

CA VA BIEN ALLER

L'expression « Ça va bien aller » de même que l'arc-en-ciel, son visuel, se sont répandus à la vitesse de l'éclair. Partout dans les rues, des résidences affichent sur leur porte et dans leurs fenêtres des dessins ou la reproduction de la phrase. Les enfants ont été mis à contribution pour propager ce message positif. L'arc-en-ciel arrive après la pluie, après le mauvais temps. C'est un signe d'amélioration. Cela vaut également pour la suite de la COVID-19. L'espérance et la confiance doivent être de mise. Voici le dessin de ma petite voisine, Floriane.



NOUVELLE TRAVAILLEUSE DE MILIEU AUPRÈS DES AÎNÉS



Lily-Anne Bégin

Le Conseil des aînés de la MRC des Appalaches annonce l'embauche de Madame Lily-Anne Bégin à titre de Travailleuse de milieu auprès des aînés. Elle remplacera M^{me} Geneviève Cyr qui occupe maintenant un autre emploi comme nous l'indiquons plus loin. M^{me} Bégin possède une formation de technicienne en éducation spécialisée ainsi qu'une bonne expérience de travail auprès des aînés. Elle sera affectée au secteur Nord-Est de la MRC des Appalaches (route 267 ou rue Saint-Alphonse vers East-Broughton).

On peut joindre M^{me} Bégin au téléphone habituel soit le 418 332-5606.

RESTRICTIONS POUR LES TRAVAILLEUSES DE MILIEU AUPRÈS DES AÎNÉS

- Les TMAV continuent de répondre au téléphone et de conseiller les aînés.
- Elles restreignent leurs visites à domicile et leurs déplacements afin de ne pas être un facteur de transmission de la COVID-19.

La publication des Bulletins « Généralions + » bénéficie d'un soutien financier de Desjardins

LE RESPECT DES RECOMMANDATIONS – UN IMPÉRATIF ISSU DU BON SENS

Soucieux de la qualité de vie des personnes âgées de notre région, le Conseil des aînés de la MRC des Appalaches (CDA) **EXHORTE LES PERSONNES DE 70 ANS ET PLUS À RESPECTER LES RECOMMANDATIONS DES SERVICES DE SANTÉ**. Il en est de même pour les moins de 70 ans qui sont en fragilisation.

Les personnes âgées sont les plus vulnérables à la COVID-19. Nous vous SUPPLIONS d'éviter de tenir des activités de groupes, d'éviter de vous présenter dans certains lieux y compris les épiceries, etc. Il en va de votre santé. Il en va de votre vie, bien sûr, mais aussi de celle de vos amis et de vos proches. TOUS LES GESTES DE PRÉVENTION COMPTENT.

Vous allez me dire « J'ai mon auto, je suis autonome, je peux aller faire mon épicerie moi-même ». Les restrictions ne visent pas à brimer votre autonomie, mais vous protéger et protéger les autres.

Les autorités de la santé, les élus municipaux, les organismes de services aux aînés et les organismes d'aînés vous demandent de suivre les recommandations par prévention.

« Envoye à maison! » Moi, je le fais !

UNE INITIATIVE CITOYENNE POUR LES GENS CONFINÉS

Un groupe de la région élargie de Thetford Mines s'est créé dans les dernières semaines afin de venir en aide aux personnes de 70 ans et plus et celles plus vulnérables. Des volontaires se proposent en effet pour aller faire leurs courses.

Cette initiative, amorcée par Nadia Boivin, comprend actuellement 45 volontaires et couvre une quinzaine de municipalités. Il s'agit du territoire le long de la route 112, de Beaulac-Garthby à Vallée-Jonction, ainsi que de Saint-Jacques-Le-Majeur, Adstock, Saint-Adrien-d'Irlande, Saint-Julien et Saint-Ferdinand.

D'autres s'ajouteront éventuellement selon la demande. L'objectif est d'aider les personnes qui doivent rester à la maison pour leur permettre de respecter les directives des gouvernements de ne pas sortir pour aller faire leurs emplettes. « Je me suis retrouvée à ne rien faire à la maison et à m'ennuyer de mes clients, explique Nadia Boivin qui travaille habituellement dans un bar. Je me suis mise à penser à l'un d'eux, qui est seul parce que ses enfants sont à Montréal. Probablement qu'il y en a plein d'autres. J'ai alors décidé de créer un groupe Facebook et, rapidement, des gens se sont proposés pour aider eux aussi. »



Nadia Boivin

Pour avoir accès au service, il suffit d'envoyer un message sur le groupe Facebook « **Faire les commissions pour les personnes âgées: Thetford Mines et environs** » ou d'appeler au 418 338-4670. Aucun paiement d'avance n'est demandé. Les gens ne font que payer à la réception des produits.

« Nous entendons beaucoup de négatif sur les personnes d'un certain âge qui vont encore dans les épiceries malgré les recommandations. Moi, j'aimerais dire félicitations à ceux qui nous appellent et qui sont responsables », conclut Nadia Boivin.

Source. Courrier Frontenac y compris pour la photo par Claudia Fortier, journaliste (avec autorisation)

LE BÉNÉVOLAT EN MUTATION

Le 15 janvier dernier, la Table de concertation des aînés de Chaudière-Appalaches (TCA-CA) interpellait les quatre Centres d'action bénévole de la région en vue d'un échange sur l'avenir du bénévolat. « Nous vivons une crise du bénévolat que l'on sous-estime, probablement par le fait qu'elle est amplifiée par une pénurie main-d'œuvre. Problème insidieux, qui conduira à rendre le recrutement et la rétention de plus en plus difficile. Le transport accompagnement est un bel exemple. L'étendue de certains territoires d'organismes augmente la difficulté de recrutement ».

Il a été convenu de prendre du recul, un temps de réflexion afin de documenter ces appréhensions et de convenir de ce que l'on entend par « bénévolat », « engagement social ». Ce sera donc à suivre.

La COVID-19 est venue accélérer le processus. Nombreuses sont les personnes aînées qui font du bénévolat. Le confinement a donc affecté les organismes au niveau des ressources humaines. Heureusement, l'appel du premier ministre a été entendu. Cependant la tâche des organismes n'est pas simple concernant la gestion de ces nouveaux bénévoles. Il faut dire que les Centres d'action bénévole et Centraide pourront accorder un support financier aux organismes mais il y a des délais.

MERCI AUX BÉNÉVOLES QUI CONTINUENT DE RENDRE DES SERVICES

LES SERVICES DE L'ACTION VOLONTAIRE DANS LE PRÉSENT CONTEXTE

Voici les informations, en date du 30 mars concernant les services AAVA :

Nous offrons l'accompagnement-transport seulement pour les gens qui ont besoin de dialyse. Pour ce qui est de la popote roulante, nous l'offrons à certains clients considérés comme étant plus vulnérables. Nous offrons aux proches aidants, un soutien téléphonique.



Malheureusement, les autres services sont, tout comme le Québec, sur pause.

LE GUIDE DE L'AUTO-SOINS DU MSSS – UN OUTIL À CONSULTER

Le ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec (MSSS) a publié sur son site Web un « *Guide autosoins - COVID-19 (édition révisée)* » de 24 pages en date du 30 mars 2020.

Le Guide autosoins a pour but d'aider chaque personne à prendre les meilleures décisions possible pour sa santé et celle de ses proches durant la pandémie de COVID-19. Il permet plus spécifiquement de connaître les meilleurs moyens de se protéger de la COVID-19, de prendre soin de soi ou de donner les soins de base à son entourage et de savoir où et quand consulter si l'on a besoin de soins de services. Pour y accéder tapez www.msss.gouv.qc.ca puis publications ou entrez sur votre moteur de recherche *Guide autosoins*. VOIR ANNEXE 1



DÉPART DE GENEVIÈVE CYR

Le Conseil des aînés de la MRC des Appalaches (CDA) annonce le départ de Madame Geneviève Cyr. Elle a occupé la fonction de travailleuse de milieu auprès des aînés du 17 janvier 2017 jusqu'au 31 mars 2020 avec un moment d'interruption pour une maternité. Le conseil d'administration du CDA remercie M^{me} Cyr pour les services rendus aux personnes âgées de notre MRC et lui souhaite la meilleure des chances dans ses nouvelles fonctions.



NOUVELLE DIRECTRICE À LA TÉLÉVISION COMMUNAUTAIRE



Geneviève Cyr

Madame Geneviève Cyr vient d'être nommée directrice générale de TVCRA (Télévision communautaire de la Région des Appalaches).

Elle est entrée en fonction le 23 mars dernier. Elle est présente au Centre Marie-Agnès-Desrosiers les lundis et mercredis. Cette situation peut changer sans préavis. L'émission «Avis de décès» est la seule qui continue d'être diffusée tous les jours de la semaine à 15 h 45 au canal 9 ou 555.

UN TEXTE DE CIRCONSTANCE : « ET J'ALLAIS DE L'AVANT... »

Par Nicole Cloutier (extrait de la publication « Prête-moi ta plume » AREQ-Amiante 2003)

*Et j'allais de l'avant,
Naïve, confiante,
En amour avec toute la terre,
La tête haute,
Le pas alerte:
La vie pouvait compter sur moi.*

*

*Un pas,
L'un après l'autre
Des milliers de pas
Assurés, rassurants.
Toujours plus loin,
Encore plus haut:
Le ciel comme limite
Baignée dans l'infini du bonheur.*

*

*Mais
Aujourd'hui
Le pas hésitant
À bout de souffle
Le cœur en écharpe:
J'ai mal à la confiance,*

*Je doute de l'avenir
Bascule de la vie
Limites de mon être
Mirages de l'idéal
Désespérances des rêves
Doutes insidieux*

*

*Mon cœur flanche
Ma tête éclate
Pour endormir
révolte,
peine,
désarroi.
Le pas esseulé.*

*

*Puis-je espérer
renouement
harmonie
Reconnectée avec tout l'univers?*

*

*Comment
Percevoir les clins d'œil de la vie
Craquelant le marbre du quotidien
Pour,
Neuve,
Embrasser l'espérance
Endormie
Dans le coffre des rêves?*

*

*Pourtant,
Au creux de mon être,
Bonté du baume,
Frôlement d'aile
Goût du bonheur
Retrouvé
Renouvelé.
J'accueille ta main d'amour
Qui, tendrement,
Touche la mienne
Et accompagne mon pas.*

Soins aux personnes âgées

Les personnes âgées sont plus fragiles aux infections et aux complications en raison du processus de vieillissement normal. Elles sont également plus à risque de décès de la COVID-19. Une infection au coronavirus (COVID-19) **peut se manifester différemment chez une personne âgée.**

Une personne âgée pourrait ne pas avoir de fièvre mais présenter l'un des signes suivants :

- diminution rapide de l'autonomie (participe moins à ses soins, ne prépare plus ses repas, etc.);
- perte d'appétit;
- confusion;
- somnolence;
- chute;
- apparition de problème d'incontinence (n'en avait pas);
- plus agitée ou plus ralentie;
- perturbation du sommeil;
- irritabilité.

Prévention, protection et soins

Les mesures de prévention, de protection et de soins présentées dans ce guide sont les mêmes pour les personnes âgées. Plus particulièrement, les personnes âgées sont plus fragiles aux risques suivants :

- **Risque de déshydratation**

Les personnes âgées sont plus à risques de se déshydrater notamment en raison du fait que la sensation de soif s'émousse en vieillissant. Elles ne pensent donc pas toujours à boire parce qu'elles ne ressentent pas la soif.

Faire penser **souvent** à boire aux personnes âgées;

Encourager la prise de liquides supplémentaire avec les repas et les médicaments;

Éviter la prise d'alcool et de caféine (voir page 8).

- **Risque de dénutrition**

En présence d'infection, les personnes âgées ont besoin d'augmenter leur prise de protéines.

On trouve les protéines dans la viande, les poissons, les légumineuses, les œufs, les produits laitiers et les noix.

Il est important de prendre des collations contenant des protéines entre les repas et avant le coucher.

- **Risque de perte d'autonomie**

Une immobilité complète au lit ou au fauteuil a des conséquences importantes sur la perte d'autonomie et l'apparition de complications. **24 heures suffisent** pour une condition d'immobilité. Lever la personne dès que son état le permet, la faire bouger le plus possible, et lui laisser faire ses activités de soins (hygiène, habillement, etc.) et ses activités quotidiennes selon ses capacités. Cela diminue de façon importante le risque de complications.