

## Une nouvelle coordonnatrice pour la TCRAL!



### Mot de Renée Desjardins

Il est maintenant temps pour moi de tourner une page : la retraite m'appelle, remplie de projets : jouer intensément à la grand-mère gâteau, visiter plus souvent mes parents et amis, suivre des cours à l'université du troisième âge, perfectionner mon espagnol, faire le plein d'air frais en marchant, en roulant, en skiant, en jardinant, chanter en chorale, voyager, lire, et même, s'il me reste du temps!, le regarder doucement passer, rêvasser.

Travailler avec vous tous a été un privilège et je vous en suis reconnaissante. J'ai beaucoup appris en vous côtoyant et je vous remercie de votre générosité et de votre humanité. Je vous laisse entre bonnes mains, celles de Violaine Guérin, votre nouvelle coordonnatrice. Avec Violaine, la TCRAL s'épanouira, revêtira de nouvelles couleurs, empruntera des chemins inexplorés et continuera de progresser. Je me sens sereine, parce que confiante en un avenir prometteur.

Bienvenue à Violaine. Au revoir à vous tous, et merci.

### Mot de Violaine Guerin

C'est avec un immense plaisir que je vous présente la toute dernière édition des infolettres de la TCRAL, que j'ai eu le privilège de préparer avec Renée, qui a su me communiquer son savoir faire et sa passion pour la communication. Je vais tâcher d'être à sa hauteur et c'est là tout un défi!

Merci à tous de m'accueillir au sein de votre organisation, de nombreux dossiers nous attendent encore cette année.

Je me sens privilégiée de pouvoir travailler en collaboration avec autant de personnes et d'organismes qui ont à cœur l'amélioration de la qualité de vie des aînés.

J'ai hâte de vous rencontrer!

**Merci beaucoup Renée pour ta grande implication, ta générosité et ton dévouement!**

**Profites-bien de ta retraite!**

---

## **Journée Internationale des Aînés 2018**

### **Nos personnes aînées, une montagne de forces et de mémoires**

L'Assemblée générale des Nations Unies a désigné le 1er octobre comme la Journée internationale des personnes âgées. Cette journée a été célébrée à l'échelle mondiale pour la première fois le 1er octobre 1991.

En désignant une journée spéciale pour les personnes âgées, l'Assemblée reconnaissait leur contribution au développement et attirait l'attention sur un phénomène démographique : le grisonnement de la population, l'âge du vieillissement.

Le 1<sup>er</sup> octobre de chaque année est un moment privilégié pour reconnaître la diversité des aînées et favoriser leur participation à la société en tant que partie intégrante de leur communauté.

Représentant maintenant près de 18 % de la population, ce sont les aînés du Québec qui donnent le plus de temps à la société afin d'aider leurs proches. En moyenne, les aînés (64-75 ans) donnent 231 heures de bénévolat par année.

**La Journée internationale des aînés est un moment privilégié pour souligner la valeur incommensurable des personnes aînées dans notre société. Cette année, le thème « Partenaires pour un mieux-vivre » veut mettre l'accent sur l'importance d'associer les personnes aînées dans les projets et décisions sur les enjeux qui les concernent.**

Alors qu'il y a peu de temps, le vieillissement s'accompagnait souvent d'un retrait de la vie sociale, il est maintenant bien documenté et reconnu que les personnes aînées constituent un groupe qui participe grandement à la vie collective.

Le thème choisi cette année par le comité organisateur : « Nos personnes aînées, une montagne de forces et de mémoires », se voulait un thème représentatif de notre région et des aînés qui y demeurent. Les personnes aînées sont une force vive de nos communautés et plusieurs d'entre elles ont une riche expérience de vie, des compétences, des habiletés et l'envie d'apporter leur contribution. Leur expertise est une richesse dont nous ne pouvons nous passer pour améliorer notre société.

Que ce soit dans la recherche de solutions pour la mise en place de diverses mesures visant à mieux s'adapter au vieillissement de la population, dans les questionnements sur les meilleures pratiques pour la santé des personnes aînées, en ce qui concerne l'adaptation de leur environnement, pour évaluer la qualité et l'accessibilité des soins et services auxquels elles ont droit, pour ajuster l'offre de loisirs, se prononcer sur des enjeux environnementaux et bien plus encore, il est primordial de considérer les personnes aînées comme étant les mieux placées pour exprimer leurs besoins et proposer des solutions.

En cette Journée internationale des aînés, et tout au long de l'année, coopérons dans l'atteinte d'objectifs communs en matière d'amélioration de la qualité de vie des personnes aînées afin d'être de fiers **Partenaires pour un mieux-vivre**.

# LA JOURNÉE INTERNATIONALE DES AÎNÉS

## NOS PERSONNES AÎNÉES, *une montagne* DE FORCES ET DE MÉMOIRES

*Partenaires  
pour un mieux vivre*



Table des aînés  
de la MRC des Pays-d'en-Haut



COMMUNITÉ  
FOUNDATEURS  
OF CANADA



Canada



**DIMANCHE, 30 SEPTEMBRE 2018  
DE 8 H 30 À 15 H 30**

Hôtel Mont Gabriel Resort & Spa  
1699, chemin Mont Gabriel, Sainte-Adèle, QC J8B 1A5

## Une aide financière de 960 000 \$ pour développer de nouvelles Initiatives de travail de milieu auprès des aînés en situation de vulnérabilité

Pour soutenir davantage les personnes âgées en situation de vulnérabilité ou à risque de fragilisation, le gouvernement du Québec octroie une aide financière de 960 000 \$ dans le cadre du programme Initiatives de travail de milieu auprès des aînés en situation de vulnérabilité (ITMAV). Cette aide financière permettra d'appuyer 32 nouveaux projets aux quatre coins du Québec.

La ministre responsable des Aînés et de la Lutte contre l'intimidation, Mme Francine Charbonneau, en a fait l'annonce le 18 Août 2018. Cela donne suite à un appel de projets lancé en mai dernier à l'intention des organismes sans but lucratif qui travaillent dans les communautés auprès des aînés et qui ont une expertise pertinente.

Depuis 2014, le nombre d'ITMAV a plus que triplé, passant de 45 en 2014 à 154 à ce jour. Rappelons que le programme ITMAV rend possible l'embauche de travailleurs de milieu par les organismes communautaires qui interviennent auprès des personnes âgées en situation de vulnérabilité. Ils ont comme mission de repérer et d'accompagner les aînés en situation de vulnérabilité pour les sortir de leur isolement et les mettre en lien avec les ressources de leur communauté. Le soutien des ITMAV est l'une des mesures phares du deuxième Plan d'action gouvernemental pour contrer la maltraitance envers les personnes âgées 2017-2022, adopté le 15 juin 2017.

Citation :

« Les actions des travailleurs de milieu ont pour but de briser l'isolement des aînés et de leur redonner le pouvoir de faire des choix qui favorisent leur mieux-être. Ces initiatives facilitent la création d'un lien entre les personnes âgées plus vulnérables et les ressources de proximité qui répondent adéquatement à leurs besoins. Ce soutien est essentiel pour les aînés qui souvent ne savent pas vers qui se tourner pour recevoir l'aide dont ils ont besoin. C'est pourquoi il est important de soutenir la réalisation de nouveaux projets qui favorisent l'autonomie des personnes âgées en situation de vulnérabilité et leur maintien dans leur communauté. Pour ce faire, nous pouvons compter sur la collaboration de précieux partenaires qui connaissent les besoins des aînés et sont en mesure de bien les guider vers les ressources appropriées. »

Francine Charbonneau, ministre responsable des Aînés et de la Lutte contre l'intimidation

Fait saillant : le programme ITMAV compte maintenant 154 projets répartis dans toutes les régions du Québec.

Initiatives de travail de milieu auprès des aînés en situation de vulnérabilité

<https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/aines/itmav/>

Renseignements : Marc Lapointe, Attaché de presse de la ministre responsable des Aînés et de la Lutte contre l'intimidation, 418 580-9754



SOURCE Cabinet de la ministre responsable des Aînés et de la Lutte contre l'intimidation





RÉSERVEZ LA DATE!  
24 OCTOBRE 2018

Ensemble...  
vers la  
bienveillance



## HVD 2018 CONFÉRENCE

parrainée par le Fonds Hélène Rumak

Conférence sur le respect et l'exercice des droits  
des résidents en CHSLD public

### OBJECTIFS

Offrir aux résidents, à leurs représentants, à leurs familles, aux bénévoles et aux proches aidants, avec la participation du personnel des établissements de soins longue durée et du milieu communautaire, de la formation et de l'information axées sur des approches novatrices et des stratégies concrètes visant à :

- améliorer le respect et la qualité de vie des résidents
- développer une meilleure connaissance des besoins des résidents
- promouvoir les droits des résidents et leur application au quotidien
- favoriser une meilleure connaissance pratique du réseau de la santé dans le domaine des soins de longue durée

### INFORMATIONS



Le Nouvel Hôtel & Spa  
1740, boul. René-Lévesque Ouest,  
Montréal, Québec, H3H 1R3



Mercredi, 24 octobre 2018  
8h à 16h45



conference.hvd@gmail.com  
1 450 378-9144



Inscription (repas inclus)

**25\$**

Résidents  
Familles  
Proches aidants  
Bénévoles  
Étudiants

**50\$**

Comité des résidents  
Personnel des CHSLD et  
autres professionnels  
Organismes communautaires  
Autres

INSCRIPTION EN LIGNE DU 20 JUILLET AU 20 SEPTEMBRE 2018

[handicapviedignite.ca](http://handicapviedignite.ca)

## MUSCLEZ VOS MÉNINGES

### Session automne 2018

Service des loisirs Ville de Sainte-Adèle

Activité offerte dans le cadre de l'entente intermunicipale

#### UN PROGRAMME POUR AIDER À MAINTENIR LA VITALITÉ DE VOTRE CERVEAU

Saviez-vous que le cerveau peut garder sa capacité d'apprendre, même à un âge avancé? L'âge n'est pas le seul responsable des petits oublis! Le stress, les problèmes de santé, l'isolement et l'inactivité peuvent affecter votre mémoire. Muscles vos méninges propose des activités de stimulation aux aînés de 50 ans et plus qui vivent un vieillissement normal, sans diagnostic de déficit cognitif.

Venez expérimenter des **jeux stimulants** et apprendre des **trucs concrets** pour garder votre mémoire alerte et maintenir la vigueur de vos facultés mentales, essentielles au maintien de l'autonomie et de la qualité de vie des aînés.

**Animatrice :** Monique Prieur  
**Jour et hre :** jeudi de 13 :30 à 15 :30  
**Date début/fin:** 20 septembre au 22 novembre 2018 (10 semaines)  
**Coût :** 99\$ taxes incluses + 10\$ comptant au premier cours pour le cahier d'exercice  
**Lieu :** Place des citoyens, 999 boulevard de Sainte-Adèle.  
Les cours du 27 septembre et 11 octobre auront lieu au Centre communautaire Jean-Baptiste Rolland de 14h à 16 h.

#### Inscription par internet

Du 1<sup>er</sup> septembre 10 h au 16 septembre 23 h

#### Inscription en personne

Du 4 au 14 septembre

Service des loisirs, 1200, rue Claude-Grégoire

Du lundi au jeudi de 9h à 12 h et de 13 h à 16 h

#### Pour information

Services des loisirs, de la Culture et de la Vie communautaire

450-229-2921, poste 244

[loisirs@ville.sainte-adele.qc.ca](mailto:loisirs@ville.sainte-adele.qc.ca)



**ENVIE D'OFFRIR LE  
MEILLEUR  
DE VOUS-MÊME?**

**Devenez  
accompagnant  
bénévole en  
soins palliatifs  
à domicile**

**FORMATIONS DE 9 h à 16 h**

**29 août, 5 et 12 septembre 2018  
2280, rue Labelle, Mont-Tremblant**

**11, 18 et 25 septembre 2018  
552, route 117, Piedmont**

**Pour vivre une expérience enrichissante**

**Appelez au 1 855 717-9646**

<http://www.palliaccio.org/>

## Recherche de bénévoles pour le Parcours Parkinson à Saint-Sauveur



### Offre de bénévolat

Parkinson Québec Cœur des Laurentides recherche plusieurs bénévoles pour sa levée de fonds annuelle, le Parcours Parkinson. Il s'agit d'une marche de 4-5 km (chacun fait ce qu'il peut...), tenue au Parc John H. Molson de Saint-Sauveur le 15 septembre 2018, pour laquelle les participants ramassent de l'argent. Un défi alternatif, appelé Yogathon, sera aussi proposé. L'événement sera clôturé par un dîner communautaire.

Plusieurs tâches seront proposées :

- Accueil et inscriptions des participants
- Assistance aux marcheurs dans les sentiers
- Montage et démontage des abris, tables... du site, le jour de l'événement
- Préparation et services du dîner
- Etc.

Nous souhaitons travailler avec des gens :

- Respectueux, tolérants et ouverts
- Souriants et de bonne humeur... nous offrons la même chose en retour!
- Disponibles le jour de l'événement et pour 1 ou 2 rencontres préparatoires les semaines précédant le 15 septembre.

Quel que soit votre âge et votre condition physique, nous avons une tâche utile à vous confier!

Merci de communiquer avec nous, et de nous aider à maintenir et développer nos services aux 3250 personnes vivant avec la maladie de Parkinson dans les Laurentides.

Chantal Bourassa  
450 630-4122  
[coeurdeslaurentides@parkinsonquebec.ca](mailto:coeurdeslaurentides@parkinsonquebec.ca)



**QUÉBEC**  
CŒUR DES LAURENTIDES

**SAINT-SAUVEUR:**  
200, rue Principale  
Bureau 4

**SAINT-JÉRÔME:**  
Maison Aloïs  
Alzheimer  
651, 5<sup>ème</sup> Rue

La programmation  
s'adresse aux personnes  
vivant avec la maladie et à  
leurs proches.

**Inscriptions :**

**JOSEPHINE**  
450 630.4222

**CHANTAL**  
450 630.4122



**PROGRAMMATION  
SAINT-SAUVEUR ET SAINT-JÉRÔME  
SEPTEMBRE 2018**

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
					1	2
3	4 St-Sauveur 9h à 10h Yoga (\$)	5	6 St-Jérôme 17h15 à 19h30 Souper et conférence Gérer la médication (\$)	7 St-Jérôme 10h à 11h Yoga (\$)	8	9
10 St-Sauveur 10h à midi Microgroupe de soutien pour Proches Aidants	11 St-Sauveur 9h à 10h Yoga (\$)	12	13	14 St-Jérôme 10h à 11h Yoga (\$)	15 PARCOURS Parkinson's JOURNEY	16
17	18 St-Sauveur 9h à 10h Yoga (\$)	19	20	21 St-Jérôme 10h à 11h Yoga (\$)	22 SALON des aînés DE SAINT-JÉRÔME	23
24 St-Sauveur 18h30 à 20h30 Microgroupe de soutien pour Proches Aidants	25 St-Sauveur 9h à 10h Yoga (\$)	26	27	28 St-Jérôme 10h à 11h Yoga (\$)	29 St-Sauveur 10h à 11h30 Atelier TRAGER	30

Afin de faciliter l'organisation des activités, il est important de vous inscrire  
et de nous prévenir en cas d'absence.  
Merci de votre collaboration!



**Table des aînés**  
de la MRC des Pays-d'en-Haut

**La Table des Aînés de la MRC des Pays-d'en-Haut tiendra son assemblée générale annuelle le 12 septembre 2018.** Reconnue comme une instance incontournable, la Table des Aînés est forte de son expertise quant à la qualité de vie des aînés vivant dans notre région.

Les membres de notre table de concertation (organismes oeuvrant auprès des aînés, responsables municipaux, citoyens...) ont invité les douze candidats qui se présentent dans les trois circonscriptions qui composent notre MRC afin de les entendre s'exprimer sur six sujets majeurs qui ont été définis par notre table comme des priorités et des enjeux liés au vieillissement de la population.

**Vous êtes donc cordialement invités à nous rejoindre au Chalet Bellevue situé 27, rue Bellevue à Morin-Heights le 12 septembre prochain. Notre AGA débutera à 13h et la prise de parole des candidats débutera à 14h30.**

C'est un rendez-vous, inscrivez cette date à votre agenda!

## Nouvelle formation en ligne pour contrer l'intimidation

Une mesure du Plan d'action concerté pour prévenir et contrer l'intimidation 2015-2018 : *Ensemble contre l'intimidation, une responsabilité partagée* consiste en la mise en ligne d'une formation souple et personnalisée destinée essentiellement aux intervenantes et aux intervenants non spécialisés en matière d'intimidation, aux bénévoles et au personnel d'encadrement travaillant dans une diversité de milieux (mesure 3.4).

Cette formation, d'une durée approximative de 1 h 30, est offerte sur ordinateur et sur tablette électronique. Une version papier peut aussi être imprimée par les personnes qui le désirent.

**Outre l'introduction, les trois premières capsules de cette formation sont maintenant disponibles en ligne.** Elles traitent respectivement des caractéristiques de l'intimidation, de l'importance de la prévention et du rôle des témoins. Deux autres capsules seront mises en ligne à l'automne sur les différentes façons d'intervenir et les conséquences légales de l'intimidation.

La formation est accessible par l'entremise du site Internet du ministère de la Famille, à l'adresse suivante : [www.mfa.gouv.qc.ca/fr/intimidation/formation-en-ligne/Pages/index.aspx](http://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/intimidation/formation-en-ligne/Pages/index.aspx)





**DANS LE CADRE DE LA JOURNÉE MONDIALE DE LA MALADIE D'ALZHEIMER**  
**4<sup>E</sup> COLLOQUE RÉGIONAL: VENDREDI 21 SEPTEMBRE DE 9H À 17H**  
**AU BEST WESTERN DE SAINT-JÉRÔME SITUÉ AU 420 MONSEIGNEUR DUBOIS**

 <p><b>Marguerite Blais</b> Soutien aux proches aidants</p>	 <p><b>Dr Guy Lacombe</b> La recherche</p>	 <p><b>Nouha Ben Gaied</b> La déprescription</p>	 <p><b>Me Danielle Chalifoux</b> Maintien à domicile ou hébergement</p>
--	---	--	--

ENTRÉE AU COLLOQUE INCLUANT LE REPAS ET UNE CONSOMMATION  
POUR CÉLÉBRER LE 35<sup>E</sup> ANNIVERSAIRE DE LA SOCIÉTÉ ALZHEIMER DES LAURENTIDES

MEMBRES: GRATUIT NON-MEMBRES: 25 \$

**INSCRIVEZ-VOUS DÈS MAINTENANT**  
**1 800 978-7881 poste 227**



## Calendrier Annuel des Groupes de Soutien pour Proches aidants

RIVIÈRE-ROUGE 1er VENDREDI
10h00 à 12h00 Résidence au Coeur d'Or 179 de la Pinède
7 septembre 2018 - à confirmer 5 octobre 2018 2 novembre 2018 7 décembre 2018 11 janvier 2019 1er février 2019 1er mars 2019 5 avril 2019 3 mai 2019 7 juin 2019

MONT-LAURIER 3e JEUDI
10h00 à 12h00 CHSLD STE-ANNE, LOCAL B-116 411, RUE DE LA MADONE
20 septembre 2018 18 octobre 2018 15 novembre 2018 20 décembre 2018 17 janvier 2019 21 février 2019 21 mars 2019 18 avril 2019 16 mai 2019 20 juin 2019

ST-JÉRÔME JOUR 1er MARDI
13h00 à 15h00 Bureau de L'Appui LRTDES 500, boul des Laurentides, Local 235
4 septembre 2018 2 octobre 2018 6 novembre 2018 4 décembre 2018 8 janvier 2019 5 février 2019 5 mars 2019 2 avril 2019 7 mai 2019 4 juin 2019

ST-JÉRÔME SOIR 1er JEUDI
19h00 à 21h00 Bureau de L'Appui LRTDES 500, boul des Laurentides, Local 235
6 septembre 2018 4 octobre 2018 1er novembre 2018 6 décembre 2018 10 janvier 2019 7 février 2019 7 mars 2019 4 avril 2019 2 mai 2019 6 juin 2019

STE-AGATHE 2e MERCREDI
13h30 à 15h30 Pavillon Philippe-Lapointe 234, rue St-Vincent
12 septembre 2018 10 octobre 2018 14 novembre 2018 12 décembre 2018 9 janvier 2019 13 février 2019 13 mars 2019 10 avril 2019 8 mai 2019 12 juin 2019

STE-ADELE 3e MERCREDI
18h30 à 20h30 CSSS des Pays-d'en-Haut 707, boul. Ste-Adèle, local-B-108
19 septembre 2018 17 octobre 2018 21 novembre 2018 19 décembre 2018 16 janvier 2019 20 février 2019 20 mars 2019 17 avril 2019 15 mai 2019 19 juin 2019

MONT-TREMBLANT 3e LUNDI
13h15 à 15h15 635 rue Léonard Mont-Tremblant
17 septembre 2018 15 octobre 2018 19 novembre 2018 17 décembre 2018 21 janvier 2019 18 février 2019 18 mars 2019 15 avril 2019 27 mai 2019 17 juin 2019

ST-EUSTACHE 4e JEUDI
19h00 à 21h00 Maison du citoyen Salle 312 184, rue St-Eustache
27 septembre 2018 25 octobre 2018 22 novembre 2018 20 décembre 2018 24 janvier 2019 28 février 2019 28 mars 2019 25 avril 2019 23 mai 2019 20 juin 2019

BLAINVILLE 2e JEUDI
19h00 à 21h00 Résidence Le Sunrise 50 boul. Des Châteaux, Blainville
13 septembre 2018 11 octobre 2018 8 novembre 2018 13 décembre 2018 10 janvier 2019 14 février 2019 14 mars 2019 11 avril 2019 9 mai 2019 13 juin 2019

LACHUTE FRANCO 4e LUNDI
10h00 à 12h00 CSSS D'Argenteuil, 145 ave Providence Entrée côté rue Providence, R-d-c Salle la Source
24 septembre 2018 22 octobre 2018 26 novembre 2018 17 décembre 2018 28 janvier 2019 25 février 2019 25 mars 2019 29 avril 2019 27 mai 2019 17 juin 2019



Société Alzheimer  
LAURENTIDES

**[Pour en savoir plus sur la TCRAL, visiter notre site web](#)**





ASSOCIATION LAURENTIENNE DES PROCHES DE  
LA PERSONNE ATTEINTE DE MALADIE MENTALE

## CONFÉRENCE GRAND PUBLIC



### JEAN-SÉBASTIEN FALLU « LÉGALISATION DU CANNABIS »



#### Les enjeux, les avantages et les risques de la nouvelle législation

**Jean-Sébastien Fallu**

Spécialiste en prévention des toxicomanies  
Professeur agrégé à l'École de psychoéducation de  
l'Université de Montréal  
Chercheur régulier à l'Institut universitaire sur les  
dépendances, CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal  
Directeur de la revue Drogues, santé et société



**JEUDI 20 SEPTEMBRE 2018 - 19H À 21H**

GRATUIT POUR LES MEMBRES DE LA HALTE DES PROCHES  
10\$ POUR LES NON-MEMBRES \* INSCRIPTION OBLIGATOIRE

**COLLÈGE LIONEL-GROULX, 100 RUE DUQUET, STE-THÉRÈSE SALLE E-012**

VOUS LES ACCOMPAGNEZ,  
ON VOUS

*soutient*



**LaHALTE.ca**

450-438-4291 \* 1-800-663-0569

info@lahalte.ca

# NOUVEAUX SERVICES POUR LES PROCHES AIDANTS D'ÂGÉS



## SOUTIEN INDIVIDUEL

Vous avez besoin de parler de ce que vous vivez comme proche aidant ? Il est possible maintenant d'en discuter. Rencontres à domicile, au CAB Les Artisans de l'Aide, à vous de choisir !

**4 RENCONTRES GRATUITES** sont offertes pour vous et/ou votre famille dès maintenant.

**Frais administratifs : 10\$**

## TÊTE-À-TÊTES entre-nous

**APPUYONS NOS PROCHES AIDANTS!**

### CAFÉ • ÉCHANGES

**3<sup>e</sup> MERCREDI** du mois de **13h30 à 15h30** • Briser l'isolement, créer des liens, partager votre réalité avec d'autres proches aidants sont des moyens pour conserver votre équilibre. Venez nous voir!

**Dès le 19 septembre.** Consultez notre programmation complète.

Si vous avez besoin d'un service de répit pour y participer, nous contacter avant le 1<sup>er</sup> août 2018. **GRATUIT**

**APPUYONS NOS PROCHES AIDANTS!**

## TRUCS & ASTUCES ATELIER DE FORMATION

### FORMATION • INFORMATION

Atelier de formation offrant des trucs et astuces sur des sujets qui préoccupent les proches aidants.

Plusieurs thématiques seront proposés au courant de la prochaine année. Le nombre de place est limité. Réservez tôt. Consulter notre programmation 2018-2019. **GRATUIT**



## FORMATION PDSB\*

Vous faites des manipulations auprès de votre proche en perte d'autonomie. **La formation est là pour vous! Prévenez les risques de blessures.**

Inscrivez-vous dès maintenant pour céder votre formation **GRATUITE**.

2 heures à domicile pour les proches aidants

**Frais administratifs : 10\$**

\* Principes pour le Déplacement Sécuritaire des Bénéficiaires

**Programmation 2018-2019**



Pour de plus amples informations sur les services ou pour confirmer votre présence, contacter Brigitte Bolduc, intervenante au **450 472-9540** ou par courriel à **bbolduc@cabartisans.org**

# PROGRAMMATION 2018-2019

À  
CONSERVER

## TÊTE-À-TÊTES entre-nous

APPUYONS NOS PROCHES AIDANTS!

### 2018

- 19 septembre** **Présentation de l'intervenante**  
À l'écoute de votre réalité et de vos besoins.
- 17 octobre** **Le parcours du proche aidant**  
Découvrez les différentes étapes... et après, que se passe-t-il ?
- 21 novembre** **Les héros du quotidien**  
Une aventure humaine enrichissante !
- 19 décembre** **Les deuils, ils font partie de notre vie maintenant**  
Les pertes, l'absence, vivre sans ou autrement... Comment faire... ?

### 2019

- 16 janvier** **Besoin d'aide par le réseau de la santé!**  
Le cheminement d'une demande dans les services publics.
- 20 février** **La culpabilité et l'hébergement**  
Je devrais peut-être envisager cette possibilité, comment être bien avec cette décision ?
- 20 mars** **Avons-nous toujours le choix d'être un proche aidant ?**  
Nos valeurs, nos croyances qui guident nos décisions.
- 17 avril** **Si vous aviez une baguette magique...**  
Que changeriez-vous... ?
- 15 mai** **Comment construire mon filet de sécurité ?**  
Un imprévu, une vacance, un repos bien mérité... Qui prend la relève en mon absence ?
- 19 juin** **Les changements, l'aide extérieure...**  
Comment apprivoiser ce tourbillon, les résistances ?

APPUYONS NOS PROCHES AIDANTS!

## TRUCS & ASTUCES

ATELIER DE FORMATION

- 25 septembre 2018** **Conciliation travail et proche aidance**
- 26 février 2019** **Type et processus d'hébergement**
- 26 mars 2019** **L'épuisement du proche-aidant, pouvons-nous l'éviter ?**



SEPTEMBRE 2018		
DATE	THÈME	ANIMATION
5 SEPTEMBRE	À vos sacs et crayons, organisons-nous !	Jessica Dupuis
12 SEPTEMBRE	Isolement	Jessica Dupuis
19 SEPTEMBRE	Vécu partagé thématique	Kimberly Fontaine
26 SEPTEMBRE	Se familiariser avec la douleur	Adriana Ayerbe

OCTOBRE 2018		
DATE	THÈME	ANIMATION
3 OCTOBRE	La vieillesse : dis-moi qui tu es ?	Jessica Dupuis
10 OCTOBRE	Vécu partagé thématique	Kimberly Fontaine
17 OCTOBRE	Ciné-aidance	Jessica Dupuis
24 OCTOBRE	Vécu partagé thématique	Kimberly Fontaine
31 OCTOBRE	La mort	Adriana Ayerbe

NOVEMBRE 2018		
DATE	THÈME	ANIMATION
7 NOVEMBRE	Semaine nationale des Proches aidants 2018	
14 NOVEMBRE	Vécu partagé thématique	Jessica Dupuis
21 NOVEMBRE	Se préparer pour l'hiver	Kimberly Fontaine
28 NOVEMBRE	Boîte à outils de soins d'hygiène adaptés	Adriana Ayerbe

DÉCEMBRE 2018		
DATE	THÈME	ANIMATION
5 DÉCEMBRE	Vécu partagé thématique	Jessica Dupuis
12 DÉCEMBRE	Communication 101	Jessica Dupuis
18 DÉCEMBRE	Party de Noël	

TOUS LES MERCREDIS DE 13H00 À 15H00  
707 boulevard Ste-Adèle, Québec, J8B 2N1  
Local B-108

**579-888-0211**



Organisme  
communautaire  
pour les proches  
aidants d'âinés

[www.lantraidant.com](http://www.lantraidant.com)



## *Rencontres Café-philo*



Venez réfléchir et discuter avec :

**Mathieu Martel**

Auteur, conférencier et professeur de philosophie

**Le jeudi 13 septembre 2018**

**13h30 à la cafétéria**

**« Pourquoi l'amitié ? »**

**Priorité aux résidents du Manoir Charles Dutaud  
et à ceux qui se seront inscrits au (514) 340-3549 p. 3927**

Cafétéria - Manoir Charles Dutaud  
2165 Tupper St, Montreal, QC H3H 2N2

*Café et biscuits seront  
servis!*

Fondation Sibylla Hesse



## **OVS – RENCONTRES CAFÉ-PHILO SEPTEMBRE 2018**



Venez réfléchir et discuter avec :

**Mathieu Martel**

Auteur, conférencier et professeur de philosophie

**Le jeudi 6 septembre 2018 à 13h30 au local M-4805**

**« Les maximes de sagesse qui guident notre vie »**

**Le jeudi 27 septembre 2018 à 13h30 au local M-4805**

**« Qu'est-ce que la remise en question ? »**

**M-4805, au 4<sup>e</sup> étage, à gauche en sortant des ascenseurs ou des escaliers**

Centre de recherche de l'IUGM

4545 chemin Queen-Mary

Montréal, QC. H3W 1W5

*Inscrivez-vous vite ! Coût : 5\$*

*514-340-3540 poste 3927 ou [info@ovs-oas.org](mailto:info@ovs-oas.org)*

*Café et biscuits seront servis !*

Fondation Sibylla Hesse



# Dîner conférence

À la Villa Mont-Joie  
241, rue Elizabeth, Lachute



TABLE DE CONCERTATION  
Parole aux aînés  
d'Argenteuil



## Le rôle du sommeil sur notre santé

**V**endredi  
28 septembre  
2018 à 11 h 30



**Conférencière : Maude Bouchard**

De l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal

Date limite d'achat le mercredi 26 septembre  
Aucun billet disponible à la porte

### BILLETS EN VENTE :

- À la Villa Mont-Joie, lundi et jeudi de 9h à 10h30
- Auprès de Lise Thomas / 450 409-0942
- À la Gare (rue Berry), du lundi au vendredi, de 8h30-16h30 à midi
- Auprès de Marcel Laliberté / 450 562-5694
- Auprès de Lisette Gauthier / 450 562-2665
- Auprès de Claire Corbett / 450 562-3862

8\$



# INVITATION À LA PROCHAINE RENCONTRE DES PARTENAIRES



## *Participation citoyenne, partie 2*

*Nous vous attendons pour la suite des  
échanges sur la participation citoyenne*

8h30

- Accueil

9h00 à 12h

- Présentation de l'action bénévole au Québec

- Présentation d'un outil pratique

- Activités d'échange sur les formes de reconnaissance de nos bénévoles et sur les façons de recruter/les impliquer plus efficacement

- Ateliers de travail pour actualiser nos pratiques

Vendredi le 14 septembre 2018  
Centre culturel Val d'Espoir  
(17700 du Val d'Espoir, Mirabel)

Confirmer votre présence!  
450.848-6059 ou [direction@tccdemirabel.com](mailto:direction@tccdemirabel.com)



# Lancement de l'appel de projets 2018-2019 - 1 750 000 \$ pour soutenir les victimes d'actes criminels

La ministre de la Justice et Procureure générale du Québec, madame Stéphanie Vallée, procède au lancement d'un appel de projets dans le cadre du Programme de subvention pour favoriser la recherche, l'information, la sensibilisation et la formation en matière d'aide aux victimes d'actes criminels. Ainsi, une somme de 1 750 000 \$ sera consacrée au financement de projets portant sur:

- recherches sur toute question relative à l'aide aux victimes d'actes criminels;
- programmes d'information, de sensibilisation et de formation pour les victimes d'actes criminels.

Vous pouvez consulter le communiqué diffusé par le Cabinet de la ministre de la Justice et Procureure générale du Québec à l'adresse suivante:

<https://www.justice.gouv.qc.ca/ministere/communiques/lancement-de-lappel-de-projets-2018-2019-1-750-000-pour-soutenir-les-victimes-dactes-criminels/>

Pour plus d'information concernant les priorités du Programme de subvention, ainsi que les démarches pour déposer un projet et les documents nécessaires, vous pouvez consulter le site web du ministère de la Justice, à l'adresse suivante:

<https://www.justice.gouv.qc.ca/programmes-et-services/programmes/programme-de-subvention-pour-favoriser-la-recherche-linformation-la-sensibilisation-et-la-formation-en-matiere-daide-aux-victimes-dactes-criminels/>

Pour toute autre question, vous pouvez communiquer avec le Bureau d'aide aux victimes d'actes criminels (BAVAC) aux coordonnées ci-dessous :

**Delphine Matte**

(418) 646-6548 poste 20718

[delphine.matte@justice.gouv.qc.ca](mailto:delphine.matte@justice.gouv.qc.ca)

---

## Actualités, revue de presse, documents d'informations et info bulletins en ligne

Voici divers documents, bulletins, articles de journaux, portant sur divers aspects de la vie des aînés

Pour lire ces documents, cliquer  dans la liste ici-bas (ctrl + clic), sur les liens qui vous intéressent. Vous pouvez également obtenir tous ces documents en adressant une demande à [info@tcral.ca](mailto:info@tcral.ca)

-  [Une force pour la société, infolettre de l'AREQ-CSQ, 31 Août 2018](#)
-  [L'Appuilette, Bulletin de l'Appui Laurentides pour les proches aidants d'aînés, juin 2018](#)
-  [4 Korner Family Resource Center, Laurentians 4K Newsletter, September 2018](#)
-  [4 Korner Family Resource Center, Laurentians 4K Newsletter, August 2018](#)
-  [Société Alzheimer des Laurentides, Infolettre, Juillet 2018](#)
-  [Société Alzheimer des Laurentides, Infolettre, Août 2018](#)
-  [Société Alzheimer des Laurentides, Infolettre, Septembre 2018](#)
-  [FADOQ, Infolettre, août 2018](#)

- ✚ [Bulletin courriel de la TCCM, septembre 2018](#)
- ✚ [Infolettre Virage, juillet 2018](#)
- ✚ [AgeWell, August 2018, Newsletter](#)
- ✚ [Ministère de la Famille, plan d'action 2018-2023 \*Un Québec pour tous les âges\*](#)
- ✚ [Ministère de la Famille, plan d'action gouvernemental en matière de violence conjugale](#)
- ✚ [Ministère de la Famille, Guide pour accompagner les organisations visant à prévenir et à contrer l'intimidation](#)
- ✚ [Santé et Services sociaux Québec, Bulletin du Réseau sur le vieillissement et les changements démographiques, édition du 3 juillet 2018](#)
- ✚ [Santé et Services sociaux Québec, Bulletin du Réseau sur le vieillissement et les changements démographiques, édition du 9 juillet 2018](#)
- ✚ [Santé et services sociaux Québec, Bulletin du Réseau sur le vieillissement et les changements démographiques, édition du 20 Août 2018](#)
- ✚ [Santé et services sociaux Québec, Bulletin du Réseau sur le vieillissement et les changements démographiques, édition du 27 Août 2018](#)
- ✚ [Santé et services sociaux Québec, Bulletin du Réseau sur le vieillissement et les changements démographiques, édition du 4 septembre 2018](#)
- ✚ [Infolettre IUGM \(Institut Universitaire de Gériatrie de Montréal\) AvantÂge, 3 septembre 2018](#)
- ✚ [Infolettre Intergénération Québec, juillet 2018](#)



## Événements à partir du 1<sup>er</sup> septembre 2018

Pour voir toutes les informations et le calendrier de toute l'année, visiter la page calendrier de notre site web <http://www.tcral.ca/calendrier.html>

