

En cette période de Fêtes, nous vous présentons nos meilleurs vœux!

Que cette nouvelle année vous apporte la réussite, la santé et la prospérité que vous méritez.

Que les difficultés de cette année nouvelle vous soient toutes épargnées, que le bonheur soit au rendez-vous dans vos cœurs et dans ceux de vos proches.

En un mot, nous vous souhaitons une très bonne année 2019 !



Formations offertes pour devenir bénévole-lecteur ou tout simplement pour approfondir ses compétences en lecture animée avec les enfants



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

FORMATIONS EN LECTURE ANIMÉE

FORMATION 1 : LES BASES "DES HISTOIRES PLEINS LES YEUX"

Jeudi 6 décembre, de 9h à 12h,
Centre récréatif St-Adolphe,
110 Rue du Collège, Saint-Adolphe-d'Howard

Formatrice: Anne-Marie Fortin, Communication jeunesse

" Comment se préparer pour raconter une histoire selon les stades du développement de l'enfant (lien de confiance, motricité,...), pistes de préparation d'ateliers, rituels de lecture, exemples de production jeunesse, etc."

FORMATION 2: MODÉLISATION ET PRATIQUE

Jeudi 13 décembre, de 13h30 à 16h30.
Salle communautaire J.B. Rolland,
1200 Rue Claude Grégoire, Sainte-Adèle

Formateurs : Guillaume Robert, Roxane Turcotte, Marie-Eve Lauzon.

" Trois invités vous partagent leurs trucs et astuces en lecture animée auprès des enfants et vous la font vivre."

PLACES LIMITÉES !

**Je m'inscris en répondant à projet@conseiljeunessepdh.com
info : maude, 514-574-4960**

Directives médicales anticipées : un outil pour exprimer ses volontés

Conférence le 6 décembre 2018 à 14h

Dre Yvette Lajeunesse, Médecin à la retraite, a œuvré plus de 30 ans en soins longue durée à l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal, enseigne l'éthique aux pré-diplômés, Faculté de médecine, Université de Montréal, membre du comité d'éthique du Conseil des médecins du Québec et étudiante au doctorat en philosophie.

Me Jean Lambert, Notaire, ayant travaillé à l'élaboration de la Loi sur les soins de fin de vie du Québec, membre de la Commission sur les soins de fin de vie du Québec et conférencier.

Le régime des Directives médicales anticipées (DMA) est un outil qui permet d'exprimer à l'avance ses volontés en matière de soins dans l'éventualité d'une inaptitude à consentir aux soins. Cette conférence permettra de mieux comprendre les modalités des directives anticipées et leur mise en application. Dre Lajeunesse, médecin en soins longue durée à la retraite, et Me Lambert, notaire, vous fourniront leurs conseils afin d'être en mesure de planifier et de rédiger des DMA valides et reflétant vos volontés.

Durée : 60 minutes

Les conférences offertes **gratuitement** à l'Amphithéâtre Le Groupe Maurice sont présentées par des experts, chercheurs et cliniciens de la santé de l'IUGM du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal ou par des spécialistes externes dont nous reconnaissons l'expertise.

Présenté en collaboration avec l'organisme Observatoire vieillissement et société (OVS)

Pas d'inscription requise.

Pour info allez visiter le site internet de l'IUGM à : <http://centreavantage.ca/activites/conferences/>



AQDR

Laval-Laurentides

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE
DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES
ET PRÉRETRAITÉES



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

CONFÉRENCE GRATUITE

Démystifier la maladie d'Alzheimer Par la Société Alzheimer des Laurentides

Avoir une meilleure compréhension de la maladie, de ses symptômes et des conséquences pour la personne atteinte et son entourage;

- Favoriser une meilleure communication avec la personne atteinte;
- Diminuer le stress de l'aidant;
- Favoriser un mieux-être pour la personne atteinte.
- Les principaux volets abordés au cours de la conférence sont:
- Connaître la Société Alzheimer des Laurentides et les services offerts dans les Laurentides;
- Comprendre et démystifier la maladie d'Alzheimer;
- L'impact de la maladie sur la personne atteinte et la famille;
- Stratégies d'approche et de communication, les résistances.

Jeudi 6 décembre 2018 de 13h30 à 15h30

Centre communautaire Jean-Baptiste-Rolland

1200, rue Claude-Grégoire

Sainte-Adèle

SVP confirmer votre présence à

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

819-321-9404

Le billet de la Conférence des Tables, Novembre 2018 : Le plan quinquennal

En juin 2018, le Plan d'action quinquennal pour soutenir le vieillissement actif a été lancé par la ministre responsable des aînés madame Francine Charbonneau. Malgré l'arrivée d'une nouvelle ministre Madame Marguerite Blais et d'un changement de ministère il est important de se rappeler les grandes orientations, les mesures prévues de ce document et notre implication comme Conférence et comme Table régionale. Nous nous attarderons plus précisément dans ce billet au détail des deux premières orientations, soit Participer dans sa communauté et Vivre en santé dans sa communauté. En décembre nous élaborerons la troisième orientation.

Bonne lecture !

Vieillir et vivre en ensemble c'est participer dans sa communauté

Les gens aiment bien partager et mettre à profit leurs expériences et leurs connaissances. Et les aînés ne font pas exception. Il est donc important de les soutenir et de les appuyer dans leur engagement citoyen, social et professionnel. Voici les actions promulguées par le plan.

1. Élaborer une stratégie de sensibilisation pour valoriser la contribution des aînés.
2. Promouvoir la Journée internationale des aînés.
3. Poursuivre le Prix Hommages Aînés.
4. Assurer le maintien des activités des TRCA et de maintenir la coordination de la CTRCAQ.
5. Concevoir des moyens pour recruter des bénévoles aînés.
6. Reconnaître les bénévoles aînés dans les loisirs et le sport.
7. Promouvoir les bonnes pratiques pour l'embauche des travailleurs expérimentés.
8. Réaliser un guide pour favoriser le recrutement, l'insertion et le prolongement des travailleurs expérimentés.
9. Améliorer les crédits d'impôt pour les travailleurs expérimentés.

Soutenir la participation des personnes aînés à la vie sociale et récréative

Nous savons déjà que les activités de loisir et de sport sont profitables à tous car elles influencent les habiletés motrices et cognitives d'autant plus qu'elles préviennent l'isolement social. Voici les mesures du plan.

1. Bonifier l'offre culturelle destinée aux aînés dans les ententes ministérielles et municipales.
2. Bonifier la francisation des aînés immigrantes.
3. Soutenir un mode vie physiquement actif chez les aînés.

Encourager la solidarité et le dialogue intergénérationnels

Les aînés ont accumulé un bagage de connaissances et d'expériences inestimables qu'elles partagent avec les autres générations. C'est pourquoi il faut les encourager car les activités intergénérationnelles réduisent les préjugés et sont bénéfiques pour toutes les parties. Les mesures suivantes les encouragent.

1. Soutenir les Maisons des grands-parents.
2. Réaliser des projets qui favorisent le savoir-faire des aînés.

3. Soutenir le bénévolat des étudiants de niveau post-secondaire pour favoriser les dialogues
4. Créer un réseau d'entraide avec des aînés isolés et des jeunes en difficulté
5. Accorder un crédit d'impôt aux grands-parents hébergeant leurs petits-enfants aux études.

Faciliter l'accessibilité à l'information

Une panoplie de programmes et de services sont destinés aux aînés mais malheureusement la nature des informations les rend parfois très difficiles à obtenir. C'est aussi le pourquoi de ces mesures.

1. Bonifier l'information des services gouvernementaux sur le Portail Québec-Citoyens.
2. Promouvoir les services d'accompagnement auprès des aînés.
3. Développer des compétences numériques des aînés en situation de pauvreté.
4. Accroître l'information afin de faciliter la planification financière des futurs retraités.
5. Faciliter les services aux personnes handicapées, à leur famille et à leurs proches.

Vieillir et vivre ensemble c'est vivre en santé dans sa communauté

La prévention des maladies et des problèmes de santé est l'affaire de tous. Les changements démographiques accrus accentuent la diversification des services et nécessitent la mobilisation de toutes les ressources tant au niveau de la santé, des services sociaux, des organismes communautaires et des entreprises d'économie sociale. Il faut donc saluer le rôle joué par les proches aidants.

Reconnaître, accompagner et soutenir les proches aidants d'aînés

Les proches aidants d'aînés sont des personnes ressources d'une valeur incroyable. En effet elles soutiennent les personnes aînées tant au niveau du bien-être, de la sécurité que de l'accompagnement. En passant de l'aide à domicile, à la gestion, au transport à des rendez-vous, jusqu'à une foule de services innombrables. Cependant ces personnes si dévouées ne se reconnaissent pas comme proches aidants. Par conséquent elles ne profitent pas du soutien pouvant leur être accordé. De plus, en étant toujours auprès des aînés, elles détiennent des informations cruciales sur ces même personnes. Les mesures suivantes sont promulguées.

1. Améliorer et poursuivre le financement de l'Appui pour les proches aidants d'aînés.
2. Partager les initiatives qui assurent la reconnaissance du proche aidant.
3. Mettre en place des mécanismes d'échanges entre les personnes concernées par le soutien aux proches aidants d'aînés afin de favoriser la cohérence et la complémentarité des services.
4. Mettre en place une communauté de pratique afin de partager les connaissances et les pratiques favorables au bien-être des proches aidants d'aînés.
5. Promouvoir et rendre disponibles des outils portant sur les réalités vécues par les proches aidants d'aînés en s'adressant aux acteurs qui oeuvrent auprès d'eux.
6. Participer à la campagne de sensibilisation grand public pour promouvoir les proches aidants d'aînés et les services qui leur sont offerts.
7. Regrouper sur le Portail Québec-Citoyens les programmes et services destinés aux proches aidants d'aînés.
8. Bonifier le crédit d'impôt des proches aidants des aînés.
9. Bonifier le crédit d'impôt pour relève bénévole.

Promouvoir la santé et améliorer la qualité de vie de aînés

Bien que la majorité des aînés soit en bonne santé, il n'est jamais trop tard pour améliorer sa condition de vie. La santé cognitive se caractérise par l'exercice des fonctions mentales incluant la mémoire, le jugement, l'attention, le langage, la vitesse de traitement de l'information et la capacité de résoudre des problèmes.

C'est ainsi que l'activité physique, la pratique régulière d'activités stimulantes et le contrôle de la pression artérielle peuvent prévenir ou retarder les pertes cognitives. Afin de promouvoir la santé, les mesures suivantes sont appropriées.

1. Promouvoir auprès des intervenants les conditions qui favorisent une bonne santé cognitive afin de permettre de bonifier leurs interventions auprès des aînés.
2. Rendre disponible des outils et des activités de sensibilisation pour promouvoir la vaccination des personnes aînées.
3. Bonifier la formation Agir en sentinelle pour la prévention du suicide afin de reconnaître les signes précurseurs des comportements suicidaires chez les aînés.
4. Promouvoir et déployer la formation Prévenir le suicide chez les aînés repérer, protéger et redonner espoir dans toutes les régions du Québec.
5. Promouvoir le soutien communautaire en logement social.

Adapter les pratiques, les services et les stratégies d'intervention aux besoins des aînés.

Les personnes aînées et leurs proches doivent pouvoir compter sur des services sociaux et des services de santé accessibles. La priorité doit être accordée au maintien de l'autonomie afin qu'elles puissent demeurer chez elle le plus longtemps possible en tenant évidemment compte de leurs besoins et des besoins de leurs proches.

1. Soutenir les stratégies visant à attirer et retenir une main-d'œuvre qualifiée
2. Documenter et implanter des pratiques exemplaires et améliorer les suivis pour les aînés aux besoins complexes.
3. Favoriser le partenariat entre les CISSS et les CIUSS et offrir des soins de santé répondant aux besoins des aînés.
4. Améliorer l'offre de service aux aînés atteints de la maladie d'Alzheimer ou d'autres troubles cognitifs.
5. Mettre en œuvre les engagements sur les meilleures pratiques en CHSLD et en soutien à domicile.
6. Améliorer le Programme d'exonération financière pour les services d'aide domestique.
7. Terminer, analyser et assurer le suivi concernant les soins dentaires.
8. Favoriser un usage approprié des antipsychotiques dans les CHSLD.

Pour en savoir plus... Le Plan d'action 2018-2023:

<https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/aines/vieilliretvivreensemble/Pages/index.aspx>

Recherche et rédaction Carole Poulin, assistante à la permanence, CTRCAQ





50 ANS + : DEVENEZ BÉNÉVOLE-LECTEUR

Qu'est-ce que cela implique?

- Participer à deux formations pour développer vos habiletés de lecture animée avec les enfants;
 - Signer la charte du bénévole en lien avec ce projet;
- Vous engager à être présent une heure une fois par semaine dans une école de la région durant une période de huit semaines consécutives.

Vous avez le goût de vous impliquer dans votre communauté et de partager une expérience enrichissante avec les enfants pour stimuler leur plaisir de lire?

INFORMATION ET INSCRIPTIONS:

VIOLAINE GUERIN, COORDONNATRICE DU PROJET
COORDINATIONTABLEDESAINESDPDH@GMAIL.COM

819-321-9404

Le gouvernement du Canada annonce les prochaines étapes de la consultation nationale sur l'amélioration de la sécurité de la retraite

Communiqué de presse

Le 22 novembre 2018

Ottawa (Ontario)

Le gouvernement est à l'écoute de l'opinion des Canadiens sur les moyens d'assurer leur retraite

Les Canadiens méritent d'avoir la paix d'esprit en ce qui concerne leur retraite.

C'est pourquoi la ministre des Aînés, l'honorable Filomena Tassi, a annoncé aujourd'hui les prochaines étapes de la consultation nationale sur l'amélioration de la sécurité de la retraite des Canadiens.

Les prochaines étapes de l'initiative de consultation sont en cours, et font suite à des événements récents lors desquels des retraités se sont retrouvés dans une situation difficile, notamment la réduction de leurs prestations en raison de l'insolvabilité de leur employeur ou d'un régime de pension privé sous-financé. En outre, des cas de faillite et d'insolvabilité ont posé des difficultés pour les petites entreprises, les prêteurs et d'autres créanciers.

Les Canadiens sont invités à transmettre leur opinion par l'entremise de la page [Consultations pour améliorer la sécurité de la retraite](#) d'ici le 21 décembre 2018. Les mesures envisagées touchent plusieurs domaines, dont les règlements sur les pensions, les droits des sociétés ainsi que les lois sur l'insolvabilité et la faillite. Tous les moyens possibles d'améliorer la sécurité de la retraite pour les Canadiens seront étudiés, y compris :

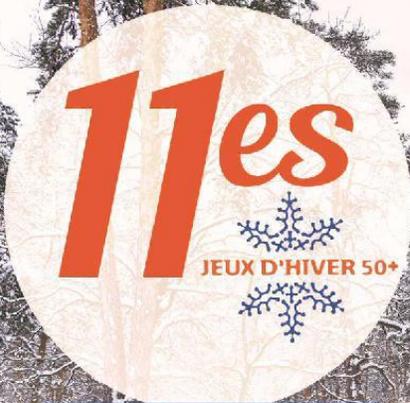
- des mesures pour veiller à ce que les employeurs offrent un régime de retraite bien financé;
- une meilleure compatibilité des décisions des entreprises avec les intérêts des employés et des retraités;
- un plus grand souci de la transparence et de l'équité dans le traitement des cas d'insolvabilité.

En plus de la consultation en ligne, le gouvernement effectuera des analyses et consultera des groupes d'intervenants cibles. Dans leur ensemble, ces activités soutiendront l'élaboration d'une stratégie pour assurer la sécurité de la retraite pour tous les Canadiens.

Citation

« Nous avons pris des mesures concrètes pour renforcer les pensions publiques, notamment par le rétablissement de l'âge d'admissibilité à la Sécurité de la vieillesse et au Supplément de revenu garanti à 65 ans et l'augmentation du Supplément de revenu garanti pour les personnes seules les plus vulnérables. Grâce à cette initiative de consultation, nous veillerons à ce que les Canadiens puissent profiter d'une retraite méritée. » — La ministre des Aînés, l'honorable Filomena Tassi

Pour continuer de bouger, même en hiver!



*Venez bouger
avec nous dans
les Laurentides!*



Tournoi de Hockey

1^{er} au 3 février 2019

Tournoi compétitif
avec bourses

* Classe récréative avec
médailles

550 \$

Équipes de 14 personnes

Date limite d'inscription : 7 janvier



Tournoi de Curling

5 au 7 février 2019

Tournoi compétitif
avec bourses

200 \$

Équipes de 4 personnes
Banquet compris

Date limite d'inscription : 11 janvier



Week-end Plein air

8 au 10 février 2019
Sainte-Adèle

Forfait 2 nuits/3 jours
Hôtel Chantecler

Raquette, ski de fond, patin :

350 \$

Par pers., taxes et service inclus
Occ. double/2 nuitées/7 repas

Ski alpin et planche :
30\$ supp./ jour/ billet de ski alpin

Journées plein air multigénérationnelles

3 février 2019 : Saint-Sauveur
9 février 2019 : Sainte-Marguerite

Plusieurs activités
au programme, pour tous.
C'est gratuit!



Les Jeux d'hiver 50+ sont à la recherche de bénévoles!

- Équipe de photographes et journalistes bénévoles;
- Guides accompagnateurs bénévoles en ski de fond, raquette, ski et planche;
- Équipes assignées à la logistique des activités.

**Amateurs de sports et plein air,
venez vous amuser
lors de la 11^e édition de ce festival qui
se tiendra du 1^{er} au 10 février 2019!**



jeux50plus.com

1 877 429-5858, poste 227
loisirs@fadoqlaurentides.org

Sommet des générations : Lisez la version préliminaire du Livre blanc

Les 26 et 27 novembre derniers s'est tenu le Sommet des Générations au Coeur des sciences de l'UQAM à Montréal.

Ce grand rassemblement visait à débattre, amender et adopter le livre blanc issu de l'ensemble des étapes de consultation de la démarche.

Au menu : une grande conférence, des panels d'expertes et d'experts, et des débats inspirants, le tout animé par Michel Rochon, journaliste scientifique et chroniqueur médical.

Comment dépasser le simple côtoiement des générations dans l'espace public ? Comment assurer une prise en compte des futures générations à travers nos politiques publiques ?

La Conversation publique sur la solidarité et l'équité intergénérationnelles fût un processus public, participatif et délibératif sur les questions d'ordre intergénérationnel au Québec. Cette grande démarche sur deux ans a vu le jour en raison, notamment, du contexte sociodémographique particulier du Québec. Nous sommes l'une des sociétés qui connaît un vieillissement rapide de sa population. Cette réalité amène son lot de défis dans de nombreuses sphères: le logement, la mobilité, les finances publiques, le partage du pouvoir, etc.

Le but de ces réflexions est d'éclairer nos décideurs publics sur les solutions à prioriser afin que le Québec soit une société solidaire et équitable envers les générations d'aujourd'hui et demain.

Pour aller consulter la version préliminaire du Livre Blanc, nous vous invitons à visiter le lien suivant :

https://inm.qc.ca/wp-content/uploads/2018/11/INM_Sommet-des-generations_livre-blanc.pdf



Une belle sortie à faire en famille, avec enfants et petits-enfants!

Féerie de Noël

Parcours pédestre

Le Village de
Silvestre Pindebois
La Forêt Enchantée
Le royaume des contes
Père Noël, Reine des Glaces

Horaire

Fins de semaines du 9 nov au 30 déc 2018
Vendredi, Samedi, Dimanche de 15h à 21h
+ 18-19-20-27 décembre, de 15h à 20h

Entrée

20\$ par auto
+ 5\$ stationnement

Déco de Noël
200,000
lumières

Photo de Yannick Légaré



ROUTE DES GERBES
D'ANGELICA

6015 rang Saint-Vincent, Mirabel
Qc J7N 2T5
450-258-1648
gerbesdangelica.com



Boutique, bistro
(horaire de la féerie)
Camion/cuisine de rue
(fins de semaine)

Visiter notre page Facebook pour être bien informé à propos des aînés

facebook

450-432-3200, poste 224

info@tcral.ca

www.tcral.ca

Pour les grands parents qui aimeraient conduire leurs petits-enfants à la bibliothèque!



Ville de Lachute



ASSOCIATION DES BIBLIOTHÈQUES
PUBLIQUES DU QUÉBEC

COMMUNIQUÉ

Pour diffusion immédiate

Lancement du programme Biblio-Jeux à la Bibliothèque Jean-Marc-Belzile

Lachute, le 3 décembre 2018 – La Ville de Lachute et la Bibliothèque Jean-Marc-Belzile sont heureuses de lancer un nouveau programme pour les familles et les tout-petits de la municipalité. Dès aujourd'hui, il sera possible de profiter de l'Espace Biblio-Jeux pour s'amuser tout en stimulant le développement du langage et de l'éveil à l'écrit!

S'adressant aux enfants de 6 mois à 6 ans et à leurs parents, l'Espace Biblio-Jeux a été aménagé dans la bibliothèque pour accueillir les familles et mettre à leur disposition les jeux dédiés au programme. Ce dernier offre également aux parents des informations sur l'acquisition du langage et sur l'éveil à l'écrit, en plus de leur proposer des stratégies de stimulation du langage à appliquer durant le jeu choisi, ainsi que des suggestions de livres et d'activités pour le retour à la maison.

Le programme bénéficie d'un encadrement professionnel d'orthophonistes : Biblio-Jeux est développé et mis à jour par le département d'orthophonie de l'Université du Québec à Trois-Rivières. Les bibliothèques participantes mettent en place des séances de jeux pendant lesquelles les familles reçoivent sur place des conseils de prévention et d'encadrement du développement du langage par des orthophonistes qualifiés.

« Le programme Biblio-Jeux aura des retombées positives dans notre communauté. En plus de prévenir les vulnérabilités chez les enfants au niveau du développement langagier, le programme outille les parents afin qu'ils soient en mesure d'appliquer des stratégies de stimulation du langage pendant le jeu ainsi qu'à la maison. La Ville de Lachute est très fière de pouvoir offrir ce service, puisque celui-ci s'inscrit directement dans la mission éducative de la bibliothèque », a déclaré le maire de la Ville de Lachute, Carl Péloquin.

À propos de Biblio-Jeux

Biblio-Jeux est une initiative de l'organisme Trois-Rivières en Action et en Santé, développé par le département d'orthophonie de l'Université du Québec à Trois-Rivières et les Bibliothèques de Trois-Rivières. En 2017, ces trois acteurs cèdent leurs droits d'auteurs à l'Association des bibliothèques publiques du Québec qui s'occupe d'étendre le programme au reste du Québec. Le lancement national du programme a eu lieu le jeudi 22 novembre dernier, à la bibliothèque Gatien-Lapointe de Trois-Rivières. Au total, on dénombre 28 bibliothèques participantes au Québec, dont la Bibliothèque Jean-Marc-Belzile de Lachute.

L'ABPQ s'est adjoint les services de l'artiste jeunesse Steve Beshwaty – illustrateur bien connu dans l'univers du livre jeunesse – pour revamper le visuel et les illustrations du programme.

À propos de l'Association des bibliothèques publiques du Québec

L'Association des bibliothèques publiques du Québec regroupe les bibliothèques publiques autonomes (plus de 5 000 habitants) du Québec. Au total, elle compte 160 bibliothèques membres, pour un total de 300 points de service, couvrant ainsi plus de 80 % de la population québécoise. Depuis 1984, elle regroupe les professionnels œuvrant dans les bibliothèques publiques autonomes du Québec dans le but d'assurer le développement, le positionnement stratégique et le rayonnement des bibliothèques publiques québécoises.

- 30 -

Source : Association des bibliothèques publiques du Québec

Renseignements :

Bibliothèque Jean-Marc-Belzile

Claudia Tremblay, M.S.I. Bibl. prof.

Chef de service de la Bibliothèque et des activités culturelles

Téléphone : 450 562-3781, poste 255

Courriel : ctremblay@ville.lachute.qc.ca

ville.lachute.qc.ca

Vous pouvez déjà vous inscrire pour le cyclo-mémoire 2019 de la Société Alzheimer!

CYCLO-MÉMOIRE

13-14 JUILLET 2019



Au profit de la
Société Alzheimer Laurentides
31 rue principale Est, suite 100
Ste-Agathe des Monts, Qc J8C 3A3
1-800-978-7881 poste 228
www.alzheimerlaurentides.com

Durant cette randonnée à vélo de deux jours sur la piste du P'tit train du Nord, d'environ 250 km aller-retour de St-Faustin-Lac-Carré à Mont-Laurier, de 190 km aller-retour de Labelle à Mont-Laurier ou de 150 km aller-retour entre Rivière-Rouge et Mont-Laurier, vous sillonnerez les paysages pittoresques des Laurentides.

Ce défi s'adresse autant aux athlètes qu'aux cyclistes de tous les niveaux.



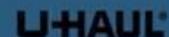
Frais d'inscription: 195\$

Chaque cycliste ramasse 500\$ et plus en dons et commandites

Inclus: Dîner, souper, hébergement, petit déjeuner et boîte à lunch le dimanche.



Mont-Tremblant



Rouler pour ne pas oublier...

Communiqué de presse Pour publication immédiate

Problème de santé mineur : Il y a une alternative à la salle d'urgence

Saint-Jérôme, le 23 novembre 2018 – Avant de se rendre à la salle d'urgence pour un problème de santé mineur, le Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) des Laurentides rappelle que plusieurs ressources alternatives sont à la disposition de la population. Celles-ci offrent des conseils et des soins adaptés selon la situation.

1. Si vous avez des inquiétudes ou des questions au sujet de votre santé ou celle d'un proche, **appelez Info-Santé ou Info-Social en composant le 811** afin de parler avec un professionnel de la santé. Des conseils de santé sont disponibles 24 heures par jour, 7 jours par semaine.
2. Si vous ou l'un de vos proches devez consulter un médecin pour un problème de santé :
 - **Si vous avez un médecin de famille, contactez-le, il est votre premier recours :**
 - Si vous faites partie d'une clinique désignée à titre de Groupe de médecine de famille (GMF), vous avez un accès privilégié auprès de votre médecin de famille et à l'ensemble des professionnels du groupe. On vous assignera un rendez-vous personnalisé en fonction de vos besoins.
 - **Vous n'avez pas de médecin de famille ou votre clinique est fermée :**
 - Consulter la liste des cliniques médicales avec ou sans rendez-vous :
 - Dans la région des Laurentides, plusieurs cliniques médicales offrent des consultations médicales, sans rendez-vous, à la population. Pour tous les détails, visitez le www.santelaurentides.gouv.qc.ca/nous-joindre.
 - Pour les autres régions, consultez le répertoire du Portail santé mieux-être du gouvernement du Québec au www.msss.gouv.qc.ca/repertoires.
 - Rendez-vous santé Québec est un service gouvernemental harmonisé, convivial et gratuit permettant la prise de rendez-vous en ligne avec un médecin de famille, visitez le www.rvsq.gouv.qc.ca.
3. Consultez votre pharmacien, il offre plusieurs services qui pourraient répondre à votre situation.
4. Contactez tout autre professionnel de la santé qui connaît votre condition et qui vous a déjà traité pour une situation similaire.

Les personnes n'ayant pas de médecin de famille sont invitées à faire une demande d'inscription directement sur le site du Guichet d'accès à un médecin de famille (GAMF) au <https://www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/consulter-un-professionnel/inscription-aupres-d-un-medecin-de-famille/>.

-30-

Source : Direction générale
Service des relations médias, relations publiques et à la communauté
450 432-2777, poste 22898

290, rue De Montigny
Saint-Jérôme (Québec) J7Z 5T3
Téléphone : 450 432-2777
www.santelaurentides.gouv.qc.ca

LE CISSS DES LAURENTIDES
complice de votre santé

VOUS HÉSITEZ À VOUS RENDRE À LA SALLE D'URGENCE?

Savez-vous que pour un problème de santé mineur,
il y a une alternative à la salle d'urgence

Info-Santé
Info-Social



Médecins
de famille



Cliniques
médicales
sans
rendez-vous



Pour tous les détails :
santelaurentides.gouv.qc.ca

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
des Laurentides
Québec

Pour en savoir plus sur la TCRAL, visiter notre site web



ACCUEIL ORGANISATION DOSSIERS CALENDRIER NOUS JOINDRE



INFOLETTRE



Conférences et activités 2018-2019

C'est gratuit !

25 septembre 2018

Peut-on prévenir ou ralentir la maladie d'Alzheimer?

12 octobre 2018

Théâtre: Contes en souffrance**

30 octobre 2018

Les préarrangements funéraires et

La santé de vos yeux

27 novembre 2018

Conférence de l'Association lavalloise des personnes aidantes (ALPA)

4 décembre 2018

Dîner de Noël des membres (Château Royal, Laval)

À 11h00 - Frais \$ - réservation obligatoire

26 février 2019

Les directives médicales anticipées (DMA)

26 mars 2019

Vos impôts

30 avril 2019

L'univers des télécommunications

Les pratiques commerciales abusives

Reconnaître le commerce itinérant.

28 mai 2019

Assemblée générale annuelle des membres de L'AQDR Laval-Laurentides

** A lieu au Centre communautaire Groulx
4901, rue Saint-Joseph, Laval

Pour plus d'information sur ces conférences ou pour réserver votre place, communiquez avec nous au 450-978-0807 ou sans frais au 1-844-978-0807



À moins d'avis contraire, les conférences sont gratuites et ont lieu à Axion 50 plus (Place des aînés) 435 boulevard Curé-Labelle, Chomedey, Laval, salle 209 de 13h30 à 16h00



Nos ateliers gratuits contre la fraude

Les personnes âgées sont LA cible de prédilection des fraudeurs. D'ailleurs l'arnaque des grands-parents sévit sans cesse davantage dans les résidences pour personnes retraitées.

Notre atelier interactif gratuit *Serez-vous le prochain poisson ?* donne l'information et développe des réflexes face au danger actuels. Pour organiser un atelier *Serez-vous le prochain poisson ?*, réunissez un groupe d'au moins dix personnes et appelez l'AQDR Laval-Laurentides !

Devenez membre !

Pour aussi peu que 20 \$ par année, vous permettrez à l'AQDR Laval-Laurentides de poursuivre sa mission de défense collective de vos droits et vous obtiendrez des rabais intéressants auprès de nombreux partenaires.

Informez-vous !

www.aqdraval.org



Une pièce de Théâtre dédiée aux proches aidants

LES HAUTS ET LES BAS DES PROCHES AIDANTS



Une pièce de théâtre qui en dit long sur les proches aidants.

Le constat est fait ! Très peu de personnes se reconnaissent comme étant des proches aidants.

Armées de cette constatation 3 intervenantes, qui travaillent auprès des personnes âgées (psychoéducatrice, art-thérapeute et kinésiologue) ainsi qu'un chansonnier s'unissent pour mettre sur pied une pièce de théâtre d'intervention.

Tout en étant dynamique et captivante, la pièce nous explique la réalité au quotidien des proches aidants. Au fil des scènes, les comédiens nous font passer par toutes sortes d'émotions. On y côtoie la lourdeur du rôle, la colère, la culpabilité, le tiraillement entre prendre soin de soi et s'occuper de l'autre.

La pièce de théâtre d'intervention de 55 minutes présente les différents organismes communautaires qui peuvent venir en aide aux Proches Aidants. On parlera même des étapes menant à l'hébergement de l'aidé !

Triste sujet à traiter nous dira-t-on ! Toutefois, le vécu du proche aidant est amené sans lourdeur et avec une touche humoristique. Accompagnées en musique par un chansonnier professionnel, les intervenantes invitent l'auditoire à participer tout au long de la représentation. Les chansons ont été choisies pour approfondir les thématiques des différentes scènes.

La troupe peut se déplacer partout dans les Laurentides.

C'est avec fierté que le Réseau FADOQ – Région des Laurentides offre aux organismes communautaires et aux entreprises cette activité de sensibilisation à moindre coût, grâce à la subvention de L'APPUI DES LAURENTIDES POUR LES PROCHES AIDANTS D'AÎNÉS. La pièce de théâtre s'avère être un outil de formation de choix en entreprise afin d'encourager les travailleurs proches aidants à utiliser les services offerts et de les soutenir dans leur rôle.

Afin d'avoir plus d'information sur le coût demandé et les disponibilités vous pouvez contacter Line Pagé au 819 429-5858 poste 447.

Un laboratoire pour stimuler l'innovation par le numérique au profit de la vie autonome des aînés

Par l'exploration du numérique, faire émerger des services, façons de faire et produits novateurs qui auront un impact positif tant pour les aînés et leurs proches que pour la société en général : voilà l'ambition du **Laboratoire d'aide numérique à la vie autonome** (LANVA), dont la [plateforme Web](#) a été mise en ligne récemment.

Issu des efforts conjoints du [CEFRIQ](#) et de la [Maison de l'innovation sociale](#) (MIS), appuyé par le [ministère de l'Économie et de l'Innovation](#) (MEI) et la Fondation Mirella & Lino Saputo, le LANVA est né de la volonté des aînés de demeurer le plus longtemps possible autonomes, dans leurs milieux de vie, et actifs dans leurs communautés.

Les activités du LANVA se consacrent à l'aide numérique à la vie autonome destinée à la population aînée au Québec. Ses activités convergent autour de cinq thématiques phares : l'habitation et les milieux de vie, l'inclusion sociale et la participation citoyenne, la mobilité et le transport, la communication avec les proches aidants, ainsi que l'aménagement urbain et les services de proximité.

Les internautes pourront également retrouver sur le site Web une cartographie d'initiatives rattachées aux aînés et au numérique au Québec, portées par des chercheurs, des organisations socio-communautaires ou d'autres acteurs de la société civile.

Visitez le site Web du LANVA → www.lanva.ca

Restez en contact → [inscrivez-vous à la liste d'envoi du LANVA](#)

Une première activité en décembre

La première activité du LANVA aura lieu le 17 décembre 2018 à Montréal et prendra la forme d'un atelier de cocréation lors duquel seront identifiées à la fois les thématiques prioritaires et les parties prenantes impliquées et intéressées au bien-vieillir chez soi et dans sa communauté.

À cette occasion, une soixantaine de participants seront réunis, provenant de multiples horizons - entreprises privées, *start-ups* et organisations, administration publique, usagers et citoyens, chercheurs, organismes communautaires ou associations. Les personnes intéressées à y participer peuvent se manifester par le biais de l'appel d'intérêt du LANVA.

Un appel d'intérêt présentement en ligne

Le LANVA a mis en ligne sur son site Web, [un appel d'intérêt ouvert à tous](#) : aînés, citoyens, entreprises, organismes, chercheurs, employés du secteur public ainsi que toute personne engagée pour le bien-vieillir et intéressée par le potentiel du numérique. Différentes activités seront orchestrées avec les participants sélectionnés et des acteurs d'innovation souhaitant s'impliquer de près dans les travaux du laboratoire. Les personnes sélectionnées seront contactées afin de discuter leur participation aux différentes activités, le cas échéant.

À propos du CEFRIO

Organisme de recherche et d'innovation, le CEFRIO accompagne les entreprises et les organisations dans leur adoption de la culture numérique et la transformation de leurs processus et pratiques d'affaires. Membre de QuébecInnove, le CEFRIO est mandaté par le gouvernement du Québec afin d'agir comme accélérateur de la culture numérique dans les organisations. Il recherche, expérimente, enquête et fait connaître les usages du numérique dans tous les volets de la société. Son action s'appuie sur une équipe expérimentée, un réseau de plus de 90 chercheurs ainsi que l'engagement de plus de 280 membres. Son principal partenaire financier est le ministère de l'Économie et de l'Innovation.

<http://www.cefrio.qc.ca>

À propos de la Maison de l'innovation sociale (MIS)

Organisme à but non lucratif, la MIS est une force vive et un levier déterminant dans l'émergence et le développement de projets innovants à fort impact social positif en milieu urbain, auprès de collectifs citoyens, d'organisations gouvernementales, d'universités et du milieu entrepreneurial. Œuvrant à l'échelle québécoise, elle accompagne des leaders de projets de société sur le plan du développement social et environnemental. Elle intervient principalement dans la phase initiale de leur parcours, dans une approche d'évaluation et de réduction des risques et de maximisation d'impact. La MIS agit en complémentarité aux autres acteurs de l'écosystème en innovation sociale et contribue à fédérer leurs multiples expertises autour de projets porteurs.

<http://www.mis.quebec>





Dîner conférence

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



TABLE DE CONCERTATION
Parole aux aînés
d'Argenteuil



Quiz la Poule aux oeufs d'or

Vendredi
25 janvier
2019 à 11 h 30



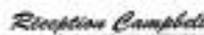
Mettant en vedette la Villa Mont-Joie
et le comité 50 + Bouger+

Date limite d'achat le mercredi 23 janvier 2019.
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 #midi
- Auprès de Marcel Laliberté / 450 562-5694
- Auprès de Lisette Gauthier / 450 562-2665
- Auprès de Claire Corbett / 450 562-3862

8\$



L'APPUI POUR LES
PROCHES AIDANTS
D'AINES
LAURENTIDES



Le Conseil d'administration et l'équipe de l'Appui Laurentides tiennent à vous souhaiter...

Un joyeux temps des fêtes !

Que tous les vœux et les beaux moments du temps des fêtes soient empreints de joie et de paix !

*Marie-Louise
Luce Lavoie
Luce Lavoie
Marie-Louise Lavoie*



Veuillez prendre note que nos bureaux seront fermés du 24 décembre 2018 au 4 janvier 2019.

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

- [!\[\]\(0cf1de0a013c12b724e3acde3b2f780a_img.jpg\) Infolettre de l'AREQ-CSQ, 9 novembre 2018](#)
- [!\[\]\(1c108ad8fe9e61d7178ebe04ab721b96_img.jpg\) Infolettre de l'AREQ-CSQ, 16 novembre 2018](#)
- [!\[\]\(7dcf48fddd351e3ddacf30e5bc93fcd2_img.jpg\) Infolettre de l'AREQ-CSQ, 23 novembre 2018](#)
- [!\[\]\(27098a06ea2a054d76bd80b8907db857_img.jpg\) Infolettre de l'AREQ-CSQ, 30 novembre 2018](#)
- [!\[\]\(9e2a99a7e5be25d92c34927621c21f02_img.jpg\) AQDRLL Info, Infolettre de l'AQDR Laval-Laurentides, décembre 2018](#)
- [!\[\]\(dd85859b09ced4f79be824dff1294950_img.jpg\) Laurentians 4K Newsletter, November 2018](#)
- [!\[\]\(82aa5612a0e71a3811f519ee40b41375_img.jpg\) Laurentians 4K Newsletter, December 2018](#)
- [!\[\]\(b73eac04980eb13fc2a388f9e2e97f00_img.jpg\) Table de concertation communautaire mirabelloise, Bulletin courriel, édition du 3 décembre 2018](#)
- [!\[\]\(a8dcea7e223d78c77088223afc00a210_img.jpg\) FADOQ, Infolettre, novembre 2018](#)
- [!\[\]\(49576c177f6b68780da1bcfa9513d91b_img.jpg\) IUGM AvantÂge, Infolettre novembre 2018](#)
- [!\[\]\(2fac2fa9078f7713eeb37996b87fe3b8_img.jpg\) Santé et Services sociaux Québec, Bulletin du Réseau sur le vieillissement et les changements démographiques, édition du 5 novembre 2018](#)
- [!\[\]\(b02a5abea0653bfc91bf18d3adc09031_img.jpg\) Santé et Services sociaux Québec, Bulletin du Réseau sur le vieillissement et les changements démographiques, édition du 12 novembre 2018](#)
- [!\[\]\(732e583eb5b0458d4598f4d5a006b57a_img.jpg\) Santé et services sociaux Québec, Bulletin du Réseau sur le vieillissement et les changements démographiques, édition du 19 novembre 2018](#)
- [!\[\]\(297a24b05215cc6cf2c8a7c3d07bd812_img.jpg\) Santé et services sociaux Québec, Bulletin du Réseau sur le vieillissement et les changements démographiques, édition du 26 novembre 2018](#)
- [!\[\]\(58a2dcfcc1f7500a2a6f32c0412c299d_img.jpg\) Santé et services sociaux Québec, Bulletin du Réseau sur le vieillissement et les changements démographiques, édition du 3 décembre 2018](#)
- [!\[\]\(b5514b63bb380ad9c30da31d6979884e_img.jpg\) Table de concertation des aînés de l'Île de Montréal, 22 novembre 2018](#)
- [!\[\]\(ce1c2e67391e3aac5f0c50ce5e6a0d33_img.jpg\) Table régionale de concertation des Aînés du Centre-du-Québec, Bulletin Le propageur, Hiver 2018-2019](#)
- [!\[\]\(c6abd9410567b4b3671628c738695986_img.jpg\) Les nouvelles des petits frères, novembre 2018](#)
- [!\[\]\(6f748f851eaf8ff7a5dd871c7455121d_img.jpg\) Intergénérations Québec, Infolettre Novembre 2018](#)
- [!\[\]\(f902fe39b1d657676d76ee54481c46a6_img.jpg\) Maison de la famille de Mirabel, Infolettre décembre 2018](#)



CALENDRIER

Événements à partir du 1^{er} décembre 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>

TCRAL
Réunion du Conseil d'administration de la TCRA
Mar. 11 déc. 09:30 - 15:30

