



## Ensemble, luttons contre l'isolement social des aînés!

Le 4 mai 2019, participez  
à On jase-tu?  
avec votre municipalité.

Toutes les infos à [onjasetu.ca](http://onjasetu.ca)

- informer les populations-cibles sur les services existants pour qu'elles se sentent moins isolées.
- créer des réseaux de solidarité et de proximité.

Vous êtes donc invités à participer à cette grande action intergénérationnelle.

*Ensemble, luttons contre l'isolement des aînés... en prenant un café!*

**Quand?** Le **samedi 4 mai 2019** pour un grand événement à Montréal et partout au Québec.

Pour organiser une activité dans votre région. [Cliquez ici](#)

**Quoi?** Battons le record du monde du plus grand nombre de gens qui prennent un café au même moment! Il s'agit d'organiser partout au Québec le maximum d'activités rassembleuses la même journée pour lutter contre l'isolement des aînés. Alors, serez-vous de ceux qui se mobiliseront durant cette journée?

**Où?** Consultez notre carte interactive pour connaître les activités organisées dans votre région.

[Cliquez ici](#)

### Pourquoi combattre l'isolement social des aînés?

L'isolement social consiste à avoir peu de contacts et des contacts de faible qualité avec les autres. Selon les études les plus récentes, vivre isolé, sans véritable contact, est aussi dommageable pour la santé que de fumer 15 cigarettes par jour.

- Risques pour la santé physique: sédentarité, mauvaise alimentation et 4 à 5 fois plus d'hospitalisations.
- Risques pour la santé mentale: fort taux de dépression.

En plus des coûts sociaux que ces risques représentent, l'isolement provoque aussi et surtout la perte d'une vaste expérience: depuis des générations, les aînés sont une richesse pour la communauté.

Comment agir? En se mobilisant tous ensemble concrètement!

Les objectifs:

- faire prendre conscience de l'âgisme ambiant et transmettre les valeurs nécessaires aux jeunes générations pour vaincre la spirale d'isolement.
- retrouver un sentiment de communauté avec des actions engageantes et simples à mettre en place.

## Les ateliers FADOQ toujours disponibles

Les ateliers FADOQ.CA sont offerts dans 4 secteurs de notre région pour mieux vous servir.

Veuillez les contacter pour connaître les ateliers qu'ils offrent et pour vous y inscrire:

**Ville de Mont-Laurier:**

Téléphone : 1- 877 429-5858 poste 460

**Ville de Mont-Tremblant:**

Téléphone : 1-877 429-5858 poste 457

**Ville de Sainte-Agathe et Sainte-Adèle:**

Téléphone : 1-877-429-5858 poste 458

**Ville de Sainte-Thérèse**

Courriel: [atelier@fadogsth.com](mailto:atelier@fadogsth.com)

Téléphone: 1-877 429-5858 poste 459



Un concept unique conçu sur mesure pour les 50 ans et plus! Branchez-vous !

Ateliers donnés par des formateurs bénévoles de 50 ans et plus;

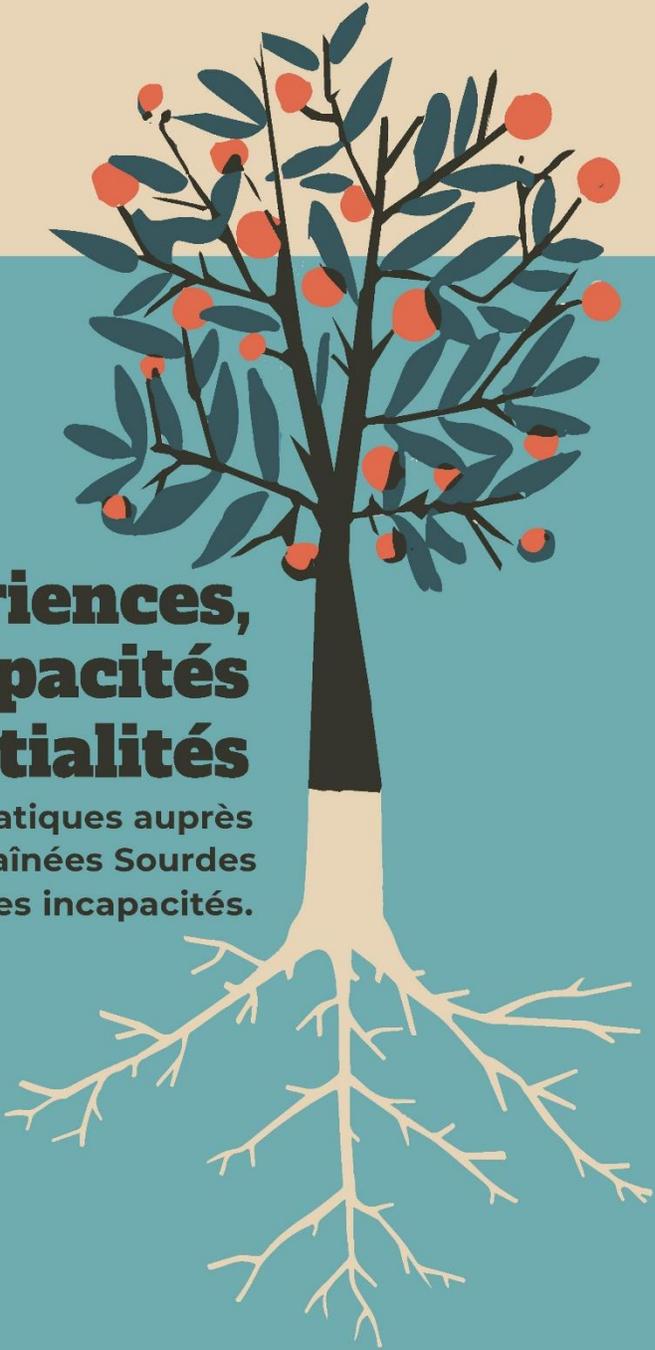
- Groupes restreints d'au plus 8 personnes;
- Cours théoriques et pratiques offerts (entre 9 et 15 heures de cours dépendamment de l'atelier);
- Cahiers à conserver alliant théorie et exercices;
- Coût d'inscription abordable

---

**Le Centre de recherche et d'expertise en gérontologie sociale (CREGÉS) du CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal est fier de vous inviter à son colloque annuel 2019 : « Expériences, capacités et potentialités : Enrichir nos pratiques auprès des personnes âgées Sourdes ou ayant des incapacités ».**

Un événement co-organisé avec [l'Équipe de recherche en partenariat Participation sociale et villes inclusives](#) (PSVI) et le [projet ACT - Ageing + Communication + Technologies](#).

Cette activité s'adresse aux aînés et à leurs proches, ainsi qu'aux praticiens et gestionnaires du réseau de la santé et des services sociaux (RSSS) et des milieux communautaire et associatif. De plus, l'activité saura être d'intérêt pour les chercheurs et les étudiants. Au programme : des **conférences**, un **panel-témoignages**, des **ateliers**, un concours d'**affiches étudiantes**, des **kiosques** d'information et encore plus!



# Expériences, capacités et potentialités

Enrichir nos pratiques auprès  
des personnes âgées Sourdes  
ou ayant des incapacités.

**JEUDI 23 MAI 2019**

**8H30 - 16H30**

UNIVERSITÉ LAVAL  
PAVILLON ALPHONSE-DESJARDINS  
INSCRIPTION OBLIGATOIRE  
WEBINAIRE DISPONIBLE  
PRÉSENCE D'INTERPRÈTES LSQ

INFORMATIONS :  
[INFO@CREGES.CA](mailto:INFO@CREGES.CA)  
[fourwav.es/colloque-creges-2019](http://fourwav.es/colloque-creges-2019)



Centre de recherche et d'expertise  
en gérontologie sociale



Participation sociale & villes inclusives



act  
ageing  
communication  
technologies

Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
du Centre-Ouest-  
de-l'Île-de-Montréal

Québec 

**Le Réseau FADOQ Région des Laurentides organise une conférence : LES GRANDES RANDONNÉES ICI OU AILLEURS AVEC SOPHIE FAUCHER À MONT-TREMBLANT**  
LE 16 AVRIL @ 19 H 00 MIN - 20 H 30 MIN



Partir en grande randonnée pour découvrir des coins de pays, leur culture et leurs paysages, tel sera le thème du Rendez-vous Avenues.ca, **Les grandes randonnées ici et ailleurs avec Sophie Faucher**, qui se tiendra à Mont-Tremblant le 16 avril 2019. Une soirée prometteuse à laquelle vous convient Avenues.ca et la FADOQ région des Laurentides.

Jad Haddad, de **Terres d'Aventure**, et la comédienne **Sophie Faucher**, vous feront partager leur passion pour la grande randonnée et rêver de lointains horizons. Un Rendez-vous à ne pas rater et qui se tiendra à l'église du Village.

En **première partie** de cette soirée, Jad Haddad, expert terrain, répondra aux questions de la rédactrice en chef d'avenues.ca sur les plus beaux circuits de randonnée à travers la planète et les trucs et conseils de pros pour préparer et bien vivre un voyage de randonnée.

Puis, en **seconde partie**, celle qui est la porte-parole de la **Traversée de la Gaspésie (TDLG)** depuis cinq ans, la très attachante **Sophie Faucher**, vous parlera de son engouement et de son engagement pour la randonnée en Gaspésie et ailleurs puisqu'elle a récemment participé à une grande randonnée similaire en France. Mme Faucher a accepté avec enthousiasme notre invitation et saura, à n'en pas douter, vous communiquer son amour de la marche.

**Chacun des participants recevra en cadeau la version électronique** du beau livre **Grandes randonnées, 50 itinéraires de rêve à travers le monde**, une gracieuseté des **Éditions Guides de voyage Ulysse** et dont le principal auteur est M. Hadad.

De plus, vous pourriez gagner l'un des prix des tirages de la soirée qui se terminera autour d'un verre de vin pour discuter entre experts et passionnés.

**Réservez vos places en ligne maintenant car les billets s'envolent rapidement!**

**ON VOUS ATTEND LE 16 AVRIL À 19H À L'ÉGLISE DU VILLAGE DE MONT-TREMBLANT**

**Prix\***

**25\$ +taxes**

**20\$ +taxes Membres FADOQ** (Présentation de la carte de membre valide obligatoire)

\*(Le prix inclut 2 consommations)

**Site Web :** <http://avenues.ca>

**ORGANISATEUR :** Avenues.ca et Réseau FADOQ -Région des Laurentides

**Téléphone :** 514 252-3095

**Courriel :** [info@avenues.ca](mailto:info@avenues.ca)

[Cliquez ici pour acheter vos billets maintenant](#)

---

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



**450-432-3200, poste 224**

**[info@tcral.ca](mailto:info@tcral.ca)**

**[www.tcral.ca](http://www.tcral.ca)**

---

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



## Mûr.e pour entreprendre : Place aux idées des retraité.e.s qui désirent s'engager autrement



Le programme Mûr.e pour entreprendre prend son envol! Depuis l'évènement du même nom avec Trajectoire l'an dernier, nous avons rassemblé plusieurs ingrédients nécessaires afin de faire de l'entrepreneuriat social une voie accessible aux retraité.e.s qui désirent s'engager autrement. Voici ce que Mûr.e vous propose :

Afin de mettre de l'avant l'entrepreneuriat social à la retraite, nous avons conçu un site permettant de :

- S'informer : Quel est le programme, son origine et sa vision?
- S'outiller : Cinq étapes de réflexion autodidactes sont proposées afin de stimuler les idées.
- Entreprendre : Quelles sont les différentes ressources qui sont progressivement mises en place?
- Mobiliser : Quelles autres organisations désirent créer de nouvelles opportunités avec PRÉSÂGES?

[Visitez le murpourentreprendre.org](http://murepourentreprendre.org)

Rencontre d'information le 30 avril: le Parcours d'accompagnement de Mûr.e pour entreprendre offre une série de rencontres et d'ateliers échelonnés sur une période de six mois afin d'aider à passer de l'idée au projet. Accueillant autant les néophytes que les plus expérimentées, ces cohortes favoriseront le développement de compétences entrepreneuriales tout en offrant un groupe stimulant pour faire évoluer son projet.

[Pour plus d'informations](#)



# Une Conférence sur l'aide médicale à mourir



**Pallia-Vie**  
**CONFÉRENCE**  
*grand public*

**« SOINS PALLIATIFS ET AIDE MÉDICALE À MOURIR.  
Un choix que plusieurs auront à faire. »**

---

**LUNDI 15 AVRIL 2019** de 18h30 à 20h30  
Centre communautaire Notre-Dame | 655, rue Filion, Saint-Jérôme, J7Z 1J6

---

**Conférence animée par des professionnels de Pallia-Vie :**



**DR JEAN-FRANÇOIS ROULEAU**  
directeur médical, Maison de soins palliatifs de la Rivière-du-Nord

**CAROLE CAMPEAU**  
coordonnatrice Services de soutien et d'accompagnement, Pallia-Vie

**JOHANNE PERREAULT**  
psychologue, Maison de soins palliatifs de la Rivière-du-Nord

**MIRELLE BEAUDET**  
infirmière clinicienne

**ENTRÉE GRATUITE**  
.....  
contribution volontaire

INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENTS | **CAROLE PETERSEN**, coordonnatrice des bénévoles  
450-431-0488 poste 115 | [carole.petersen@pallia-vie.ca](mailto:carole.petersen@pallia-vie.ca)

## 31ème Colloque du Carrefour Action Municipale et Famille

Le Carrefour action municipale et famille (CAMF) est un organisme à but non lucratif engagé dans la promotion, la mise en oeuvre, l'accompagnement et le suivi des politiques familiales municipales (PFM). Depuis 2008, le CAMF a aussi le mandat d'appuyer les communautés désirant entreprendre une démarche Municipalité amie des aînés (MADA).

Les centres d'intérêt du CAMF gravitent autour de ce noyau qu'est la famille. Les réflexions et les interventions de l'organisme touchent :

- l'amélioration de la qualité du milieu de vie des familles et des aînés;
- la promotion du programme d'accréditation Municipalité amie des enfants (MAE);
- la conciliation travail-famille-études;
- les saines habitudes de vie;
- la revitalisation des milieux;
- le développement durable;
- le développement social, l'équité pour les familles et les aînés.

Représentant le milieu municipal (MRC, municipalités et organismes) dans les domaines ci-haut, le CAMF intervient auprès du gouvernement sur toutes les questions relatives à la famille et aux aînés.

### 10 thématiques | 27 présentations ou ateliers

Le Carrefour action municipale et famille (CAMF) et la MRC du Domaine-du-Roy, hôtesse de l'événement, lancent la programmation du 31<sup>e</sup> colloque du CAMF qui se tiendra les 29, 30 et 31 mai 2019 au Centre des congrès de l'Hôtel Château Roberval. Les municipalités et MRC de toutes les régions sont invitées à participer en grand nombre à ce rassemblement annuel où près de 300 élus, employés municipaux et acteurs des communautés locales sont attendus.

Cet événement, auquel participent en grand nombre les acteurs municipaux, est non seulement riche en retombées positives pour ses participants, mais il revêt un caractère vital qui permet le renouvellement des idées et le passage à l'action.

Voilà l'occasion de faciliter le partage d'expériences, d'approfondir les connaissances et de permettre aux participants de s'exprimer sur leurs responsabilités à l'égard des citoyens, du tout-petit à l'aîné.

**Ajoutez votre voix à nos échanges les 29, 30 et 31 mai prochain à Roberval. Nous en sortirons tous gagnants !**



**Agissons ensemble!**

**31<sup>e</sup>**  
colloque

 MRC  
Domaine-du-Roy

 CARREFOUR  
ACTION MUNICIPALE  
ET FAMILLE

HÔTEL CHÂTEAU ROBERVAL  
29, 30 et 31 MAI 2019

# La TRARA et ses partenaires sont fiers d'accueillir la

## CONFÉRENCE de

## La Fondation CAA-Québec

### « La bonne conduite n'a pas d'âge »

*L'un des objectifs de la fondation CAA-Québec est de maintenir les aînés au volant le plus longtemps possible et en sécurité. Les participants à cette conférence éducative se verront remettre le guide pratique « Comment aider un aîné au volant pour des déplacements sécuritaires ». Ce guide sera particulièrement utile aux proches aidants d'aînés.*

*Les participants auront également l'occasion d'utiliser un simulateur de conduite pour expérimenter des situations stressantes sur la route. En après-midi, 36 participants à la conférence auront la possibilité de faire ajuster leurs miroirs, de manière à minimiser les angles morts, ainsi que leur siège et leur volant pour maximiser leur confort. Les participants qui voudront réserver leur place pour cette clinique d'ajustement s'inscriront à la sortie de la conférence.*

*Les rendez-vous seront accordés toutes les 15 minutes, entre 13h et 16h, auprès de trois moniteurs.*

**Mardi le 07 mai 2019 de 10 h 00 à 11 h 30**

**au Quartier 50 + (425 Boul. Jean-Baptiste Rolland Est, St-Jérôme, J7Z 4J4)**

Entrée libre, places limitées

Réservation nécessaire au [www.quartier50.eventbrite.ca](http://www.quartier50.eventbrite.ca) ou au 450 432-0550

**Coût :** Compte tenu que cette conférence doublée d'ateliers est un événement unique et d'envergure, la TRARA invitera les participants à faire un don d'un montant variant entre 2 \$ et 5 \$ afin de l'aider à assumer les frais reliés à cette conférence.



**TRARA**  
TABLE DE RÉFLEXION ET D' ACTIONS  
DE RETRAITÉS ET D'AÎNÉS  
MRC de La Rivière-du-Nord



ASSOCIATION DU DIABÈTE  
LAVAL • LAURENTIDES INC.



Groupe relève pour  
personnes aphasiques  
**AVC Laurentides**

Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
des Laurentides

Québec



LE COFFRET



CSQ



**Quartier 50+**

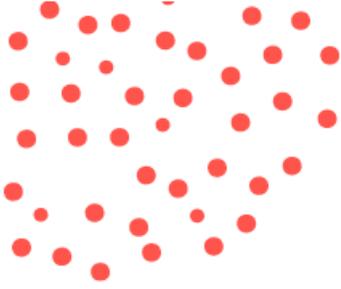
MES LOISIRS, MON MONDE!



Acouphènes Québec

**ARHQL**

Association des retraités  
d'Hydro-Québec Laurentides



# CLINIQUE D'IMPÔT

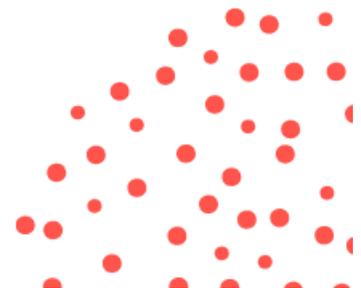
**POUR LES PERSONNES ET  
FAMILLES À FAIBLE REVENU**

POUR INFORMATIONS ET INSCRIPTION

[WWW.TCCDEMIRABEL.COM/SERVICES/CLINIQUE-DIMPOT](http://WWW.TCCDEMIRABEL.COM/SERVICES/CLINIQUE-DIMPOT)

[INFO@TCCDEMIRABEL.COM](mailto:INFO@TCCDEMIRABEL.COM)

450 848-6059





Si une personne sur cinq vivra de la détresse mentale au cours de sa vie, qu'en est-il des quatre autres? Cette journée de formation et de ressourcement, conçue spécialement pour les bénévoles intervenant auprès des aîné.e.s, souhaite **clarifier les fausses croyances** encore tenaces et **fournir des outils** pour maintenir l'équilibre psychologique et renforcer la résilience face aux épreuves de la vie.

Par des exposés théoriques sur les composantes de la santé mentale, ajoutés à des ateliers pratiques et des échanges enrichissants, cette formation vous outillera pour passer de la connaissance à l'action. **Savoir reconnaître les subtilités de la santé mentale** permet d'accueillir et d'accompagner avec plus d'assurance une personne aînée faisant face à une situation qui risque de fragiliser son équilibre mental ou qui montre des signes de détresse psychologique.

• Comprendre • Maintenir • Prévenir • Accompagner •

À travers ces quatre grands thèmes, vous vous familiariserez avec les astuces pour « muscler » la santé mentale et ainsi mieux affronter les impacts de certaines des situations et des épreuves qui peuvent survenir au cours du vieillissement : deuil, déménagement, maladie, sentiment d'inutilité, solitude, fragilité financière, discrimination, âgisme, auto-âgisme, isolement, etc.

### OBJECTIFS

- Comprendre la santé mentale et clarifier les fausses croyances.
- Découvrir les astuces pour maintenir une bonne santé mentale.
- Être sensibilisé aux enjeux qui menacent l'équilibre mental.

- Se familiariser avec les bonnes pratiques d'accompagnement.
- Identifier les attitudes qui nuisent et celles qui soutiennent.

## NOUVEAUTÉS

**TARIF ANNIVERSAIRE** : 20 \$ pour la 20e édition des Rendez-vous annuels, grâce au soutien financier du [Gouvernement du Québec](#) et à la complicité du [Réseau de l'action bénévole du Québec](#).

**INSCRIPTION ET PAIEMENT EN LIGNE** : la demande augmentait, alors PRÉSÂGES a choisi d'utiliser les services de la plus grande petite billetterie en ligne au Québec [BILLETS EN VRAC](#).

**INSCRIPTION EN LIGNE ET PAIEMENT PAR CHÈQUE** : rendez-vous à [BILLETS EN VRAC](#) et inscrivez le code promo **CHÈQUE** dans la case à cette effet au moment de passer la commande. Puis postez votre chèque au montant approprié fait libellé à "RVA-Présâges".

**Date de l'évènement dans les Laurentides** • Sainte-Adèle • Jeudi 9 mai • Place des citoyens, salle Rousseau-Vermette 999, boul. Sainte-Adèle - En collaboration avec l'Entraide bénévole des Pays-d'en-Haut et les Centres d'action bénévole des Laurentides

---

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



# Les activités de Parkinson Québec Cœur des Laurentides pour le mois d'Avril



**QUÉBEC**  
CŒUR DES LAURENTIDES

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

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

Autres lieux: à être précisés

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

L'inscription est nécessaire pour faciliter l'organisation. MERCI!

**Renseignements ou inscriptions:**

**MARIE-JULIE**  
450 630.4222

**CHANTAL**  
450 630.4122

## Avril 2019

1	LUNDI	2	MARDI	3	MERCREDI	4	JEUDI	5	VENDREDI	6	SAMEDI	7	DIMANCHE
	Mois de la sensibilisation à la maladie de Parkinson	SAINT-SAUVEUR 9h-10h Yoga avec Yoga tout	SAINT-JÉRÔME 10h-11h Yoga avec Yoga tout		SAINT-SAUVEUR 9h-10h Yoga avec Yoga tout  13h30-15h30: Groupe soutien aidant avec Antr'Aidant								
8		SAINT-SAUVEUR 9h-10h Yoga avec Yoga tout  14h-15h Groupe thématique avec aidant	SAINT-JÉRÔME 10h-11h Yoga avec Yoga tout	SAINT-SAUVEUR 13h-15h Rencontre d'information répité	SAINT-SAUVEUR 9h-10h Yoga avec Yoga tout	SAINT-JÉRÔME 10h-11h Yoga avec Yoga tout							
15		SAINT-SAUVEUR 9h-10h Yoga avec Yoga tout  13h-15h Groupe d'accomp. et exercices	SAINT-JÉRÔME 10h-11h Yoga avec Yoga tout		SAINT-SAUVEUR 9h-10h Yoga avec Yoga tout  13h30-15h30: Groupe soutien aidant avec Antr'Aidant	SAINT-JÉRÔME 10h-11h Yoga avec Yoga tout	SAINT-JÉRÔME 13h-14h30 Tango adapté avec Tango libre						
22		SAINT-SAUVEUR 9h-10h Yoga avec Yoga tout  14h-15h Groupe thématique avec aidant	SAINT-JÉRÔME 10h-11h Yoga avec Yoga tout		SAINT-SAUVEUR 9h-10h Yoga avec Yoga tout	SAINT-JÉRÔME 10h-11h Yoga avec Yoga tout							
29		SAINT-SAUVEUR 9h-10h Yoga Tout  13h-15h Groupe d'accomp. et exercices											

**Vous cherchez des bénévoles? Inscrivez-vous dès maintenant, les organismes ont la possibilité de tenir un kiosque entre 13h et 14h30, afin de rencontrer les personnes qui auront suivis la formation.**

# BÉNÉVOLAT 101

*Un monde à découvrir*

## Journée d'information SUR LE BÉNÉVOLAT

**Mercredi  
17 avril  
2019**

**Complexe  
du Val-d'Espoir**  
17700 rue du Val-d'Espoir  
Mirabel (Qc) J7J 1V7

**9h à 15h30**

**LE PLAISIR DE DONNER**  
*tout simplement*

Centre d'action bénévole  
Les Artisans de l'Aide

Centre d'action bénévole  
Saint-Jérôme

Inscription avant le **10** avril par téléphone au 450 848-6059 ou par courriel à : [direction@tccdemirabel.com](mailto:direction@tccdemirabel.com)

**Vous êtes préoccupée par votre équilibre? Vous avez peur de faire une chute? Cette formation est faite pour vous!**

Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
des Laurentides

Québec 

Point de service d'Argenteuil

## **PROGRAMME DE PRÉVENTION DES CHUTES**



**Vous êtes âgé(e) de 65 ans ou plus ?  
Vous avez déjà fait une chute ?  
Vous craignez de faire une chute ?  
Vous voulez améliorer votre équilibre ?**

**Le programme de prévention des chutes  
est pour vous et c'est gratuit !**

- **À Lachute, à la Villa Mont-Joie\***  
Au 241, rue Élisabeth

**Les mercredis et vendredis matins  
à partir du 10 avril**

**Inscrivez-vous maintenant  
pour la session du printemps !  
au 450 562-3761, poste 72 302.**

**\*ABONNEMENT ANNUEL VILLA MONT-JOIE 10\$**

Source : Martine Ayotte  
Organisatrice communautaire  
Centre intégré de santé et de services sociaux des Laurentides  
Point de service Argenteuil  
[martine\\_ayotte@ssss.gouv.qc.ca](mailto:martine_ayotte@ssss.gouv.qc.ca) / (450) 562-3761, poste 72 308

## Un autre dîner conférence fort intéressant à la Villa Mont-Joie!



TABLE DE CONCERTATION  
Parole aux aînés  
d'Argenteuil



**V**endredi  
26 avril  
à 11 h 30



### *Le nouveau guide alimentaire canadien: guide du gros bon sens!*

avec **Caroline Tessier**, nutritionniste

Date limite d'achat le mercredi 24 avril 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 8 h 30 à 16 h 30 (fermé entre midi et 13 h)
- Auprès de Marcel Laliberté / 450 562-5694
- Auprès de Lisette Gauthier / 450 562-2665
- Auprès de Claire Corbett / 450 562-3862

Besoin de transport? (450) 562-5797



Avez-vous le goût de partager votre expérience à la jeune génération?

**ATELIERS  
GRATUITS  
50 ans et +**



## **COMMENT PARTAGER MON EXPÉRIENCE AVEC LA JEUNE GÉNÉRATION?**



Faites de nouvelles rencontres  
Outillez-vous pour échanger avec les jeunes  
Créez votre propre activité intergénérationnelle  
Contribuez à briser les préjugés entre les générations  
Participez au devoir de mémoire collective  
Prenez votre place dans la communauté

**PLACES LIMITÉES - INSCRIPTION OBLIGATOIRE**  
POUR PLUS D'INFORMATIONS, CONTACTEZ :

**Lisette Gauthier au (450)562-2665**

**Séance d'information**

**Le jeudi 4 avril à 13h30**

**À la salle du conseil de l'Hôtel de ville de Lachute**

**Au 378, rue Principale à Lachute**

*Date limite pour s'inscrire: le 01er avril 2019*



## March & April 2019

MARCH			
DATE	ACTIVITY	TIME	WHAT TO BRING/NOTES
Mon 18	Stand-Up Games <b>Lunch</b> Travel to Israel & Palestine with Rev. Cathy Hamilton	10:30 10:30 <b>12:00</b> 13:00	
Thurs 21	Stand-Up	10:30	
Mon 25	Stand-Up Games <b>Lunch</b> Stress, Anxiety and Panic Attacks – DVD presentation	10:30 10:30 <b>12:00</b> 13:00	
Thurs 28	Stand-Up	10:30	
April			
Mon 1	Tai Chi Games & Coffee <b>Lunch</b> Travel to Ecuador with Ellen Wilson	10:30 10:30 <b>12:00</b> 13:00	
Mon 8	Tai Chi Games & Coffee <b>Lunch</b> Presentation with the Canada Revenue Agency	10:30 10:30 <b>12:00</b> 13:00	
Mon 15	Tai Chi Games & Coffee <b>Lunch</b> Painting workshop with Linda Peatman	10:30 10:30 <b>12:00</b> 13:00	Registration required
Monday, April 22: EASTER – no activities			

**\*\*Lunch available each week for all\*\***

To register or for more information, please contact Melanie Wilson  
1-888-974-3940 / [melanie@4kornerscenter.org](mailto:melanie@4kornerscenter.org).

**Travel to Israel & Palestine with Rev. Cathy Hamilton:** Join us to see the sights and stories from Cathy's recent trip to Israel and Palestine.

**Stress, Anxiety and Panic Attacks:** Join us for a DVD presentation to learn more about how to deal with stress, anxiety and panic attacks and what is the difference between them.

**Tai Chi:** Join us as we explore the ancient form of meditative exercise, Tai Chi. This class will be instructed with a DVD.

**Travel to Ecuador with Ellen Wilson:** Follow Ellen as she travels the globe. Ecuador is the feature country for April. See the places she visited and people she has met.

**Canada Revenue Agency:** Join us for a presentation with the Canada Revenue Agency. Learn about the various deductions, credits and other important information concerning your taxes. The Disability tax credit, Caregiver amount and medical expenses will be covered to name a few.

**Painting workshop:** with Linda Peatman. No experience necessary. All skill levels welcome. Registration is required.

**There will be no activities on Easter Monday, April 22, 2019.**

# CONFERENCE SENIOR-AWARE

prevent abuse  
and fraud



ABUSE AND  
FRAUD  
DIRECTED  
TOWARDS  
ELDERS...

## LUNCH AND LEARN

With a police officer  
and a volunteer

**TUESDAY APRIL 9 2019**

1:00 p.m. - 2:30 p. m.

2 Cambria road, Gore  
Community Center

## REGISTRATION

## INFORMATION

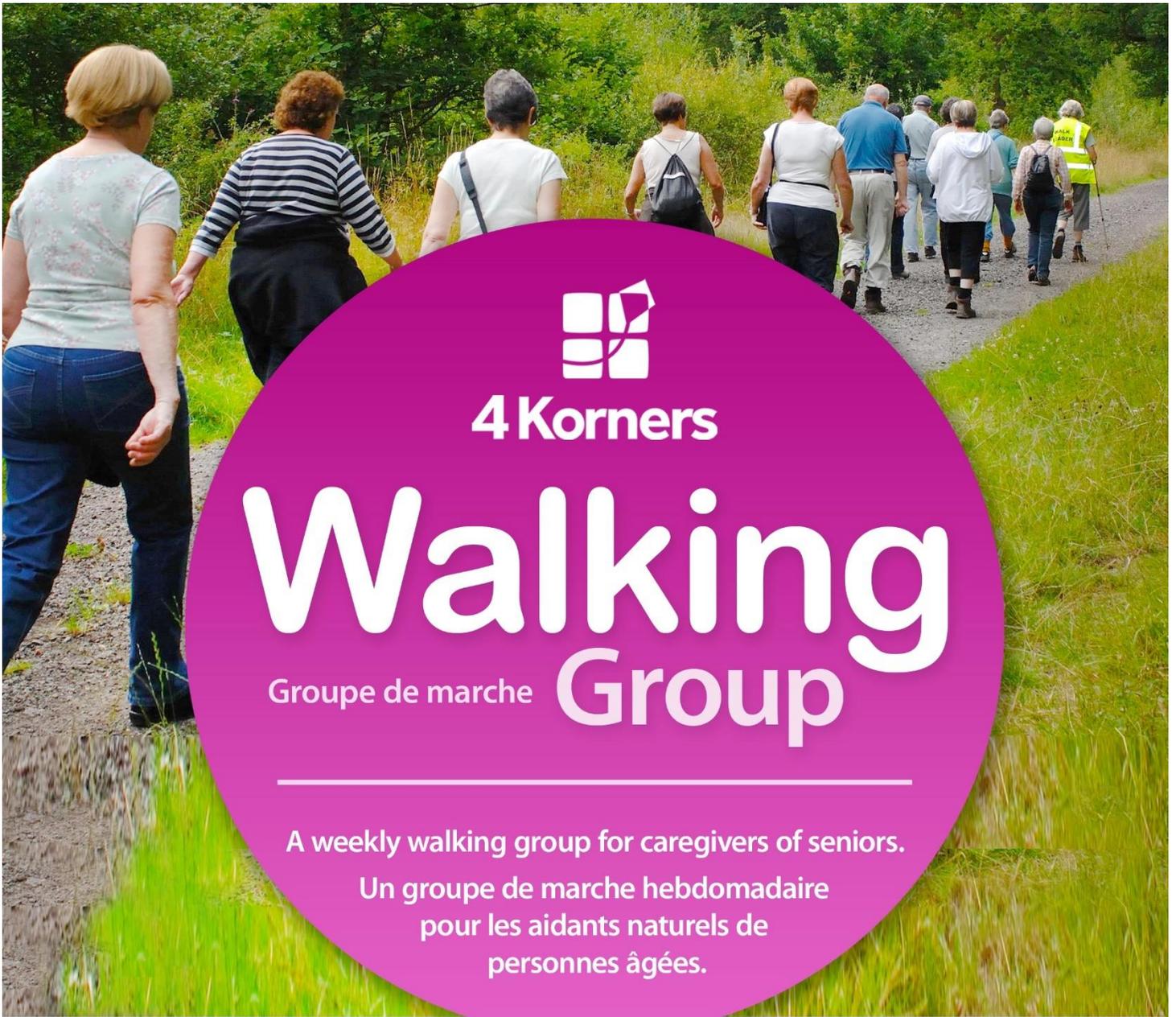
**1 877 429-5858, poste 226**

ELDER ABUSE HELP LINE 1-888-489-2287

Professional services offered,

7 days a week from 8:00 a.m. to 8:00 p.m.





**THURSDAY MORNINGS • JEUDIS MATIN**

**April 11 to June 13, 2019 • 11 avril au 13 juin 2019**

9:45 a.m. to 10:45 a.m. • 9 h 45 à 10 h 45

200, rue Henri-Dunant, Deux-Montagnes

**Registration/inscription: 450-974-3940, [info@4kornerscenter.org](mailto:info@4kornerscenter.org)**

**FREE for 4 Kornerers' members! GRATUIT pour les membres de 4 Kornerers!**

Membership is only \$10/year and you'll gain access to all of our free activities!

L'adhésion ne coûte que 10\$ par année et vous donne accès à toutes nos activités gratuites!

**[info@4kornerscenter.org](mailto:info@4kornerscenter.org)**

**L'APPU** POUR LES  
PROCHES AIDANTS  
D'AINES  
LAURENTIDES





## COMMUNIQUÉ

### Budget du Québec 2019-2020

#### Les aînés enfin devenus une priorité

Laval, le 25 mars 2019—L'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées Laval-Laurentides (AQDRLL) accueille favorablement un budget qui répond à plusieurs de ses demandes telles qu'on peut les lire dans le Cahier des revendications du mouvement AQDR.

Le gouvernement a annoncé 280 millions annuels supplémentaires pour les soins à domicile. Nous verrons comment cet argent sera utilisé pour combler le manque criant de services dans les communautés. Nous espérons que ce montant sera redistribué équitablement dans les régions qui sont sous-financées comme Laval et les Laurentides.

« Nous sommes heureux de constater que ce gouvernement comprend l'importance du maintien à domicile, toutefois, il est primordial d'assurer que l'admissibilité aux services soit égale d'une région à l'autre et qu'ils répondent aux besoins », a mentionné Pierre Lynch, président de l'AQDRLL.

Également, une somme de 21 millions est dédiée aux proches aidants. Il est grand temps de leur apporter la reconnaissance méritée et l'appui nécessaire. Toutefois, nous attendons la politique nationale sur les proches aidants afin de savoir les détails sur l'utilisation de cette somme.

Pour ce qui est des CHSLD, le gouvernement annonce un ajout de 900 lits afin de répondre aux besoins criants en hébergement pour les aînés. Pour que ces 900 lits soient adéquats, ils doivent être accompagnés de services, de préposés qualifiés, de ressources et d'équipements. Aussi, l'ajout de 2,5 milliards sur 5 ans pour rénover les infrastructures vétustes nous laisse espérer des améliorations dans le confort et la sécurité des personnes hébergées.

Par ailleurs, l'AQDRLL apprécie l'augmentation du crédit d'impôt pour les travailleurs d'expérience à faible revenu afin de les encourager à conserver leur emploi. La décision de Québec s'ajoute à l'augmentation de l'exemption des gains du

1450, boul. Pie-X, bureau 202, Laval (Québec) H7V 3C1  
Tél. : 450-978-0807 Télécopieur : 450-978-9808  
Site Internet : [www.aqdraval.org](http://www.aqdraval.org) Courriel : [aqdraval@aqdr.org](mailto:aqdraval@aqdr.org)



AQDR

Laval-Laurentides

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE  
DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES  
ET PRÉRETRAITÉES

## COMMUNIQUÉ

Supplément de revenu garanti annoncée par Ottawa. Il est primordial de considérer cette aide, non pas comme une solution permanente au manque de main-d'œuvre, mais bien comme un soutien apporté aux aînés désirant rester sur le marché du travail.

Par contre, en dépit de leur sous-financement chronique, il n'y a pas de nouvelles ressources financières pour de nombreux organismes d'action communautaire autonome, ainsi que pour les organismes en défense collective des droits. Rappelons que de nombreux citoyens se tournent vers ces ressources communautaires afin d'obtenir de l'aide, ainsi que du soutien afin de faire respecter leurs droits.

À propos de l'AQDRLL

L'AQDR Laval-Laurentides compte 4 000 membres à Laval et dans les Laurentides. C'est la plus grosse section de l'AQDR, qui compte 25 000 membres au Québec regroupés en 42 sections locales. L'AQDR invite le gouvernement à prendre en compte les enjeux rendus publics dans son Cahier des revendications en octobre 2017.

— 30 —

Information:

Brigitte Tremblay

Coordonnatrice

450-978-0807

aqdr.laval@aqdr.org

Cahier des revendications 2017 : <https://www.aqdr.org/cahier-revendications-automne-2017/>

1450, boul. Pie-X, bureau 202, Laval (Québec) H7V 3C1  
Tél. : 450-978-0807 Télécopieur : 450-978-9808  
Site Internet : [www.aqdr.laval.org](http://www.aqdr.laval.org) Courriel : aqdr.laval@aqdr.org

**ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DES MEMBRES**

**Mardi 18 juin 2019**

**Hôtel et Spa du Mont-Gabriel**



**« DÉVELOPPER SA RÉSILIENCE GRÂCE AU PLAISIR »**

**par**

**Marguerite Wolfe, conférencière**

Le 18 juin prochain se tiendra l'assemblée générale des membres de l'Appui Laurentides, moment où nous faisons état du bilan de l'ensemble des services reçus par les proches aidants d'aînés de la région des Laurentides.

Par la même occasion, nous vous invitons à venir assister à la conférence de Marguerite Wolfe,

**« Développer sa résilience grâce au plaisir »,**

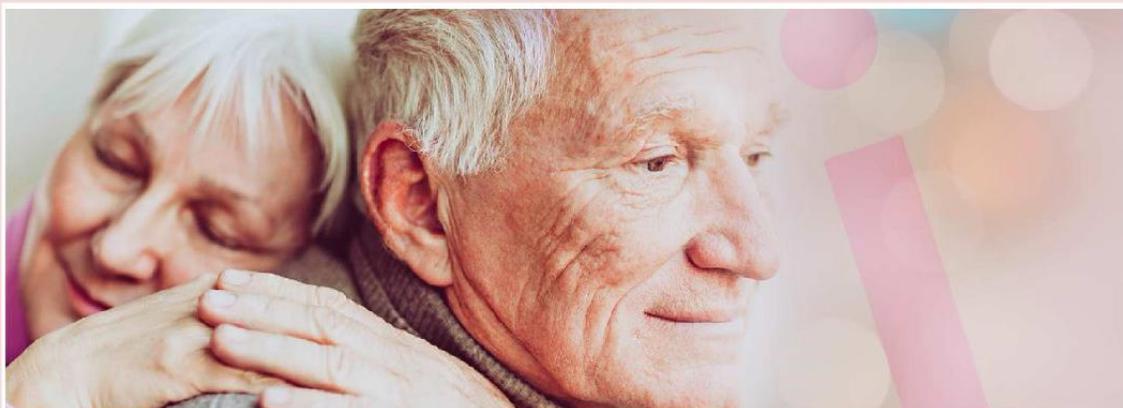
laquelle vise à nous aider à retrouver le bonheur malgré les embûches que la vie met sur notre passage.

**Réservez cette date à votre agenda !**

Les détails de cette journée vous seront transmis ultérieurement.

Au plaisir de vous rencontrer !

## Devenez membre à vie de L'Appui Laurentides, c'est gratuit!



### Devenir membre à vie de l'Appui Laurentides pour les proches aidants d'âinés

Bonjour,

Savez-vous que vous pouvez devenir membre de l'Appui Laurentides pour les proches aidants d'âinés et ce, tout à fait gratuitement ? Vous serez ainsi abonné mensuellement à l'Appuilette. Vous pourrez également voter lors de nos assemblées et – pourquoi pas ? – poser votre candidature pour devenir administrateur.

Mais, surtout, vous contribuerez ainsi à démontrer que la proche aidance doit être soutenue, car les besoins sont grands. Ensemble, soyons une force tranquille et incontournable.

Alors, remplissez le coupon ci-dessous ou visitez notre site ou encore, appelez-nous !

Oui, je désire adhérer à titre de membre actif de l'Appui Laurentides : (cocher ici)

Nom :

Courriel :  ou Tél. :

Adresse :

Transmettez ce formulaire par la poste à l'Appui Laurentides, 235-500, boul. des Laurentides, St-Jérôme J7Z 4M2  
Ou par courriel à : [boulangierl@lappulaurentides.org](mailto:boulangierl@lappulaurentides.org) Pour nous joindre par téléphone : 450 592-3007

**L'APPUI** POUR LES  
PROCHES AIDANTS  
D'ÂINÉS  
LAURENTIDES

*Vous êtes là pour eux,  
nous sommes là pour vous.*

**INFO-AIDANT**  
1 855 852-7784  
LAPPUI.ORG

# 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)

- [!\[\]\(a07aa36d78c53e31e70392f2e6464460\_img.jpg\) Infolettre de l'AREQ-CSQ, 1<sup>er</sup> mars 2019](#)
- [!\[\]\(287c4fb1f5e17c57768ce0ff15937137\_img.jpg\) Infolettre de l'AREQ-CSQ, 8 mars 2019](#)
- [!\[\]\(9ed67b0df2bf247bd44f504e633841d1\_img.jpg\) Infolettre de l'AREQ-CSQ, 15 mars 2019](#)
- [!\[\]\(c2ce9d502fdd552aa2c024496bae0e44\_img.jpg\) Infolettre de l'AREQ-CSQ, 22 mars 2019](#)
- [!\[\]\(d95a9061ebd89ed88571e9c2d9edf1be\_img.jpg\) Infolettre de l'AREQ-CSQ, 29 mars 2019](#)
- [!\[\]\(32f236be0ad6675ed48fb5ead78a6fd5\_img.jpg\) L'Appui lettre Laurentides, avril 2019](#)
- [!\[\]\(b8867d7038ef2e65128103a17d2f9c50\_img.jpg\) Laurentians 4K Newsletter, March 2019](#)
- [!\[\]\(ebcbd79de7abf31b4fff020b4511e6dc\_img.jpg\) Laurentians 4K Newsletter, April 2019](#)
- [!\[\]\(3e8fc2269f2176505905211a9e1b81fb\_img.jpg\) Table de concertation communautaire mirabelloise, Bulletin courriel, édition du 4 mars 2019](#)
- [!\[\]\(9316c83ab884495db4eab20d0c263ae5\_img.jpg\) FADOQ, Infolettre, mars 2019](#)
- [!\[\]\(4670e11bf1882bdd52329bba9229be63\_img.jpg\) Société Alzheimer des Laurentides, Infolettre avril 2019](#)
- [!\[\]\(4840acea37000b0a34a8fe573f894948\_img.jpg\) Société Alzheimer des Laurentides, Journal l'Échange, printemps 2019](#)
- [!\[\]\(4c43e54434b805ed0e5ff5b0fdf1d542\_img.jpg\) L'infolettre du comité des usagers de Laval, 15 mars 2019](#)
- [!\[\]\(97afa88b9998cc3e2eaf5421a9eaec08\_img.jpg\) IUGM AvantÂge, Infolettre mars 2019](#)
- [!\[\]\(d64b8cc5c78791d9d7e649bee8e8874e\_img.jpg\) Santé et Services sociaux Québec, Bulletin du Réseau sur le vieillissement et les changements démographiques, édition du 4 mars 2019](#)
- [!\[\]\(13d2d9823c5cd7c22fb8d54cb823fca3\_img.jpg\) Santé et services sociaux Québec, Bulletin du Réseau sur le vieillissement et les changements démographiques, édition du 11 mars 2019](#)
- [!\[\]\(80f9f74761e3650d46972e240bce5cd3\_img.jpg\) Santé et services sociaux Québec, Bulletin du Réseau sur le vieillissement et les changements démographiques, édition du 18 mars 2019](#)
- [!\[\]\(be75738556b96061dc27e336dd1cac5e\_img.jpg\) Santé et services sociaux Québec, Bulletin du Réseau sur le vieillissement et les changements démographiques, édition du 25 mars 2019](#)
- [!\[\]\(8ea3d5f13f94622d95012b4836fb3504\_img.jpg\) Santé et services sociaux Québec, Bulletin du Réseau sur le vieillissement et les changements démographiques, édition du 1<sup>er</sup> avril 2019](#)
- [!\[\]\(e7a196cdefa4735c82148f6d234caef3\_img.jpg\) Table de concertation des aînés de l'île de Montréal, Infolettre, mars 2019](#)
- [!\[\]\(cca8fc61aa13d251e56cd7ec3e155e7f\_img.jpg\) TCAIM, Infolettre 21 mars 2019](#)
- [!\[\]\(25b7cf20f83258a7bb93c0b04bb4cf00\_img.jpg\) Infolettre Bel Âge, avril 2019](#)
- [!\[\]\(c101301cba4ed22ace4e52ce1d2ca61d\_img.jpg\) Infolettre du CREGÉS, mars 2019](#)



## CALENDRIER

### Événements à partir du 1<sup>er</sup> avril 2019

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 TCRAL

Mardi 23 avril 2019, à 9h30

Mardi 28 mai 2019, à 9h00

#### AGA

Mardi 28 mai à 13h