

## Lancement de l'appel de projets pour l'année 2019-2020 Programme de soutien à la démarche Municipalité amie des aînés (MADA)

La ministre responsable des Aînés et des Proches aidants, Marguerite Blais, a lancé le nouvel appel de projets 2019-2020 pour le Programme de soutien à la démarche Municipalité amie des aînés (MADA), affilié à l'Organisation mondiale de la Santé.

Ce programme vise à soutenir le milieu et à adapter les politiques, les services et les structures qui touchent les environnements bâtis et sociaux afin de mettre en place les conditions qui optimisent les possibilités de vieillissement actif. Il offre un soutien aux municipalités, aux MRC et aux communautés autochtones qui entreprennent une telle démarche, en vue de réaliser une politique et un plan d'action favorables aux aînés.

Il prévoit :

- une aide financière déterminée en fonction de la taille de la municipalité;
- un accompagnement technique incluant, entre autres, l'aide-conseil et les recommandations sur tous les aspects relatifs à la démarche MADA.

Au nombre des bonifications apportées à ce programme en 2019-2020 figure l'accroissement du soutien financier et du nombre d'heures d'accompagnement technique aux plus petites municipalités, en raison du vieillissement démographique plus marqué sur leur territoire. Ce soutien atteindra 2,2 M\$ grâce au gouvernement actuel.

- **Les municipalités, les municipalités régionales de comté (MRC) et les communautés autochtones désireuses d'y participer peuvent le faire **d'ici le 19 juin 2019.****

[En savoir plus sur l'appel de projets](#)

## Appel de projets QADA : Québec ami des aînés

Le programme Québec ami des aînés (QADA) soutient financièrement des activités et des initiatives à portée locale, régionale ou nationale réalisées par des organismes sans but lucratif.

Ces projets contribuent à adapter les milieux de vie aux réalités des personnes aînées, en vue de leur permettre de rester chez elles, dans leur communauté, dans des environnements sains, sécuritaires et accueillants.

Ce programme vise également à favoriser la participation des personnes aînées au développement social, économique et culturel de leur communauté. Il s'appuie sur le partenariat, la concertation et la collaboration entre les acteurs du milieu pour la réalisation de projets ayant des retombées directes et positives sur les personnes aînées.

Plusieurs de ces projets sont d'ailleurs réalisés sur le territoire de municipalités amies des aînés.

Le programme QADA s'adresse à des organismes sans but lucratif. Ils peuvent avoir accès aux volets suivants :

### **Soutien aux actions nationales**

Ce volet offre une aide financière pour des expérimentations, le développement d'activités ou le déploiement national d'une activité émanant d'une expérimentation ou d'une recherche-action probante et concluante.

### **Soutien aux actions locales et régionales**

Ce volet appuie financièrement le démarrage de nouvelles activités, le développement d'activités ainsi que le déploiement local ou régional d'activités.

- Un appel de projet est en cours et se poursuit **jusqu'au 19 juin prochain**.

[Comment soumettre un projet QADA?](#)

## 1er Rendez-vous des organismes culturels et communautaires des Laurentides

Une invitation du ministère de la Culture et des Communications, du CISSS des Laurentides, de Culture Laurentides, de Culture pour tous et de de Loisirs Laurentides.

Date de l'événement : le 14 mai 2019 à 13h30

Lieu de l'événement : Salle Ronald-Provost au 1255, chemin des Lacs, Saint-Faustin-Lac-Carré (Québec) J0T 1J2

Ce 1er rendez-vous vise à rapprocher les milieux communautaires et culturels du territoire des Laurentides. Ce sera une occasion d'échanger autour du thème de l'inclusion. Ce rendez-vous s'inscrit dans l'esprit de la mesure deux du plan d'action gouvernemental en culture 2018 - 2023 soit, encourager la pratique du loisir culturel et les initiatives utilisant la culture comme outil d'intervention sociale.

Petit aperçu de l'après-midi:

Réalités du milieu culturel ainsi que du milieu communautaire.

Présentation du programme Culture et Inclusion du ministère de la Culture et des Communications.

Présentations de projets culturels et communautaires favorisant l'inclusion.

Échanges et discussions.

C'est un 1er rendez-vous à ne pas manquer ! Inscrivez-vous rapidement, les places sont limitées.

Voici le lien vers l'invitation officielle : <https://forms.gle/xe89EaVBgYrtKJJW6>

Date limite d'inscription : 30 avril 2019

Des questions? Contactez-nous au 450 430-3737, poste 2606 ou à l'adresse [desiree.hatem@mcc.gouv.qc.ca](mailto:desiree.hatem@mcc.gouv.qc.ca)

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



**819-326-5667 poste 27**

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

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

# Campagne annuelle de promotion de la Santé Mentale 2019-2020 : Participez à la Semaine nationale de la santé mentale du 6 au 12 mai avec le Mouvement Santé mentale Québec (MSMQ) et ses membres à travers la province!

**DÉCOUVRIR**  
C'EST VOIR AUTREMENT  
[etrebiendanssatete.ca](http://etrebiendanssatete.ca)



## UNE JOURNÉE POUR DÉCOUVRIR ET VOIR AUTREMENT

**11 MAI 2019 | 10H À 17H**  
**UNIVERSITÉ CONCORDIA | PAVILLON EV**

Participez à la Semaine nationale de la santé mentale avec le Mouvement Santé mentale Québec (MSMQ) et l'Association des art-thérapeutes du Québec (AATQ) !

**GRATUIT  
ET OUVERT À TOUS!**

### UN PROGRAMME INSPIRANT

**🕒 10H30 > 12H** **PANEL** **VOYONS AUTREMENT AVEC:**

David Goudreault, porte-parole de la Campagne *Découvrir c'est voir autrement*. Romancier, poète, chroniqueur et travailleur social. Il joue avec les mots pour dire différemment.

Jérémie Dubé-Lavigne, photographe initié à la dérive urbaine qui invite à développer la curiosité dans nos déplacements.

Laurence Caron / Éric Skulski, organisateurs de bibliothèques vivantes pour lutter contre la stigmatisation.

Pierre-Michel Jean-Louis, alias *Afternoon*, danseur et intervenant jeunesse au nom de la différence.

Lorraine Millette, coordonnatrice de programmes de promotion de la santé mentale pour les enfants du primaire.

Judith Lussier, autrice, chroniqueuse. Elle nous amène à (re)découvrir le débat pour voir autrement avec son dernier livre *On peut plus rien dire : le militantisme à l'ère des réseaux sociaux*.

**🕒 13H > 14H** **UNE DÉRIVE URBAINE**

Partez à la découverte de la dérive urbaine aux alentours de l'Université Concordia avec Jérémie Dubé-Lavigne. Apportez vos caméras ou vos téléphones cellulaires ! *Rendez-vous à 13h à la table d'accueil du Mouvement Santé mentale Québec, inscription sur place, 15 personnes maximum.*

**🕒 14H30 > 16H** **PANEL** **VOYONS AUTREMENT AVEC LES THÉRAPIES CRÉATIVES PAR LES ARTS**

Josée Lederer *Quand l'art invente pour découvrir*. Illustrer comment l'art-thérapie facilite pleinement la découverte et le pouvoir de l'image.

Maria Ricardi *Redéfinir le canevas intérieur : reconstruire sa vie*. Démonstration de la transformation créative des militaires et vétérans lors de la création artistique.

Marie-Émilie Louis *Survivants : Exprimer l'innommable*. Retour sur une exposition qui a permis à des femmes qui ont vécu des agressions sexuelles d'utiliser l'art et la dramathérapie pour sensibiliser le public aux conséquences et impacts de leur vécu.

Mélissa Sokoloff *Atelier « dessiner autrement » : l'art-thérapeute en approche studio*. Présentation de l'investissement d'un matériel/thème pour découvrir tous les angles possibles.

Karine Bouchard *Le lightpainting: regard sur les traces du geste créatif*. Introduction des possibles impacts d'une technique de création nommée le lightpainting.

Marie-Soleil Blanchet et Marie-Pier Malo *L'histoire en trois temps*. Une expérience de création et d'échange pour le public.

**f** Les deux panels seront diffusés en direct avec le Facebook Live du Mouvement Santé mentale Québec [facebook.com/mouvementsmq](https://www.facebook.com/mouvementsmq)

**Places limitées !**  
Arrivez à l'avance pour vous assurer d'avoir une place aux deux panels, un maximum de 100 personnes sera admis.

**🕒 TOUTE LA JOURNÉE**

**DÉCOUVREZ UNE ÉTONNANTE BIBLIOTHÈQUE...**  
Inspirée d'À livres ouverts initiés par l'Association québécoise pour la réadaptation psychosociale.

...composée de livres humains qui partageront un chapitre de leur vie avec notamment une ancienne policière à la GRC qui raconte l'histoire d'une fille et du trouble de stress post-traumatique (TSPT), un camelot écrivain à *L'itinéraire*, un homme qui s'est reconstruit après avoir quitté sa communauté religieuse, une personne non voyante qui nous fait voir autrement...

**EXPLOREZ LES THÉRAPIES CRÉATIVES PAR LES ARTS**

Découvrez les bienfaits des thérapies créatives par les arts en rencontrant divers organismes et personnes pratiquant cette profession. Vous apprendrez sur chacune des modalités telles que l'art-thérapie, la musicothérapie, la dramathérapie et la thérapie par la danse et le mouvement.

MERCI À :







# Invitation du Comité opérationnel en santé mentale

---

## Les services offerts en santé mentale par le CISSS des Laurentides : Mythes et réalités

---

En amont de la Semaine santé mentale qui se tiendra du 6 au 12 mai prochain, le Comité opérationnel en santé mentale invite les organismes communautaires d'Argenteuil, les partenaires et membres des différentes concertations à assister à cette rencontre visant à mieux connaître les services offerts en santé mentale adulte dans Argenteuil.

**Quand ?** Le jeudi 2 mai, de 9 h - 11 h

**Où?** À l'aréna Kevin Lowe-Pierre Pagé  
Situé au 80, rue Hamford à Lachute  
Salle Lions (2<sup>e</sup> étage)

**Coût?** Gratuit

Merci de confirmer votre présence auprès de Martine Ayotte par :  
Téléphone : 450 562-3761 poste 72 308 OU Courriel : [martine\\_ayotte@ssss.gouv.qc.ca](mailto:martine_ayotte@ssss.gouv.qc.ca)



## Le billet de la conférence des Tables, Avril 2019, La maltraitance

C'est un bien grand mot la maltraitance, mais la maltraitance se manifeste sous bien des égards. On entend maltraitance d'animaux, de maltraitance d'enfants, de maltraitance d'aînés. Mais connaissons-nous vraiment l'étendue de ce mot. J'essaierai ce mois-ci de nous conscientiser des diverses formes de maltraitance.

Bonne lecture !

Tout d'abord, il est parfois difficile de reconnaître toutes les situations qui sont, ni plus, ni moins, de la maltraitance. La définition de la maltraitance retenue par le gouvernement du Québec établit ceci : « Il y a maltraitance quand un geste singulier ou répétitif, ou une absence d'action appropriée, intentionnel ou non, se produit dans une relation où il devrait y avoir de la confiance, et que cela cause du tort ou de la détresse chez une personne aînée. »

On dénote ainsi 7 types de maltraitance :

- psychologique,
- physique,
- sexuelle,
- matérielle ou financière,
- organisationnelle,
- âgisme,
- violations des droits.

J'identifierai ici par des exemples les divers types.

En premier lieu, la maltraitance psychologique se manifeste par diverses actions du quotidien aussi simple que des gestes, paroles ou attitudes qui portent atteinte au bien-être ou à l'intégrité psychologique de la personne aînée. Comme faire du chantage affectif, manipuler, humilier, menacer verbalement ou non, priver de pouvoir, surveiller à outrance, montrer de l'indifférence ou isoler socialement.

En second lieu, la maltraitance physique, c'est bousculer, rudoyer, alimenter avec force, administrer de manière inadéquate la médication, utiliser de manière inappropriée les contentions (physiques ou chimiques), priver des conditions raisonnables de confort ou de sécurité, refuser de prêter assistance à l'alimentation, à l'habillement, à l'hygiène ou à la médication d'une personne en situation de dépendance.

La maltraitance sexuelle, c'est avoir des attitudes ou des propos suggestifs, faire des blagues ou des insultes à connotation sexuelle, faire des agressions à caractère sexuel (attouchements non désirés, relation sexuelle non consentie), priver d'intimité, refuser de reconnaître ou faire du déni quant à la sexualité, l'orientation sexuelle et l'identité de genre.

La maltraitance matérielle ou financière c'est user de pression pour modifier un testament, réaliser des transactions bancaires sans consentement par l'utilisation d'une carte bancaire, de transactions Internet, détourner des fonds ou des biens, demander un prix excessif pour des services rendus, usurper l'identité, gérer les biens dans le non-respect des intérêts de la personne ou refuser ou négliger de lui fournir les biens nécessaires, mais aussi ignorer l'aptitude d'une personne à bien comprendre sa situation financière.

La maltraitance organisationnelle se présente sur toute situation préjudiciable créée ou tolérée par les procédures d'organisations privées, publiques ou communautaires responsables d'offrir des soins ou des services de tous types, qui compromet l'exercice des droits et des libertés de la personne âgée. Ainsi offrir des services de façon brusque, des services inadaptés aux besoins, avoir un manque de directives claires ou avoir des directives mal comprises de la part du personnel, avoir une capacité organisationnelle réduite, avoir une procédure administrative complexe, avoir du personnel mal formé ou avoir du personnel non mobilisé, toutes ces actions contribuent à diminuer la qualité de vie et sont de la maltraitance.

L'Âgisme se traduit par de la discrimination en raison de l'âge de la personne âgée, par des attitudes hostiles ou négatives, par des gestes préjudiciables ou par de l'exclusion sociale. Comme imposer des restrictions ou des normes sociales en raison de l'âge, réduire l'accessibilité à certaines ressources, avoir des préjugés, infantiliser, mépriser, montrer de l'indifférence à l'égard des pratiques ou des propos âgistes.

La violation des droits consiste en toute atteinte aux droits et libertés de la personne âgée, tant sur le plan individuel que social. En voici quelques exemples : imposer un traitement médical, refuser le droit de choisir, voter, avoir son intimité, prendre des risques, recevoir des appels téléphoniques ou de la visite, pratiquer sa religion, vivre son orientation sexuelle, omettre d'informer ou mal informer la personne sur ses droits, omettre d'assister une personne dans l'exercice de ses droits, refuser de reconnaître les capacités de la personne.

## Conclusion

La maltraitance des aînés est un phénomène très répandu autant en Amérique qu'en Europe. Plusieurs milliers de personnes âgées subiraient des mauvais traitements au cours d'une année, et chaque année, certaines même en meurent. La plupart des pays ont une population vieillissante; dès lors, le nombre de personnes exposées à un risque augmente.

Nous devons porter une attention particulière sur les facteurs biologiques, sociaux, culturels, économiques et environnementaux ayant une incidence sur le risque d'être victime ou auteur de mauvais traitements envers les aînés. Ainsi divers facteurs peuvent contribuer à protéger de la maltraitance. Certains éléments tendraient à prouver qu'il existe des interventions efficaces, dont les programmes de soutien psychologique pour les auteurs de maltraitance et les programmes visant à changer les attitudes envers les personnes âgées. Et en améliorant la santé mentale des aidants et, à un stade moins avancé de l'existence, ils pourraient aider à promouvoir les rapports d'affection et à apprendre la vie en société.

Les études montrent que le public et les décideurs se sentent déjà concernés par ce problème. Nous nous devons d'apporter une meilleure réponse au problème et d'y consacrer des moyens adéquats.

Le meilleur ami de la violence, c'est le silence. La personne âgée hésite à dénoncer. Elle a peur de perdre l'appui, l'amour de ses proches, les services qu'elle est en droit de recevoir. Elle craint de se retrouver isolée alors elle choisit souvent de subir ces agressions, au nom de l'amour qu'elle porte aux agresseurs, malgré tout.

Les proches de la victime doivent apprendre à reconnaître la violence et l'inciter à dénoncer auprès de son médecin, d'une personne-ressource, d'un ami (en privé) ou auprès des autorités. Cependant, il est important de laisser la personne prendre elle-même la décision finale.

Les témoins, eux, doivent se faire un devoir de dénoncer s'ils décèlent toute forme de violence envers un aîné.

« La confiance en soi est un matériau qui s'use avec l'âge » disait Gilles Vigneault. Assurez-vous que vos proches plus âgés sont en sécurité et n'hésitez pas à leur venir en aide au besoin.

#### Pour obtenir de l'aide

- Le Centre de santé et de services sociaux de votre région (CSSS).
- La ligne Aide Abus Aînés (1-888-489-2287)
- La Fédération des centres d'assistance et d'accompagnement aux plaintes (1-877-5279339) Pour joindre rapidement le CAAP de votre région, composez le numéro sans frais : 1-877-767-2227
- Le 9-1-1 pour les situations d'urgence.
- L'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (1-877-935-1551)

*Recherche et rédaction de ce document : Carole Poulin, assistante, CTRCAQ*

#### Pour en savoir plus :

<https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/aide-et-soutien/maltraitance-aines/>

<https://www.inspq.qc.ca/securite-prevention-de-la-violence-et-des-traumatismes/prevention-de-laviolence-interpersonnelle/dossiers/maltraitance-envers-les-personnes-ainees>

<http://www.euro.who.int/fr/publications/abstracts/european-report-on-preventing-eldermaltreatment>

## Intergénération Québec vous invite à une journée de réflexion : Les bienfaits de l'intergénérationnel, Comprendre pour agir

### **Comment mesurer les effets des activités intergénérationnelles?**

Conférence d'ouverture par **Johanne Filiatrault**, professeure agrégée à l'École de réadaptation de l'Université de Montréal et chercheuse au Centre de recherche de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal, et **Roxane Debroux-Leduc**, professionnelle de recherche au Centre de recherche de l'Institut de recherche de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal

### **Mentorat et persévérance**

Table ronde en présence de **Martin Calvé**, coordonnateur du projet intergénérationnel au Regroupement des Auberges du cœur du Québec, **Émilie Dallaire**, directrice de la Maison des grands-parents de Trois-Rivières, **Anne LeBlanc**, agente de projet au Regroupement des aînés de la Nouvelle-Écosse, et **Étienne St-Jean**, membre de l'Institut de recherche sur les PME et professeur titulaire à l'Université du Québec à Trois-Rivières

### **Mieux-être et solidarité**

Table ronde en présence de **Solange Beauregard**, agente de projet pour la Fédération des aînées et aînés francophones du Canada, **Julie Fortier**, professeure au département d'études en loisir, culture et tourisme de l'Université du Québec à Trois-Rivières, **Claire Lyke**, coordonnatrice des programmes d'expression créatrice au Centre de recherche SHERPA, et **Chantal Viscogliosi**, professeure au département d'ergothérapie de l'Université de Sherbrooke.

### **Remise des prix du concours québécois d'initiatives intergénérationnelles**

Forum animé par : **Sylvie Potvin**

**Le jeudi 23 mai au Club de golf Métabéroutin, à Trois-Rivières**

## **INSCRIVEZ-VOUS!**

(inscriptions requises avant le 15 mai)

Pour plus d'informations, consultez notre dépliant  
ou contactez-nous : 514 382-0310 ou 1 800 866 772-7222, poste 203



La Table de concertation Parole aux aînés d'Argenteuil soulignera en grand le 10<sup>ième</sup> anniversaire des dîners conférence le 24 mai prochain.



TABLE DE CONCERTATION  
Parole aux aînés  
d'Argenteuil



Vendredi  
24 mai  
à 11 h 30

10<sup>e</sup> ANNIVERSAIRE



*Être un aîné plaisant et attirant,  
pourquoi pas?*

avec Marguerite Wolfe, conférencière en Motivation par le Plaisir

Date limite d'achat le mercredi 22 mai 2019 ou jusqu'au dernier billet vendu  
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 Corbell / 450-562-3862

10\$ buffet chaud

Besoin de transport? (450) 562-5797



TRANSPORT  
ADAPTÉ ET COLLECTIF  
Circulap, Next Web.



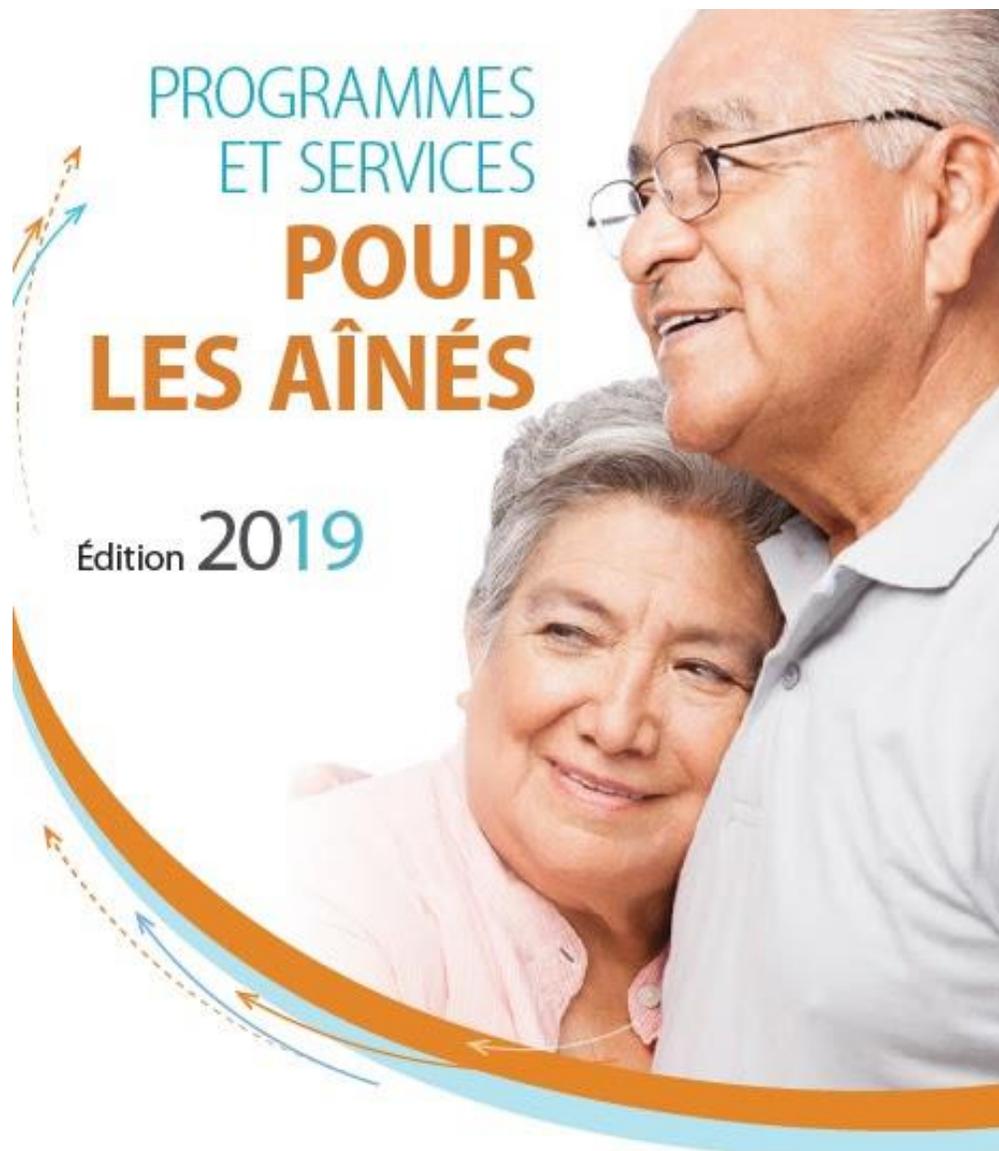
Jean Coutu

Accès pharma

Reception Campbell

Desjardins  
Centre d'Argenteuil





Québec 

Ce guide a pour objectif de faire connaître aux aînés du Québec ainsi qu'à leurs proches les principaux programmes et services gouvernementaux qui leur sont destinés.

Les divers sujets sont présentés sous forme d'articles qui regroupent l'information sous les rubriques :

Qu'est-ce que c'est? Pour qui? Que faut-il faire? Quand? Où s'adresser? À noter.

Cliquez [ICI](#) pour télécharger ce document PDF.

## 31<sup>e</sup> COLLOQUE DU CAMF À ROBERVAL : ÊTES-VOUS INSCRITS?



Prendre la pleine mesure des défis, se lier et agir : la 31<sup>e</sup> édition du colloque annuel du Carrefour action municipale et famille est lancée ! Cet événement annuel, 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. Une invitation à explorer le thème Agissons ensemble !

Hôtesse de ce rassemblement, la MRC du Domaine-du-Roy s'est investie pleinement en collaboration avec le CAMF pour vous proposer une programmation inclusive où les participants pourront enrichir les échanges et arrimer leurs préoccupations sur des thèmes mobilisateurs tels que la participation citoyenne, la concertation, le maintien des aînés, la place des adolescents dans nos milieux de vie et la valorisation de la paternité dans nos stratégies d'action.

La conférence d'ouverture portant sur la transversalité et l'interdépendance promet d'être initiatrice d'un dialogue où les projets inspirants occuperont une place de choix dans les réflexions. Vent de nouveautés Les réalités familiales étant en pleine mutation, les municipalités, les MRC et les organismes d'horizons variés vivent et vivront, et ce à tous les niveaux, de grands défis d'adaptation. Faire preuve d'agilité et de souplesse afin de répondre de façon adéquate aux besoins des citoyens de tous âges et ainsi enrichir leur qualité de vie, est-ce possible ? Pouvons-nous ensemble aller au-delà des défis que nous devons collectivement relever en revisitant notre offre de service et nos façons de faire et d'interagir ?

Voilà quelques-unes des questions qui nous guideront lors du colloque annuel du CAMF auquel vous êtes conviés en grand nombre puisque l'addition des forces de tous les acteurs est souhaitable. Prenons ensemble, lors cette rencontre, la pleine mesure de ces défis, partageons et initions collectivement des changements profitables et durables dans nos communautés pour les familles québécoises !

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

Inscription en ligne au [www.camf.ca](http://www.camf.ca)



**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

## Mai 2019

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
		1 SAINT-JÉRÔME 10h-11h Yoga avec Yoga tout	2 SAINT-SAUVEUR 9h-10h Yoga avec Yoga tout  13h30-15h30: Groupe soutien aidant avec Antr'Aidant	3 SAINT-JÉRÔME 10h-11h Yoga avec Yoga tout	4	5
6	7 SAINT-SAUVEUR 9h-10h Yoga avec Yoga tout	8 SAINT-JÉRÔME 10h-11h Yoga avec Yoga tout	9 SAINT-SAUVEUR 9h-10h Yoga avec Yoga tout	10 SAINT-JÉRÔME 10h-11h Yoga avec Yoga tout	11 SAINT-JÉRÔME 13h-14h30 Tango adapté avec Tango libre	12
13 13h30-16h30 Formation «Transformer l'usure de compassion»	14 SAINT-SAUVEUR 9h-10h Yoga avec Yoga tout  13h-15h Groupe d'accomp. et exercices	15 SAINT-JÉRÔME 10h-11h Yoga avec Yoga tout	16 SAINT-SAUVEUR 9h-10h Yoga avec Yoga tout  13h30-15h30: Groupe soutien aidant avec Antr'Aidant	17 SAINT-JÉRÔME 10h-11h Yoga avec Yoga tout	18	19
20	21 SAINT-SAUVEUR 9h-10h Yoga avec Yoga tout	22 SAINT-JÉRÔME 10h-11h Yoga avec Yoga tout	23 SAINT-SAUVEUR 9h-10h Yoga avec Yoga tout	24 SAINT-JÉRÔME 10h-11h Yoga avec Yoga tout	25	26
27 13h30-16h30 Formation «Transformer l'usure de compassion»	28 SAINT-SAUVEUR 9h-10h Yoga avec Yoga tout  13h-15h Groupe d'accompagnement et exercices	29 SAINT-JÉRÔME 10h-11h Yoga avec Yoga tout	30 SAINT-SAUVEUR 9h-10h Yoga avec Yoga tout  13h30-15h30: Groupe soutien aidant avec Antr'Aidant	31 SAINT-JÉRÔME 10h-11h Yoga avec Yoga tout	30	31



## Pas encore inscrit au congrès provincial? Il n'est pas trop tard!

**Le congrès provincial *Vivre l'espoir* 2019, sous la présidence d'honneur du Dr Abdallah Tahar, M.D., Ph. D., FRCPC, Neurologue et chef du service de neurologie, Hôpital de Hull, Clinique Neuro-Outaouais, est un important rassemblement pour la communauté Parkinson du Québec. Cette année, vous serez accueillis sous le thème du bien-être.**

Le congrès s'adresse aux personnes vivant avec la maladie et à leurs proches aidants. Les professionnels de la santé et les intervenants d'organismes de soutien et de services seront également intéressés par les conférences, ateliers et panel présentant les dernières découvertes et les enjeux actuels de la maladie de Parkinson.

En plus de profiter d'une programmation de conférences et ateliers donnés par des experts, c'est une occasion de faire des rencontres, de se ressourcer et de faire le plein d'énergie!

[JE DÉCOUVRE LE PROGRAMME!](#)

## CONCOURS

Si vous réalisez votre inscription au congrès entre le **26 avril et le 3 mai**, vous pouvez courir la chance d'être transporté en train gratuitement à destination d'Ottawa par VIA Rail.

### Comment participer?

Inscrivez «TRAIN» dans la case commentaire de votre formulaire d'inscription en ligne.

### Conditions de participation

Tirage le 3 mai. Le gagnant du concours sera contacté par courriel.

*\* 1 Aller-retour à destination d'Ottawa au départ d'une gare VIA Rail au Canada seulement, jusqu'à concurrence de 250 \$.*

[JE M'INSCRIS ET PARTICIPE AU CONCOURS!](#)

## La TRARA présente La pension Auclair



Dans le cadre de la journée Internationale  
pour contrer la maltraitance envers les aînés,  
la Table de réflexions et d'actions de retraités et d'aînés (TRARA)



présente :

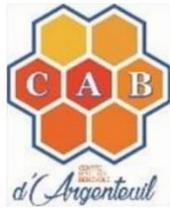
UNE PIÈCE DE THÉÂTRE TRAITANT DE L'INTIMIDATION DES AÎNÉS  
« LA PENSION AUCLAIR »

Lundi le 10 juin, 10h00 au Quartier 50+ de Saint-Jérôme  
425, Boulevard Jean-Baptiste-Rolland, Saint-Jérôme

ENTRÉE GRATUITE / PLACES LIMITÉES

Billets disponibles auprès des membres et au Quartier 50+

Renseignements 450 432 2777 poste 26359



## Café-échange

Jeudi le 23 mai de 13h30 à 15h30

CAB d'Argenteuil  
212 rue Wilson, Lachute

### **L'écoute active : écouter pour faire du bien**

**Animé par : Benjamin Côté**  
Intervenant auprès des Proches Aidants

**Veillez confirmer votre présence au plus tard**

Le lundi 21 mai 2019  
au **450-562-7447 poste 233**

**\*\*\* Les places sont limitées.\*\*\***

Les places sont limitées



Les places sont limitées

Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
des Laurentides

Québec



CMSSS d'Argenteuil

L'APPU POUR LES  
PROCHES AIDANTS  
D'ÂGÉS  
LAURENTIDES

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

INFO-AIDANT  
1 855 852-7784  
LAPPU.ORG



**BROWNSBURG-CHATHAM**

**Monday, May 6, 2019 • lundi, 6 mai 2019**

12:00 p.m. to 1:00 p.m. • 12h à 13h (lunch provided with donation • repas avec contribution)

1:00 p.m. to 3:00 p.m. • 13h à 15h (session)

Open Circle, St. Mungo's United Church, 661, route des Outaouais, Brownsburg-Chatham

**HARRINGTON**

**Thursday, May 16, 2019 • jeudi, 16 mai 2019**

10:00 a.m. to 12:00 p.m. • 10h à 12h (session)

12:00 p.m. to 1:00 p.m. • 12h à 13h (lunch provided with donation • repas avec contribution)

Rouge Valley Days, 259, Harrington Rd., Harrington

**English activity / L'activité se déroule en anglais.**

**Registration/inscription: Melanie Wilson 1-888-974-3940 extension 1**

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

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)



Les mercredis "bien-être" pour proches aidants

# WEDNESDAY WELLNESS

for caregivers

## MINDFUL GARDENING

BUILD YOUR OWN TERRARIUM

Jardinage et pleine conscience – Créez votre propre terrarium

Brought to you by

**4 Korner**



[www.4kornerscenter.org](http://www.4kornerscenter.org)

**DEUX-MONTAGNES**

**10:00 a.m. to 12:00 p.m. • 10 h à 12 h**

**1650, ch. d'Oka, Deux-Montagnes**

Followed by a community lunch (\$5 or donation of choice)

Suivi d'un repas communautaire (5\$ ou don volontaire)

**English activity / L'activité se déroule en anglais.**

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

**FREE for 4 Korner's members! • GRATUIT pour les membres de 4 Korner's!**

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  
LAURENTIDES PROCHES AIDANTS  
D'ÂÎNES

**CHSSN**  
Centre de services  
à domicile  
pour les personnes âgées  
et les personnes handicapées

# Videoconference • Vidéoconférence

# BETTER BOWEL HEALTH

Mise à jour sur la santé intestinale

**LACHUTE**

**Wednesday, May 15, 2019 • mercredi, 15 mai 2019**

10:00 a.m. to 12:00 p.m. • 10h à 12h

CLC Lachute (L.R.H.S.), 448, ave. Argenteuil

Brought to you by

**4 Korner**



[www.4kornerscenter.org](http://www.4kornerscenter.org)

**English information session / L'activité se déroule en anglais.**

**Registration/inscription: Melanie Wilson 1-888-974-3940 extension 1**

**FREE for 4 Korner's members! • GRATUIT pour les membres de 4 Korner's!**

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



# L'appui pour les proches aidants d'âinés vous invite à son AGA



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

## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE DES MEMBRES

18 juin 2019

Hôtel Spa Mont-Gabriel

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



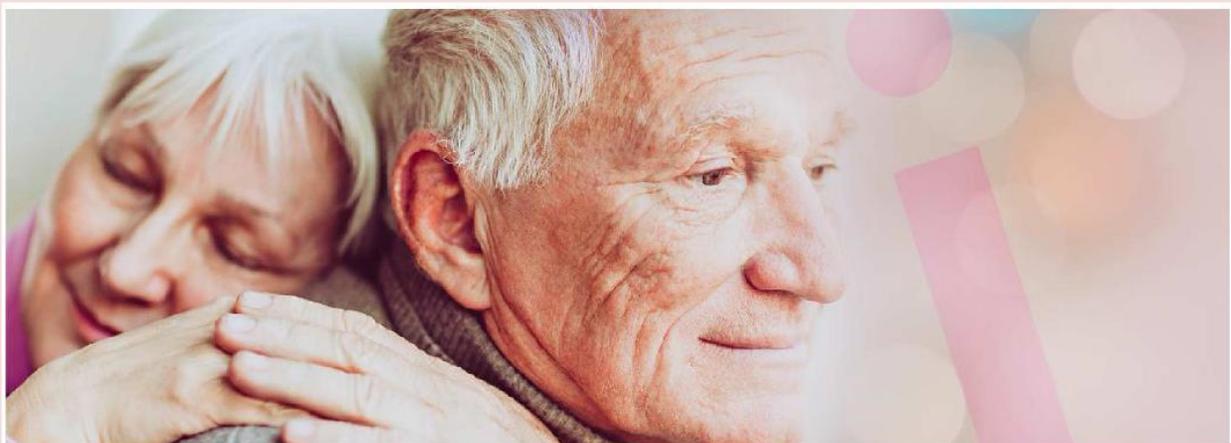
## ÉLECTIONS 2019 - APPEL DE MISE EN CANDIDATURE

L'Appui Laurentides pour les proches aidants d'âinés est à la recherche de personnes intéressées à siéger sur son conseil d'administration. Cette année, quatre sièges sont en élection dont un est vacant. La période de mise en candidature est du 19 avril au 24 mai 2019. Les élections se tiendront lors de l'assemblée générale annuelle le 18 juin prochain.

Si vous désirez poser votre candidature ou souhaitez en connaître davantage, n'hésitez pas à communiquer avec Renée Laplace, directrice générale et secrétaire corporative, au 450 592-3007 poste 224.

Au plaisir de vous rencontrer !

L'équipe de l'Appui Laurentides



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

Bonjour,

Savez-vous que vous pouvez devenir membre de l'Appui Laurentides pour les proches aidants d'aînés 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 : [boulangerl@appui-laurentides.org](mailto:boulangerl@appui-laurentides.org) Pour nous joindre par téléphone : 450 592-3007

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

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

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

# Souper bénéfique pour Albatros Mont-Laurier



## Souper, soirée et tirage bénéfiques

Animation musicale : *Conrad Bénard*

Nos chanteurs invités :



*Gérard Roussel*

*Gérard Poudrier*



**Le samedi 25 mai 2019 à 17 h**

**À la salle MaLaren du centre sportif Jacques-Lesage  
801, rue Alix, Mont-Laurier**



Venez déguster un bon souper spaghetti maison avec bar sur place  
puis chanter et danser toute la soirée

21 h : Tirage d'un certificat voyage d'une valeur de **3 000 \$**



**ou 2 500 \$ comptant**

**Seulement 300 billets** imprimés ! Coût du billet (tirage) : 20 \$

Billets pour le tirage en vente dès maintenant et à la porte (permis RACJ)

Droit d'entrée pour le souper-soirée : 15 \$

Billets pour le souper-soirée en vente dès maintenant et à la porte

**INFORMATION SOUPER-SOIRÉE/TIRAGE : (819) 623-1612**

Albatros accompagne gratuitement les personnes en fin de vie et leurs proches.

# Expériences, capacités et potentialités

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

JEUDI 23 MAI 2019  
8h30 - 16h30



Centre de recherche et d'expertise  
en gérontologie sociale



ageing  
communication  
technologies



Participation sociale & villes inclusives

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

Québec

En **PRÉSENTIEL** à l'Université Laval, Québec  
En formule **WEBINAIRE** en ligne - en direct

## PROGRAMME

**CONFÉRENCE | La participation sociale des personnes âgées ayant des incapacités : vers des pratiques plus inclusives pour prévenir la discrimination**  
(Webinaire disponible)

**Émilie Raymond, Ph. D.**, Professeure, U Laval

[En savoir +](#)

Présentation par Émilie Raymond sur la participation sociale des aînés marginalisés au Forum "Aînés et disponibles"





**CONFÉRENCE | L'autodétermination des personnes âgées ayant une déficience intellectuelle**  
(Webinaire disponible)

**Martin Caouette, Ph. D.**, Professeur, UQTR

[En savoir +](#)

Entrevue avec Martin Caouette sur la participation sociale en situation d'handicap, sur AMI TV

**PANEL | Vieillir comme personne Sourde ou ayant des incapacités : défis, bonheurs et aspirations** (Webinaire disponible)

Animé par :

**Véro Leduc, Ph. D.**, Professeure, UQAM

**Élise Milot, Ph. D.**, Professeure, U Laval

[En savoir +](#)

Entrevue avec Véro Leduc, première professeure d'université sourde au Québec, à Banc Public.



## Choix de 7 ateliers



**1. Les technologies visant le maintien à domicile des personnes âgées ayant des incapacités** (Webinaire disponible)

**Mélanie Couture, Ph. D.**, Chercheure d'établissement, CREGÉS, CIUSSS Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal

Cet atelier discutera certains enjeux et avantages des technologies visant le maintien à domicile des personnes âgées ayant (ou non) des incapacités.



**2. L'inclusion des aînés ayant des incapacités dans les organisations d'aînés : un guide pratique** (Webinaire disponible)

**Émilie Raymond, Ph. D.**, Professeure, Université Laval  
**Christophe Tremblay**, Étudiant au doctorat, Université Laval  
**Rachel Ruest**, Bénévole, Compagnie des jeunes retraités

Dans le cadre de cet atelier, le Guide pratique pour l'inclusion des personnes ayant des incapacités dans les organisations d'aînés sera présenté (GIPIO).

[En savoir +](#)  
Guide GIPIO



### **3. La communication avec des personnes Sourdes : concepts de base pour mieux intervenir** (*Webinaire disponible*)

**Annie Beaulieu**, Travailleuse sociale, Programmes en déficience auditive et surdité, IRDPQ, CIUSSS Capitale-Nationale  
**Bernard Belley**, Agent de formation, Programme en déficience auditive, IRDPQ, CIUSSS Capitale-Nationale

Cet atelier vous fera découvrir des moyens simples et accessibles pour communiquer à l'occasion avec une personne Sourde, et vous familiarisera avec les modes de communications des Sourds afin de mieux comprendre leur réalité.



### **4. Les incapacités invisibles : quand la vue et l'ouïe diminuent** (*Webinaire disponible*)

**Valérie Martel, M. Sc.**, Spécialiste en orientation et mobilité, IRDPQ, CIUSSS Capitale-Nationale

Cet atelier propose, par une simulation de pertes sensorielles, de vous plonger dans la réalité quotidienne d'aînés vivant avec une baisse de vision et d'audition.

[En savoir +](#)  
Ressources CIUSSS Capitale-Nationale



### **5. La participation sociale des personnes âgées avec ou sans diagnostic de santé mentale : le programme Participe-Présent**

**Ginette Aubin, Ph. D.**, Professeure, UQTR  
**Julie Beauchamp, Ph. D.**, Coordinatrice, Domaine d'expertise Vieillissements inclusifs, diversité, santé et bien-être (IDSB), CREGÉS, CIUSSS Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal

Cet atelier présente le programme Participe-Présent, un programme novateur co-produit par le CREGÉS et l'Équipe de recherche en partenariat VIES (Vieillissements, exclusions sociales et solidarités).

[En savoir +](#)  
Capsule vidéo Participe-Présent : survol du programme



## 6. Le processus de double vieillissement : expériences des parents vivant avec un adulte ayant une déficience intellectuelle

**Élise Milot, Ph. D.**, Professeure, U Laval

**Odile Bourdages**, Intervenante communautaire, Association pour l'intégration sociale, Ville de Québec

**Valérie Slythe**, Travailleuse sociale, programme DI-TSA-DP, IRPDQ, CIUSSS Capitale-Nationale

**Fanny Leblanc**, Professionnelle de recherche DI-TSA, Coordinatrice projet OASIS+CIRRISS, U Laval

**Marie Boulanger-Lemieux** et **Denise Juneau**, mères

Cet atelier vise une meilleure compréhension de la réalité des parents vivant avec un adulte ayant une déficience intellectuelle (DI) à travers le processus de double vieillissement, soit le leur, et celui de leur enfant.



## 7. Vibrer pour le plaisir : Des objets technologiques favorisant l'accessibilité culturelle

**Line Grenier, Ph. D.**, Professeure, UdeM

**Samuel Thulin, Ph. D.**, Chercheur postdoctoral, U Concordia

Cet atelier vise à souligner l'importance des pratiques qui, dissociées de toute intervention à caractère thérapeutique, favorisent l'accès aux arts et à la culture aux personnes Sourdes ou vivant en situation de handicap.

### En savoir +

Documentaire *Les mains au bout du fil* réalisé par Line Grenier, Véro Leduc et Pamela Witcher (Projet ACT)

---

Également au programme : concours d'affiches étudiantes, kiosques d'information et plus encore!

[Consulter le programme préliminaire](#)

Informations : [info@creges.ca](mailto:info@creges.ca) ou 514-484-7878 #61366

\*Les participants en présentiel ou en Webinaire bénéficieront de la présence d'**interprètes LSQ** pour tout l'avant-midi. En après-midi, leur présence sera établie en fonction des inscriptions.

# 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)

- [!\[\]\(181300cc4f79373257c198522fe52e3c\_img.jpg\) \[AQRP, bulletin électronique avril 2019\]\(#\)](#)
- [!\[\]\(a0d3e5b2630c201d3f5d5ef8b98bc944\_img.jpg\) \[AQDR Laval-Laurentides, bulletin mai 2019\]\(#\)](#)
- [!\[\]\(66d708a50504e054415ba9fb2b5825aa\_img.jpg\) \[Infolettre de l'AREQ-CSQ, 5 avril 2019\]\(#\)](#)
- [!\[\]\(21fba98a1cbc6131fa0aa9fc589e2b79\_img.jpg\) \[Infolettre de l'AREQ-CSQ, 12 avril 2019\]\(#\)](#)
- [!\[\]\(26dce76081e055540242bc2c37d16cd6\_img.jpg\) \[Infolettre de l'AREQ-CSQ, 18 avril 2019\]\(#\)](#)
- [!\[\]\(13309de7546097ff08c81208c1ea2f55\_img.jpg\) \[Infolettre de l'AREQ-CSQ, 26 avril 2019\]\(#\)](#)
- [!\[\]\(e779755ba5ddc8bec684f88870e6716f\_img.jpg\) \[L'Appui lettre Laurentides, avril 2019\]\(#\)](#)
- [!\[\]\(dd9cf7d9d439be4a22f929ad3c6df3b4\_img.jpg\) \[L'Appui lettre Laurentides, mai 2019\]\(#\)](#)
- [!\[\]\(b3b7eb3b817061797d81e8a5a604e2f5\_img.jpg\) \[Laurentians 4K Newsletter, May 2019\]\(#\)](#)
- [!\[\]\(c83b7461fa12cb746a40a5076c59b4ea\_img.jpg\) \[Laurentians 4K Newsletter, April 2019\]\(#\)](#)
- [!\[\]\(b02b053cc89ba8af2b90ad75b2ce46fc\_img.jpg\) \[FADOQ, Infolettre, mai 2019\]\(#\)](#)
- [!\[\]\(e47e103ceade86a6a228da3a41af6dca\_img.jpg\) \[Société Alzheimer des Laurentides, Infolettre avril 2019\]\(#\)](#)
- [!\[\]\(17cf9dbde8fbccb87b59d66afbaad0e6\_img.jpg\) \[Société Alzheimer des Laurentides, Journal l'Échange, printemps 2019\]\(#\)](#)
- [!\[\]\(22f8c772d4998ca5650110f6cf21b783\_img.jpg\) \[L'infolettre du comité des usagers de Laval, 15 avril 2019\]\(#\)](#)
- [!\[\]\(99043db36f0f56ccde626fe61a83bf8e\_img.jpg\) \[IUGM AvantÂge, Infolettre mars 2019\]\(#\)](#)
- [!\[\]\(67255f2f724259cb275323aa08747fa8\_img.jpg\) \[IUGM AvantÂge, Infolettre Avril 2019\]\(#\)](#)
- [!\[\]\(dbc2f5dbc70b6fb42ec69b3fdc7e1c29\_img.jpg\) \[Santé et Services sociaux Québec, Bulletin du Réseau sur le vieillissement et les changements démographiques, édition du 8 avril 2019\]\(#\)](#)
- [!\[\]\(bc603a640488d9e19df8cadefa38914d\_img.jpg\) \[Santé et services sociaux Québec, Bulletin du Réseau sur le vieillissement et les changements démographiques, édition du 15 avril 2019\]\(#\)](#)
- [!\[\]\(e744efe6ca81a150c10489945c12d6b6\_img.jpg\) \[Santé et services sociaux Québec, Bulletin du Réseau sur le vieillissement et les changements démographiques, édition du 23 avril 2019\]\(#\)](#)
- [!\[\]\(068b33f52f9ef31303138193a3ea9778\_img.jpg\) \[Santé et services sociaux Québec, Bulletin du Réseau sur le vieillissement et les changements démographiques, édition du 29 avril 2019\]\(#\)](#)
- [!\[\]\(9f9d83558c5203c557e1593fd98813af\_img.jpg\) \[Table de concertation des aînés de l'île de Montréal, Infolettre, avril 2019\]\(#\)](#)
- [!\[\]\(b72feda4ec61a386751bc65f9f645579\_img.jpg\) \[Bulletin de la TCARO, avril 2019\]\(#\)](#)
- [!\[\]\(efa9314c4ec70c67b6cbf2764ac82c22\_img.jpg\) \[OVS, Infolettre mai 2019\]\(#\)](#)
- [!\[\]\(fb063c1e3646937ce5f5583ac4cfd5d7\_img.jpg\) \[Table régionale des aînés du centre du Québec, bulletin le propageur, printemps 2019\]\(#\)](#)
- [!\[\]\(adce2b459d5269a3d5243421ff358e36\_img.jpg\) \[Infolettre Bel Âge, avril 2019\]\(#\)](#)
- [!\[\]\(0df32330ab3bcf56584031ae7abc3ac0\_img.jpg\) \[Bel Âge, infolettre du 4 avril 2019\]\(#\)](#)

- ✚ [Bel Âge, infolettre du 11 avril 2019](#)
- ✚ [Bel Âge, infolettre 16 avril 2019](#)
- ✚ [Carrefour Action municipale et famille, infolettre 20 mars 2019](#)
- ✚ [Infolettre du CREGÉS, avril 2019](#)
- ✚ [Parkinson Québec, Infolettre avril 2019](#)
- ✚ [Association québécoise de prévention du suicide, infolettre avril 2019](#)
- ✚ [COFAQ, InfoCONTACT, mai 2019](#)

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



## **Événements à partir du 1<sup>er</sup> mai 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 28 mai 2019, à 9h00

AGA  
Mardi 28 mai à 13h