

Dossier du mois : Résidences pour aînés: vieillir autrement

Le logement pour aînés ne se résume pas aux vastes complexes résidentiels. Les solutions de rechange soulèvent de plus en plus d'intérêt. Et elles prendront toutes sortes de formes. Autres résidences, autrement...

Médicament anti-solitude

« Les coops, c'est un médicament contre la solitude », lance Anne-Marie Routier, qui a le sens de la formule. « En trois ans, j'ai vu des changements considérables de solidarité et d'amitié entre les gens. »

Cette grande femme élégante est résidente et secrétaire du conseil d'administration de la coopérative de solidarité en habitation pour aînés Havre du Petit Village, à Repentigny.

À l'instigation de ses enfants, qui habitent Lanaudière, elle a quitté Montpellier, en France, pour venir s'installer dans cette résidence de 100 logements, qui a ouvert ses portes en septembre 2016. « Je suis venue parce que ça me semblait une aventure incroyable, cette affaire », dit-elle avec conviction.

Elle est bien tombée. Sans prétendre à la lumière du Languedoc, les larges corridors de la résidence, interrompus par des oasis vitrées, sont généreusement éclairés. Rien à voir avec les couloirs de certaines résidences privées, sombres et étroits comme les coursives d'un cargo.

Instaurées en 1997, les coopératives de solidarité pour aînés sont une des formules de rechange aux résidences traditionnelles.

« La différence, c'est que les résidents ont le contrôle de leur milieu de vie », constate Jocelyne Rouleau, directrice générale de la Confédération québécoise des coopératives d'habitation (CQCH).

« Dans une coopérative de solidarité pour aînés, la majeure partie du conseil d'administration est formée des aînés eux-mêmes. Ils prennent les décisions, ils choisissent les services, ils choisissent comment ils veulent être traités. » Jocelyne Rouleau, directrice générale de la CQCH

Au sein de la communauté

Proche parente de la coopérative de solidarité, et mise sur pied avec les mêmes programmes de soutien gouvernementaux, l'organisme sans but lucratif (OSBL) d'habitation pour aînés est la formule de rechange la plus courante au Québec.

« Le modèle OSBL est basé sur la mobilisation des communautés », expose Jacques Beaudoin, secrétaire général du Réseau québécois des OSBL d'habitation (RQOH). « Quand un projet de résidence pour aînés s'est développé par exemple à Sutton, c'est parce qu'un groupe d'aînés de la communauté – ça peut être avec un organisateur communautaire du CLSC, un élu municipal, une section des chevaliers de Colomb, un comité logement – s'est

réuni pour développer un projet et aller chercher le financement public. Le mode de gouvernance est un mode communautaire, avec participation des locataires. »

Les résidences privées au Québec

1775 résidences privées pour aînées (RPA) certifiées par le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS)

Dont 221 résidences sans but lucratif

De ce nombre :

193 OSBL d'habitation pour aînés membres du RQOH

25 coops de solidarité en habitation pour aînés affiliées à la CQCH

Sources : MSSS, CQCH, RQOH

Sans but lucratif

La principale différence des coops et des OSBL avec les grands complexes pour aînés dont on a l'image est bien sûr leur coût abordable. Ce sont des projets sans but lucratif, il n'y a aucune réalisation de profit. Ce n'est pas un mode d'exploitation qui vise éventuellement à réaliser un rendement sur la vente, par exemple, d'un immeuble ou d'un commerce.

« *Ce sont des projets qui sont destinés à être pérennes* », observe Jacques Beaudoin, secrétaire général du Réseau québécois des OSBL d'habitation (RQOH)

Les projets d'OSBL d'habitation et de coopératives pour aînés sont le plus souvent mis sur pied avec le soutien financier du programme AccèsLogis de la Société d'habitation du Québec.

« C'est une aide à la réalisation, ce n'est pas une aide à l'exploitation », rappelle toutefois Jacques Beaudoin.

Selon le plus récent rapport de la Société canadienne d'hypothèques et de logement (SCHL) sur les résidences pour aînés, le loyer moyen pour un appartement d'une chambre à coucher en 2019 était de 1774 \$ pour l'ensemble du Québec, et de 1850 \$ dans l'île de Montréal.

Sans qu'une parfaite comparaison puisse être établie, les autres résidences sont moins chères de plusieurs centaines de dollars.

Dans un OSBL d'habitation pour aînés, le loyer pour un logement d'une chambre à coucher (trois pièces et demie) varie entre 975 \$ et 1400 \$, informe Jacques Beaudoin. Ce montant inclut « le loyer de base (640 \$ en moyenne, chauffage et électricité compris) et le coût des services à la personne ».

Certains résidents à faible revenu peuvent bénéficier par ailleurs d'une aide au paiement du loyer, c'est-à-dire sur la part de la mensualité qui est dévolue au logement, et non aux services.

Leur part équivaldra à 25 % de leur revenu de base, et le solde est acquitté par le programme de Supplément au loyer. « Par contre, tout le volet des services à la personne doit s'autofinancer, comme dans le privé, mais avec une fin de livrer ces services au plus bas coût et sans finalité de profit », précise Jacques Beaudoin.

Trois fois plus d'aînés en résidence au Québec

Proportion de la population de 75 ans et plus qui vit dans une résidence privée pour aînés

Québec

18,40 %

Reste du Canada

6,10 %

Source : SCHL, Rapport sur les résidences pour personnes âgées (Québec), 2019

Vieillir chez soi jusqu'au bout

La CQCH a publié en mars dernier une étude sur les avantages économiques et financiers de maintenir les personnes en perte d'autonomie dans les coopératives de solidarité pour aînés.

« C'est ce qu'on est en train de regarder financièrement, et ce sont des négociations qu'on voudrait avoir avec le gouvernement », indique Jocelyne Rouleau.

Elle donne l'exemple de la coopérative de solidarité La Seigneurie de Vaudreuil, où le CLSC local vient donner soins et services à une trentaine de membres en perte partielle d'autonomie, ce qui leur permet de rester dans leur appartement. L'étape suivante consisterait à réserver une aile de cinq ou six chambres pour les aînés en fin de vie, qui y recevraient les soins appropriés.

De leur admission dans la coop jusqu'à leur mort, au travers des divers degrés de perte d'autonomie, les aînés pourraient ainsi vivre leurs dernières années dans le même milieu, connu et rassurant.

« On n'a pas tous les chiffres, mais on estime que ça serait moins dispendieux si le MSSS mettait du personnel à la disposition et que la coop gérait l'administration de cette section qui offre plus de soins particuliers », soutient la directrice générale de la CQCH.

« On considère que ça ressemble beaucoup aux maisons des aînés de Marguerite Blais. »

Visite d'une coop



PHOTO OLIVIER JEAN, LA PRESSE
La coopérative de solidarité pour aînés le
Havre du Petit Village

Ils tenaient tous à être là. C'est sans doute pourquoi on parle de coopérative de solidarité.

Pour faire la visite des lieux et expliquer les subtilités de l'organisation, quatre membres du conseil d'administration de la résidence Havre du Petit Village se sont donné rendez-vous dans la salle de réunion avec la directrice générale Isabelle Lapierre.

« Ce qu'on essaie toujours de faire, c'est de mettre en place des activités qui ne coûtent rien pour tout le monde, expose la directrice générale Isabelle Lapierre. C'est égalité et solidarité. Ça permet aussi aux gens de ne pas s'isoler. »

Ils apparaissent l'un après l'autre à trois ou quatre minutes d'intervalle.

Car une coopérative de solidarité pour aînés, c'est d'abord des gens qui y croient, qui y contribuent, qui y vivent. C'est l'objectif que le Havre du Petit Village s'est donné : *« Créer des logements abordables, adaptés, qui permettent aux gens de vieillir ensemble pour la vie »*, décrit Isabelle Lapierre.

Depuis la création du comité de fondation jusqu'à l'ouverture de la résidence, en septembre 2016, il a fallu 12 ans de persévérance acharnée.

« Le comité a beaucoup été mis sur pied par des gens qui étaient intervenus dans le monde des services sociaux », explique le cofondateur et président du conseil d'administration, Pierre Paul Lachapelle. Ils avaient des compétences soit en construction parce qu'il fallait construire, soit dans le domaine de l'organisation de services.

« On entend des publicités de résidences : venez chez nous, vous serez comme à l'hôtel, constate Pierre Paul Lachapelle. Nous, on ne veut surtout pas que les gens se sentent à l'hôtel. Se sentir à l'hôtel, c'est se sentir client. Alors que nous, on est chez nous, et on s'organise pour vivre chez nous. »

« Ce qui nous a amenés à ce projet, c'est l'expérience qui était vécue par nos parents, nos voisins, nos amis. Ça n'a pas de bon sens qu'on n'ait pas de logements où les gens peuvent vivre chez eux jusqu'à la fin de leur vie. » -

Pierre Paul Lachapelle, cofondateur de la résidence Havre du Petit Village et président du conseil d'administration

De beaux logements

Situé à Repentigny, près de la rivière L'Assomption, le Havre du Petit Village est un édifice de briques brunes de quatre étages, sans ostentation ni ornements.

La résidence compte 24 appartements de quatre pièces et 76 appartements de trois pièces.



PHOTO OLIVIER JEAN, LA PRESSE

Anne-Marie Routier occupe un trois et demie de 60 m². Son loyer : 1243 \$ par mois, services compris.

« Des beaux logements, pas une maison de retraite banale avec des petites chambres ! », insiste la résidante Anne-Marie Routier, par ailleurs secrétaire du conseil et animatrice du journal mensuel de la résidence.

Elle en apportera la preuve en ayant la gentillesse de faire visiter le sien, un trois et demie de 60 m². Il est doté d'un gigantesque placard de rangement, dans lequel on pourrait garer une petite voiture. La vaste salle de bains comporte même des emplacements pour laveuse et sècheuse – une rareté, en résidence.

Contribution

Le Havre du Petit Village accueille quelque 120 résidents âgés de 65 à 92 ans.

Ils s'engagent à faire une contribution de 75 heures par année aux tâches communes – l'équivalent d'une heure et demie par semaine. Ils apporteront leur aide pour la cuisine, l'entretien, les loisirs ou l'administration.

Les heures sont comptabilisées, mais les tâches sont distribuées selon les champs d'intérêt et les capacités. « On fait un salon de l'emploi – le salon de la contribution ! – trois fois par année, illustre Isabelle Lapierre. On change de tâche de participation. »

Au total, la contribution des résidents de la coop a excédé 12 000 heures, en 2018.

« Il a fallu leur dire : "Attendez, ne faites pas vos 75 heures dans la même semaine !" », rigole-t-elle.

Cette contribution peut également être assurée par un parent ou un proche.

Les coûts

Trois et demie

Personne seule

1243 \$ (dont 378 \$ pour les services)

Deux personnes

1438 \$ (dont 573 \$ pour les services)

Quatre et demie

Deux personnes

1548 \$ (dont 573 \$ pour les services)

Le loyer

Pour une personne seule, un logement de trois pièces coûte 1243 \$, tous services inclus.

Le loyer inclut l'eau chaude, la câblodistribution, la surveillance 24 heures sur 24, les activités de loisir, ainsi que cinq dîners durant la semaine et deux petits-déjeuners pendant la fin de semaine.

Les surplus dînatoires sont mis en boîte et vendus 4 \$ pour un repas complet.

« Ce sont toutes des façons de gérer, par rapport à l'argent », souligne Pierre Paul Lachapelle.

« Ça devient abordable. Tu donnes de la liberté à des gens qui en ont besoin », dit-il d'une voix douce, comme encore étonné de ce résultat. « Moi, je trouve ça extraordinaire, comme moyen. »

Le mot d'ordre est équité, une préoccupation constante de la trésorière Lucette Whittom. « On est toujours dans l'équité. Toujours. Je suis bien tannante avec ça. »

Un exemple ? Alors que seuls certains résidents s'étaient payé l'air conditionné, la coop l'a récemment ajouté aux services de base – de l'air frais sans frais.

« Le conseil d'administration et l'assemblée annuelle ont décidé d'affecter les surplus annuels à l'achat des appareils pour permettre à tout le monde, de façon égale et équitable, d'avoir l'air conditionné, explique Isabelle Lapierre. Ça donne une idée de l'importance que les gens accordent à la solidarité. »

Des logements innovants

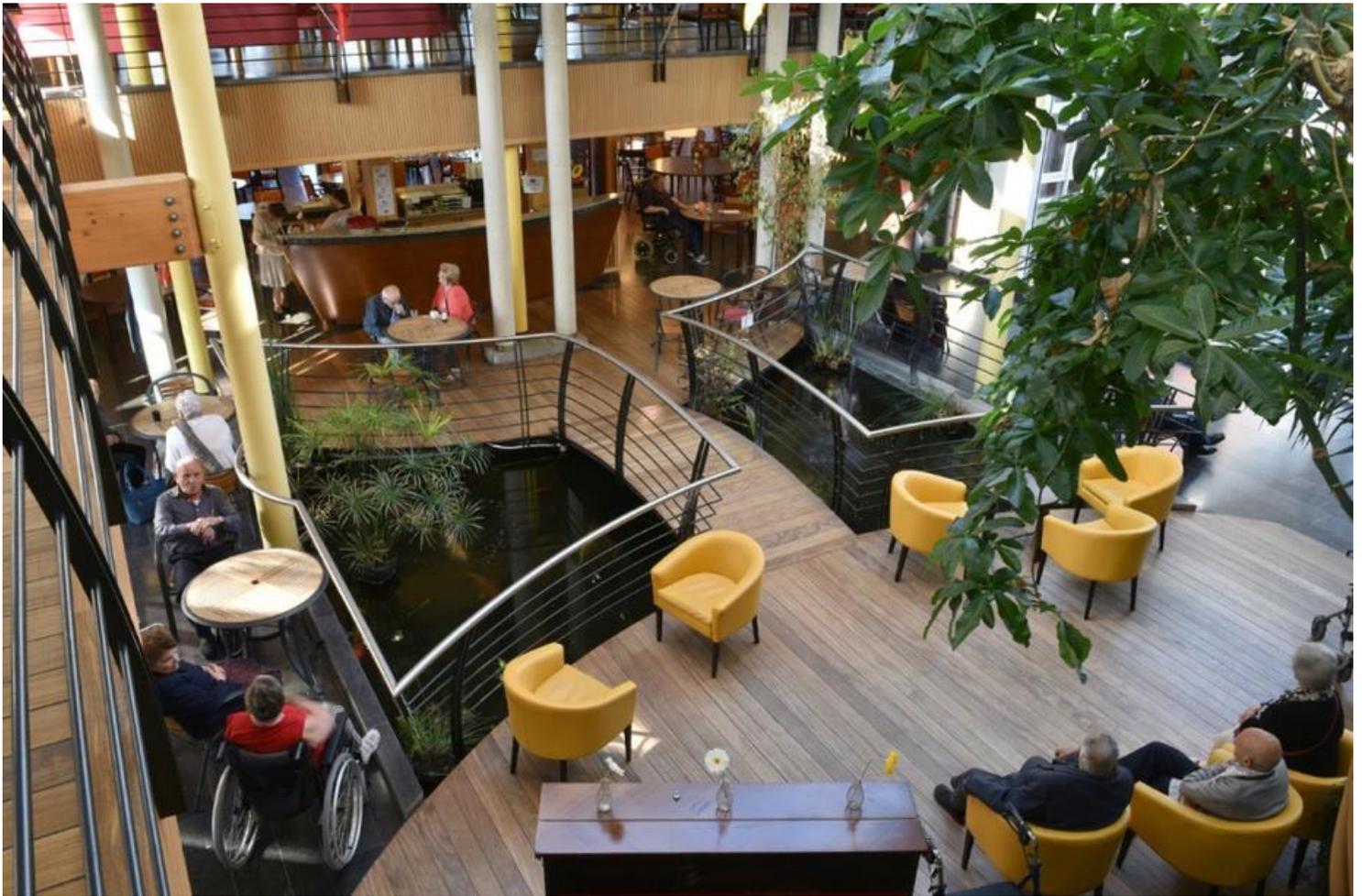


PHOTO TIRÉE DU SITE WEB DE L'ORGANISME

Le complexe Mariemont Village, en Belgique, offre un continuum complet de services et soins aux aînés, dans un aménagement qui s'inspire d'une place villageoise.

Des solutions de rechange en matière de logement, les aînés en cherchent. Depuis décembre, plus de 500 citoyens ont fait part de leurs préoccupations à l'Association québécoise de défense des droits des

retraité(e)s et préretraité(e)s – section Sherbrooke, dans le cadre d'un projet d'information. « Ils veulent trouver une option qui va leur permettre de rester à domicile le plus longtemps possible et répondre à leur besoin de solidarité, de prise en charge de leur propre milieu de vie », indique sa coordonnatrice Isabelle Guérard. Ces options existent. En voici cinq.

La maison-centre de services

Ce modèle suédois combine au sein de la même organisation la résidence pour aînés en perte d'autonomie et les services de soutien à domicile comme la popote roulante, l'aide à l'entretien et les soins d'hygiène. Ce sont donc les mêmes fournisseurs – et souvent les mêmes personnes – qui accompagneront l'aîné quand il passera de son domicile à l'habitation collective, ce qui procure une rassurante continuité.

Ce modèle a inspiré l'Oasis Saint-Damien, dans le comté de Bellechasse, et la table de concertation du Témiscamingue, à Ville-Marie. « On offre la gamme de services de soutien à domicile la plus complète possible, en couvrant si possible toutes les personnes sur le territoire », décrit Isabelle Guérard. Quand les besoins des aînés excèdent cette offre, ils sont accueillis dans la résidence centrale, « où on offre des services qui se rapprochent de ceux d'un CHSLD. C'est une continuité organisationnelle ».

L'habitat partagé

Répandue en Europe, cette formule permet à l'aîné de demeurer dans son logement en accueillant un colocataire (un étudiant, par exemple) qui, en échange d'un loyer réduit, voire nul, prendra en charge certaines tâches d'entretien ou rendra certains services. Ce jumelage est organisé et supervisé par un organisme local.

« C'est un peu comme la colocation, souligne Isabelle Guérard. On va créer des situations qui favorisent le développement d'une relation, et ça sort souvent l'aîné de l'isolement. »

La maison écologique

Ce modèle s'adresse aux aînés en lourde perte d'autonomie ou souffrant de démence, en leur procurant un mode vie rassurant, de type familial. De six à douze résidants partagent une habitation écologique qui présente les apparences d'une maison ordinaire, où une petite équipe d'intervenants polyvalents assure services, animation, soins et entretien. Les aînés participent aux décisions et aux tâches en fonction de leurs capacités.

Le cohabitat scandinave

Le cohabitat à la scandinave associe un ensemble de petits logements en copropriété avec des espaces communs, dans l'esprit de l'habitation coopérative.

« On peut bénéficier de la propriété privée ou locative, mais avec des avantages sociaux d'une habitation collective, explique Isabelle Guérard. Les gens vont avoir souvent des milieux pour inciter aux échanges. »

Une buanderie, une cuisine commune, une salle de jeu, un atelier de menuiserie seront par exemple mis à la disposition des résidents, qui peuvent se partager les coûts de divers services de soutien à domicile.

Les minimaisons

Changement de pays, changement de modèle : les minimaisons des Pays-Bas.

Ces logements indépendants et de format réduit sont regroupés « en constellation, avec des services pour des aînés qui sont en perte d'autonomie modérée à avancée, décrit Isabelle Guérard. On y retrouve quelquefois une gamme de soins de type CHSLD ».

« Ce sont des soins très personnalisés, avec un nombre réduit d'employés, mais qui vont souvent s'occuper un peu de tout. Ce sont des modèles qui pourraient être intéressants à développer ici. »

Loger à l'enseigne de la solidarité



PHOTO JONATHAN NACKSTRAND, ARCHIVES
AGENCE FRANCE-PRESSE

Radical Resthomes a conçu le projet d'acquérir de grands domiciles familiaux, dans des quartiers bien desservis, pour les offrir en colocation aux aînés du secteur.

Pourquoi se déraciner à l'automne de la vie ?
Pourquoi vivre en vase clos quand on se fane ?

Ce sont les questions auxquelles tente de répondre Radical Resthomes, une petite organisation vouée aux résidences alternatives et solidaires pour aînés, fondée par la Montréalaise Janet Torge.

« Ça fait cinq ans que Janet Torge fait des ateliers avec des personnes âgées, on a écouté toutes leurs idées », indique Louise Quinn, une des deux autres promotrices de l'organisme montréalais, avec Lorraine O'Donnell.

Au fil des commentaires des 300 participants, les trois femmes ont constaté que, parmi les solutions de logis pour aînés, « il manquait la colocation, vivre dans le quartier, maintenir les relations personnelles ».

Radical Resthomes a donc conçu le projet d'acquérir de grands domiciles familiaux, dans des quartiers bien desservis, pour les offrir en colocation aux aînés du secteur.

« Ça consiste à fournir des logements qui favorisent l'indépendance. On veut offrir aux personnes, pas seulement âgées, disons 60 ou 65 ans et plus, la possibilité de vivre une vie autonome au sein de leur communauté. Ils ne peuvent pas rester dans leur maison, mais c'est une autre solution pour vivre sur place. »

Source : Marc Tison, La Presse, 8 septembre 2019



**Programmation de la
Journée Internationale des Aînés 2019
Sous le thème « Des chemins de vie à découvrir »
6 Octobre 2019 de 9 h à 15 h 30
Théâtre Gilles Vigneault
118 rue de la Gare, Saint-Jérôme, Québec, J7Z 0J1**



Photographie par Robert Bossé

Maître de cérémonie : Mme Nicole Simard

- 8 h 30 - 9 h** *Accueil des participants*
9 h 15 *Mot de bienvenue*
9 h 20 *Mot des dignitaires*
9 h 30 *« Hommage aux 20 ans d'existence de la TRARA »*
9 h 50 *Premier bloc d'hommage*
10 h 30 *Pause*
10 h 50 *Deuxième bloc d'hommage*
11 h 20 *Remerciements*
Passage du flambeau à la MRC de Thérèse-De-Blainville
Mot de la fin
Photos de groupe
11 h 45 *Pause*
12 h-13 h 30 *Repas sous forme de cocktail dînatoire*
14 h *Spectacle de Grégory Charles*



Plus de 8 000 personnes réunies partout au Québec pour vaincre l'isolement social!

Un nouveau record de participations pour On jase-tu? avec plus de 80 rassemblements et 2500 litres de café consommés dans toute la province.

Le samedi 4 mai 2019 avait lieu la deuxième édition de la grande initiative intergénérationnelle contre l'isolement social des aînés On jase-tu? déployée partout au Québec. Plus de 8 000 personnes se sont réunies pour prendre un café et tenter de vaincre l'isolement social des aînés. Au cours du grand rassemblement organisé au Complexe Desjardins à Montréal, plus de 1500 personnes ont pu prendre part à l'activité et consommer plus de 400 litres de café. Les participants ont pu profiter de la compagnie de la porte-parole Marie-Claude Barrette, Madame la Ministre, Marguerite Blais et de plusieurs personnalités telles que Josée Lavigueur, Isabelle Huot, Claudette Dion, Marie-Thérèse Fortin et Ève Martel.

L'action On jase-tu? sera de retour pour une troisième édition le samedi 2 mai 2020. Les organisateurs travailleront également durant la prochaine année, un programme de rencontres intergénérationnelles régulières entre jeunes et aînés, en collaboration entre autres avec les écoles secondaires du Québec.

À propos de l'isolement social

L'isolement social consiste à avoir des contacts rares et de faible qualité avec les autres. Cette problématique occasionne des risques majeurs pour la santé physique et mentale, dont un fort taux de dépression et 4 à 5 fois plus d'hospitalisations, notamment pour des chutes. Sans compter la perte d'une vaste expérience: les aînés sont une véritable richesse pour la communauté.

À propos du mouvement On jase-tu?

Cette initiative du magazine *Bel Âge* part d'une idée toute simple: proposer aux personnes seules de partager un café. Ensemble, luttons contre l'isolement des aînés... un café à la fois!

Pour consulter le communiqué de presse et les visuels de l'édition 2019: [cliquez ici](#)

onjasetu.ca

Facebook: On jase-tu? Instagram: @onjasetu

#onjasetu

Les présentations de **CHACUN A SA PLACE** sont toujours disponibles **SANS FRAIS**, nous attendons vos demandes!

CHACUN A SA PLACE

La table de concertation régionale des aînés des Laurentides offre **GRATUITEMENT** deux ateliers interactifs

COÛT
Gratuit
DURÉE
90 min.

POUR QUI :
Tous les aînés et les
responsables d'organismes
ou d'OMH ou d'OBNL
d'habitation



Volet 1 « Chacun a sa place »

Se présente sous la forme de trois capsules vidéo visant à :

- sensibiliser les aînés à la réalité de l'intimidation entre eux;
- favoriser l'accompagnement, la recherche de solutions et proposer des façons de faire pour ne plus vivre l'intimidation;
- répondre efficacement à plusieurs questions, que vous soyez victime, témoin ou intimidateur.

Volet 2 « Chacun prend sa place »

Se présente sous la forme de deux ateliers visant à :

- conscientiser les aînés et leur entourage afin de faire cesser/diminuer les comportements conflictuels entre aînés et de les accompagner dans leurs démarches de résolution de conflits par le développement d'habiletés de communication.

Atelier 1

Ça veut dire quoi prendre sa place?

Qu'est-ce qui nous influence quand on prend notre place?

C'est quoi un conflit?

Est-ce toujours négatif?

Est-ce que mes perceptions, mes croyances, mes émotions ont un lien direct sur mes réactions?

Atelier 2

Est-ce que mon estime de soi et ma confiance me permettent de bien communiquer?

Est-ce que je sais écouter ou je veux seulement dire ce que je pense?

Si je me retrouve en conflit, quelle est la meilleure façon pour moi d'essayer de le gérer?



Pour plus d'informations
communiquer

avec la **TCRAL** au

819 326.5657 poste 27

tralaurentides@gmail.com

tcral.ca



En collaboration avec les deux organismes de justice alternative des Laurentides



ORGANISME
DE JUSTICE
ALTERNATIVE

ENSEMBLE CONTRE

l'intimidation!

Avec la participation financière de :

Québec



Communiqué

Pour publication immédiate

INVITATION À LA POPULATION

Journée portes ouvertes dans les nouveaux locaux du Groupe relève pour personnes aphasiques – AVC Laurentides

Boisbriand, le 18 septembre 2019 – À la suite du déménagement de sa maison-mère de Saint-Eustache à Boisbriand, le Groupe relève pour personnes aphasiques – AVC Laurentides (GRPAAL) invite ses partenaires, sympathisants, les médias et la population à visiter ses nouveaux locaux, et à y découvrir les activités qui se tiendront alors pour ses membres. Cette journée portes ouvertes aura lieu le 8 octobre prochain, de 10 heures à 15 heures, au 1919, boul. Lionel Bertrand, suite 103, à Boisbriand. L'événement se conclura par un 5 à 7 sur invitation.

Le GRPAAL est un OBNL qui rassemble et aide, dans les Laurentides, les personnes ayant subi un accident vasculaire cérébral (AVC) avec ou sans aphasie, ainsi que leurs proches. En plus du site de Boisbriand, l'organisme compte deux autres points de services : l'un à Sainte-Adèle et l'autre à Mont-Laurier.

Des locaux plus vastes et fonctionnels et des services essentiels

Comme l'a expliqué Danielle Levasseur, directrice générale du GRPAAL, le déménagement de l'organisme s'imposait à cause de l'augmentation de la demande pour ses services : « Grâce aux progrès médicaux et la sensibilisation sur les signes précurseurs de l'AVC, plusieurs vies sont sauvées. Nous sommes là pour elles afin de faciliter leur intégration sociale et favoriser leur bien-être. Dès septembre, quand nos activités redémarrent, notre groupe est plein tous les jours. Hélas, le financement ne suit pas cet achalandage accru, et l'on doit compter de plus en plus sur nos donateurs. »

Heureusement, les membres et leurs proches pourront désormais profiter de locaux beaucoup plus vastes et mieux adaptés que les anciens. L'une des deux entrées est accessible aux fauteuils roulants, tout comme les installations sanitaires, et ces dernières sont plus nombreuses. En plus d'une salle d'attente et de locaux plus grands, le GRPAAL dispose aussi d'un stationnement, avec des places réservées aux personnes handicapées.

La journée portes ouvertes permettra de faire connaître aux visiteurs certaines activités de l'organisme, car il s'agira d'un mardi normal pour les membres ou leurs proches qui seront alors présents. Le GRPAAL offre notamment aux personnes ayant subi un AVC des ateliers de chorale, d'art et de peinture, de théâtre et de stimulation du langage; de

l'aquagym et d'autres exercices physiques adaptés; un café-rencontre et un camp d'été. Les proches aidants, quant à eux, peuvent bénéficier de plusieurs services dont des suivis psychosociaux, formations, conférences et du répit.

Le 5 à 7 sur invitation

Enfin, la journée se terminera par un cocktail dînatoire réservé aux médias, aux partenaires du GRPAAL et aux personnalités politiques.

Au programme de ce 5 à 7 festif : une visite des lieux, des allocutions et de la musique en direct. Celle-ci sera jouée au piano par le maestro Pierre-Luc Gauthier, directeur musical de l'Orchestre symphonique des Basses-Laurentides et des activités musicales du GRPAAL.

« Il s'agira de l'inauguration officielle de nos nouveaux locaux, a précisé Mme Levasseur. Et ce sera aussi l'occasion de remercier les travailleurs sociaux qui travaillent avec nous et nos autres partenaires. Nous parlerons aussi de la 4^e édition de notre spectacle-bénéfice annuel, *La Voie d'Art*, qui sera cette année une comédie musicale : *Les Rigolos sont déchaînés*, chantée et jouée par les membres, lors d'un brunch familial, le 3 novembre prochain, à 9 h 30, au Centre culturel et communautaire Thérèse de Blainville. »

Si vous croyez que vous devriez être invité(e) au 5 à 7 ou si vous souhaitez acheter des billets pour *Les Rigolos sont déchaînés*, ou encore faire un don au GRPAAL, communiquez avec Danielle Laurence, 450 974-1888, poste 101.

AVC ET APHASIE, LE SAVIEZ-VOUS?

- Au Québec, environ 20 000 personnes par an subissent un AVC, et quelque 130 000 victimes d'un tel accident vivent actuellement avec des séquelles psychologiques ou physiques, dont l'aphasie ou des troubles de la mémoire, alors que l'intelligence demeure intacte. Ces séquelles peuvent avoir de graves impacts sur la qualité de vie de ces personnes et de leurs proches.
- Selon les données les plus récentes du Système canadien de surveillance des maladies chroniques, le nombre d'adultes âgés de 20 ans et plus ayant subi un AVC s'est accru de façon constante entre 2003 et 2013, le nombre de survivants ayant augmenté de plus de 215 000.
- L'AVC et l'aphasie ont les mêmes facteurs de risques : hypertension, diabète, taux élevé de cholestérol, maladies cardiaques ou vasculaires, tabagisme, sédentarité, obésité et abus d'alcool.

– 30 –

Source : Danielle Levasseur, directrice générale du GRPAAL, tél. : 450 974-1888, poste 102, direction@grpa.ca.

Nouvelle offre de formation pour les proches aidants



SENSIBILISATION FORMATIVE APPROCHE PROTHÉTIQUE ÉLARGIE

MIEUX COMPRENDRE POUR AGIR AUTREMENT !

VOUS ACCOMPAGNEZ UNE PERSONNE VIVANT AVEC DES DÉFICITS COGNITIFS? VOUS DÉSIREZ COMPRENDRE SA RÉALITÉ ET CONSOLIDER VOTRE RELATION?

2 RENCONTRES TOTALISANT 6 HEURES DE FORMATION

OCTOBRE
03
2019

OCTOBRE
10
2019

DE 13H30 À 16H30

DE 13H30 À 16H30

GRATUIT

GRATUIT

OUVERT AU GRAND PUBLIC & AUX INTERVENANTS

INSCRIVEZ-VOUS AVANT LE 30 SEPTEMBRE

579 888-0211

PAVILLON LÉON-ARCAND (SALLE DE DANSE)
296, RUE DES GENÉVRIERS, PRÉVOST

COURRIEL | INFORMATION@LANTRAIDANT.COM

SITE WEB | WWW.LANTRAIDANT.COM



Offre d'ateliers et de conférences

CONFÉRENCE

Les directives médicales anticipées (DMA)

Les Directives Médicales Anticipées (DMA) permettent d'exprimer clairement et librement ses volontés de soins en fin de vie. Cet outil innovateur est gratuit, enregistré et offert par la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ). Il fait parti de la loi concernant les soins de fin de vie.

Lors de la conférence, nous ferons une comparaison avec les soins de la personne mentionnés dans le mandat de protection fait généralement au moment de la rédaction du testament. Nous répondrons également aux questions les plus fréquentes à ce sujet.

Durée: 1h30

Coût: GRATUIT

Clientèle: Minimum de 15 personnes



CONFÉRENCE

Présentation du guide Aînés, des réponses à vos questions

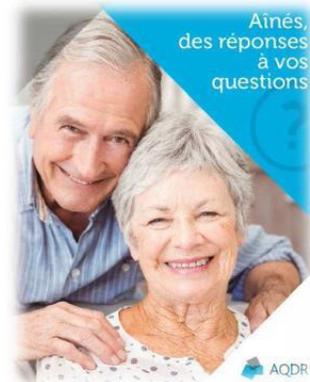
Ce guide fourni aux aînés des conseils pratiques séparés en quatre fascicules traitant de l'habitat, de la qualité de vie, de la protection juridique et de la santé et des services sociaux.

Puis-je refuser une augmentation de loyer? Qu'est-ce que la garantie légale? Ai-je des droits d'accès pour voir mes petits enfants? Le médecin a-t-il le droit de me facturer des frais supplémentaires? Toutes ces questions sont traitées dans ce guide facile à utiliser. Lors de cette conférence, nous présenterons les 4 fascicules.

Durée: 1h30

Coût: GRATUIT

Clientèle: Minimum de 15 personnes



ATELIER

Serez-vous le prochain poisson?

C'est un atelier interactif qui a pour objectif de mieux outiller les personnes aînées pour faire face à des situations de fraude et, si elles en ont malheureusement été victimes, de savoir quoi faire et d'accéder à des ressources appropriées.

Durée: 1h30

Coût: GRATUIT

Clientèle: Minimum de 15 personnes

Vous souhaitez organiser une de ces activités. Veuillez communiquer avec Madame Brigitte Tremblay, coordonnatrice, au 450-978-0807 ou au 1-844-978-0807.



Conférence de clôture



LE PHARMACHIEN



LA SANTÉ : DU VRAI, DU MOINS VRAI... ET DU N'IMPORTE QUOI !

Par Olivier Bernard,
« Le pharmacien »

« Les vitamines donnent de l'énergie ! » « Si tu attrapes le rhume, c'est signe que ton système immunitaire est affaibli ! » « Les antioxydants préviennent le cancer ! » « Après les fêtes, tu dois nettoyer ton foie ! » Dans cette présentation hautement interactive, à la fois scientifique et humoristique, Olivier Bernard, « Le pharmacien » aborde plusieurs mythes et croyances populaires et explique comment vous pouvez réellement avoir un effet significatif sur votre santé sans vous faire avoir par des traitements farfelus et du marketing douteux.

*Organisée par l'AQDR Laval-Laurentides
À l'issue de l'événement, un cocktail sera servi.*

Auteuil, Vimont

Lundi 7 octobre, de 14 h à 16 h 30

Centre communautaire de Lausanne

455, rue de Lausanne

  450-978-0807 | eventbrite.ca

Une belle sortie en perspective!

SORTIE D'AUTOMNE



Labonté
de la pomme

VERGER MIELLERIE
OKA | QUÉBEC | CANADA

8 octobre 2019
9h00

ACTIVITÉ RESERVÉE POUR
LES PROCHES AIDANTS D'AÎNÉS D'ARGENTEUIL
INSCRITS AU CAB

🍏 Accueil avec une dégustation de Pétillant de pommes non alcoolisé

🍏 Dégustations de fruits du jour ainsi que nos succulents produits transformés de la ferme à base de pommes et de miel

🍏 Présentation & interprétation de la ferme

🍏 Ruche vitrée vivante pour démystifiez le monde des abeilles

🍏 Auto-cueillette de fruits du moment

🍏 Balade en tracteur autour du domaine



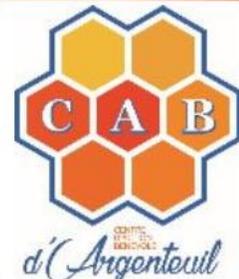
Apportez votre lunch !

dépôt de 5\$

RESERVEZ VOTRE PLACE AVANT LE 1 OCTOBRE

En cas de pluie, l'activité sera remise au cours de la semaine.

450-562-7447 poste 233



Dîner conférence de la Table Parole aux aînés d'Argenteuil



Dîner conférence

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



TABLE DE CONCERTATION
Parole aux aînés
d'Argenteuil



Vendredi
25 octobre
à 11 h 30



Chuter = Perte de qualité. Comment l'éviter?

avec **Nadia Lapointe**, CISSS des Laurentides / Prévention des chutes

Date limite d'achat le mercredi 23 octobre 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
- Auprès de Marcel Laliberté / 450 562-5694
- Auprès de Lisette Gauthier / 450 562-2665
- Auprès de Claire Corbeil / 450 562-3862

En cette rentrée 2019, nous vous encourageons à prendre votre carte de membre de la Villa Mont-Joie au coût de 10\$ pour l'année.

8\$

Besoin de transport? (450) 562-5797



**TRANSPORT
ADAPTÉ ET COLLECTIF**
Pratique. Pour vous.





programmation automne 2019

Centre d'action bénévole d'Argenteuil
Service de soutien Proches aidants d'ainés d'Argenteuil



16 Dîner conférence les bons Samaritains 11h30

Faire face aux différents deuils qui viennent avec le vieillissement
Animé par : Anick Giroux, intervenante auprès des proches aidants d'ainés
Sous-sol de l'Église St-Louis de France, 354 Principale, Brownsburg-Chatham
Activité réservée aux résidents de Brownsburg-Chatham

19 Café-échange 13h15

Conscient, inconscient, subconscient et superconscient
Animé par : Anick Giroux, intervenante auprès des proches aidants d'ainés
Centre d'action bénévole d'Argenteuil, 212 rue Wilson, Lachute

24 Café-échange 13h00

Conscient, inconscient, subconscient et superconscient
Animé par Anick Giroux, intervenante auprès des proches aidants d'ainés
Centre communautaire de Mille-Isles, 1262 chemin de Mille-Isles, Mille-Isles

27 Dîner conférence 11h30

Faire face aux différents deuils qui viennent avec le vieillissement
Anick Giroux, intervenante auprès des proches aidants d'ainés
Villa Mont-Joie, 241 rue Elizabeth, Lachute

30 Café-échange 13h15

Conscient, inconscient, subconscient et superconscient
Anick Giroux, intervenante auprès des proches aidants d'ainés
Centre d'action bénévole d'Argenteuil, 212 rue Wilson, Lachute

7 Café-échange 13h00

Conscient, inconscient, subconscient et superconscient
Sous-sol de l'Église St-Louis de France, 354 Principale, Brownsburg-Chatham

15 Café-échange 13h00

La manipulation
Animé par Anick Giroux, intervenante auprès des proches aidants d'ainés
Centre communautaire de Mille-Isles, 1262 chemin de Mille-Isles, Mille-Isles

16 Formation ambulance St-Jean 13h00

Atelier sécurité des aînés à domicile
Salle du Médailon d'Or, 403 rue Thomas, Lachute **complet**

17 Café-échange 13h15

La manipulation
Animé par Anick Giroux, intervenante auprès des proches aidants d'ainés
Centre d'action bénévole d'Argenteuil, 212 rue Wilson, Lachute

21 Dîner conférence Les bons Samaritains 11h30

Sujet à déterminer
Sous-sol de l'Église St-Louis de France, 354 Principale, Brownsburg-Chatham
Activité réservée aux résidents de Brownsburg-Chatham

25 Dîner conférence 11h30

Prévention des chutes
Animé par Nadia Lapointe
Villa Mont-Joie, 241 rue Elizabeth, Lachute
Pour informations et billets contactez Villa Mont-Joie

28 Café-échange 13h15

La manipulation
Animé par Anick Giroux, intervenante auprès des proches aidants d'ainés
Centre d'action bénévole d'Argenteuil, 212 rue Wilson, Lachute

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



À la rencontre de notre histoire

L'usine Ayers

animé par l'historien Robert Simard

Mardi 12 novembre 2019

13 h 30 à 16 h

Rendez-vous à l'Église Unie de Lachute
232, avenue Hamford, Lachute

Inscription obligatoire



Réservez votre place avant le 8 novembre 2019 (5\$)

auprès de Lisette Gauthier au au (450) 562-2665



Une initiative de la Table de concertation Parole aux aîné(e)s d'Argenteuil



Agnès Grondin
Députée d'Argenteuil



Réservez votre date! Le salon des intervenants de Deux-Montagnes, une belle occasion de mieux connaître les services!



INVITATION

Salon des ressources pour Aînés

Pour : Les intervenants des MRC Deux-Montagnes et Mirabel
(Du CISSS des Laurentides, des municipalités, des résidences privées et de tous les bénévoles)
Date : Mardi le 22 octobre 2019
Heure : 9h à 16h
Lieu : Centre communautaire de Sainte-Marthe-sur-Le-Lac
Adresse : 99, rue de la Mairie, Sainte-Marthe-sur-Le-Lac , J0N 1P0

La Table de concertation des aînés de la MRC de Deux-Montagnes en collaboration avec le Centre intégré de Santé et de Services sociaux (CISSS) des Laurentides souhaite vous inviter à cet événement.

Dans le but de développer des collaborations et une meilleure connaissance des activités et services offerts aux aînés sur le territoire, vous êtes invités à découvrir les diverses ressources qui leurs sont dédiées.

Une quarantaine de kiosques seront sur place traitant notamment de divers activités ou services : organismes communautaires, santé, transport, juridique, défense des droits, prévention du suicide, services gouvernementaux, prévention des abus, loisirs. Vous serez libre de circuler à travers l'ensemble des kiosques à votre rythme.

Confirmer votre présence avant **le 5 octobre 2019** par courriel : karline.sarrazin.tdb@ssss.gouv.qc.ca
Pour informations supplémentaires :
Carole Guérard au 450 491-7574 poste 48272 ou Louise Sutterlin au 450 598-1888.

Bienvenue à tous les intervenant(e)s intéressé(e)s et personnes impliquées auprès des aînés !!

Un atelier muscler vos méninges à Sainte-Agathe

La Colombe, centre de jour pour femmes localisé à Sainte-Agathe-des-Monts, a pour mission d'améliorer la condition féminine. Les différents volets d'activités qui sont offerts visent à briser l'isolement, favoriser le déploiement de l'estime de soi et des ressources personnelles chez chacune des femmes. Le centre offre un service de halte-garderie pour la population de la MRC des Laurentides.

Muscler vos méninges Muscler vos méninges

Comme son nom l'indique, c'est maintenant au cerveau de travailler et de bénéficier d'un peu de gymnastique.

Cet atelier de vitalité intellectuelle tire son origine d'un programme de prévention santé et vieillissement du Centre intégré de Santé et Services Sociaux Cavendish (CISSS Cavendish).

Les effets espérés de cet atelier sont d'améliorer la vitalité intellectuelle, c'est-à-dire les capacités objectives et le rendement intellectuel dans la vie courante.

PERSONNE-RESSOURCE : **Nicole Aubin**, spécialisée en Andragogie

Cela lui permet de participer au changement progressif chez l'adulte, considérant leurs expériences, leurs ressources.

Maximum 8 personnes 10 rencontres gratuit pour les membres Carte de membre 15\$

DU : mercredi 9 octobre 2019 au 11 décembre 2019 de 10:00 à 11:30

*Pour l'horaire complet des ateliers, veuillez vous référer à la liste des ateliers à venir.

Pour toute question ou pour vous inscrire, S.V.P. communiquez avec nous



9 rue Liboiron, Sainte-Agathe-des-Monts, J8C 2X5

819.326.4779 info@centrelacolombe.ca

***Voir engagements au verso**

Brought to you by

4Korners

www.4kornerscenter.org



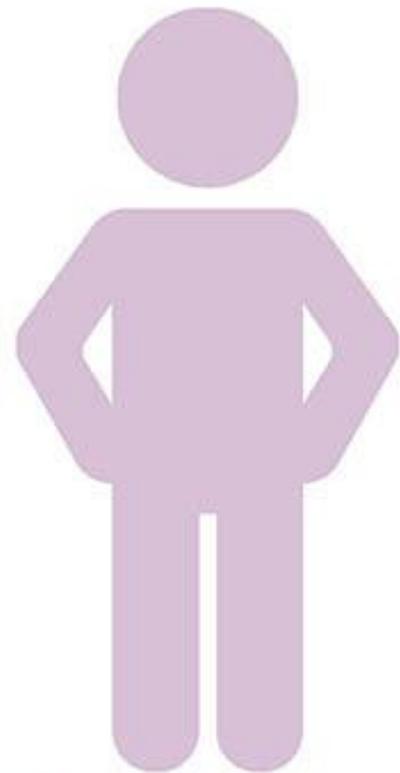
STAND UP!

FALL PREVENTION PROGRAM

PRÉVENTION DES CHUTES : PROGRAMME INTÉGRÉ D'ÉQUILIBRE DYNAMIQUE (PIED)

- This program is designed to prevent falls and fractures among independent seniors living at home.
- STAND UP! helps improve seniors' quality of life by building their confidence in managing falls and enabling them to stay physically active.
- The program is led by a qualified professional. It is designed to ensure participants' safety and adapted to their capabilities.

- Démonstré efficace, le PIED s'inscrit dans un continuum de services qui vise à prévenir les chutes et les fractures chez les aînés autonomes qui vivent dans la communauté et qui sont préoccupés par les chutes ou leur équilibre.
- Le PIED contribue à améliorer la qualité de vie des aînés en augmentant leur sentiment de confiance face aux chutes et en leur permettant de se maintenir actif physiquement.
- Animé par un professionnel qualifié et formé, il a été conçu pour être sécuritaire et adapté aux capacités de chaque participant.



MONDAYS & THURSDAYS • LUNDIS & JEUDIS

September to December 2019 • septembre au décembre 2019

10 a.m. to 11:30 a.m. • 10 h à 11 h 30

259, ch. Harrington, Harrington

English activity / L'activité se déroule en anglais.

Registration/inscription: 450-974-3940, melanie@4kornerscenter.org

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



Centre intégré
de santé
et de services sociaux
des Laurentides

Québec



Les enjeux du vieillissement : une conférence à ne pas manquer!

Les partenaires de l'OVS



LE GROUPE MAURICE
LES RETRAITÉS NOUS HABITENT

FONDATION Sibylla Hesse

Les Centres Masliah
Audioprothésistes



LES AÎNÉS

On en fera tous partie un jour.

Ils sont légion,
Plus de 1,6 millions au Québec seulement.



Aidez-nous à les aider.



Admission : 20 \$ comptant

Inscription : laissez votre nom et votre numéro de téléphone par courriel (info@ovs-oas.org) ou en nous laissant un message au (514) 340-3540, poste 3927.

À l'Amphithéâtre Le Groupe Maurice,
IUGM, 4545, chemin Queen-Mary
Montréal (Qc) H3W 1W5
Stationnement à l'arrière de l'IUGM
Métro Snowdon, bus 51

Le comité organisateur

Marie Chantal Chartier
Denise Destrempe
Louise Lamothe
Alida Piccolo
Ioana Maria Raus
Eduardo Varela

Coordonnateur : André Ledoux

Observatoire Vieillesse et Société



CONFÉRENCES SUR DES ENJEUX TOUCHANT LES AÎNÉS

Invitée d'honneur

La Ministre responsable des Aînés et des Proches aidants

Mme Marguerite Blais

Le vendredi
25 octobre 2019

13h00 - 17h00

À l'Amphithéâtre Le Groupe Maurice

4545, chemin Queen-Mary
Montréal (Qc) H3W 1W5
514-340-3540 poste 3927
info@ovs-oas.org

L'OVS en bref



Créé en 2003, l'Observatoire Vieillesse et Société (OVS) est un organisme sans but lucratif dont la mission vise à promouvoir le bien-vieillir des aînés. Il aide la réflexion et la prise de décision individuelle ou collective sur les défis engendrés par le vieillissement. Son activité s'exerce dans le cadre de la lutte contre l'âgisme.

C'est grâce à la contribution de ses bénévoles et au partenariat avec l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal que les résultats de ses interventions ont dépassé les attentes des fondateurs. Après plus de 15 ans d'existence, l'OVS est devenu un organisme reconnu dans son domaine.

PAR LES AÎNÉS,
POUR LES AÎNÉS.



Les conférences

13 h 00 : Conférence d'ouverture

Les proches aidants, où en sommes-nous ?

Mme Marguerite Blais,
Ministre responsable des aînés et des proches aidants

13 h 30

La qualité de vie des personnes aînées à domicile : tout un défi !

Ginette Brûlotte, Ph. D.,
Observatoire Vieillesse et Société

14 h 15

La déficience auditive chez les aînés : marqueur d'un vieillissement stigmatisant... Peut-on l'éviter ?

Jean-Pierre Gagné, Ph. D.,
Centre de recherche de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal

15 h 00
PAUSE CAFÉ

15 h 30

L'élargissement de l'accès à la Loi 2 sur les soins de fin de vie : pourquoi ?

Georges L'Espérance, M.D., Président de l'Association québécoise pour le droit de mourir dans la dignité

Remise du Prix Grand Aîné

Le Prix du Grand Aîné rend hommage à l'implication sociale et à la longévité d'une personne âgée de plus de 80 ans. Le récipiendaire reçoit une plaque commémorative lors de l'événement.

En cette année 2019, le prix du Grand Aîné sera décerné à :

Monsieur Antoine Bally

Humaniste
Homme d'affaires
Homme de lettres



Suite à cet événement, un cocktail sera offert durant lequel les participants auront l'occasion de rencontrer M. Antoine Bally.



Société Alzheimer

LAURENTIDES

OFFRE D'EMPLOI

ACCOMPAGNATEUR À DOMICILE
MRC PAYS-D'EN-HAUT ET LAURENTIDES

La Société Alzheimer des Laurentides est à la recherche d'un(e) accompagnateur(trice) dont les principales fonctions sont d'offrir un service de répit aux proches aidants et un service d'accompagnement et de stimulation à domicile aux personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou d'une autre maladie apparentée.

Compétences et exigences recherchées

- Facilité dans les communications verbales et non verbales;
- Sens de l'organisation, capacité d'écoute et d'empathie, confidentialité, capacité d'adaptation, capacité à travailler de façon autonome;
- Détenir une formation ou une expérience pertinente en accompagnement à domicile, auprès des personnes âgées ou d'une clientèle vulnérable;
- Posséder un ordinateur et avoir accès à un courriel électronique;
- Maîtrise du français (oral et écrit), anglais un atout;
- Posséder une voiture et un permis de conduire valide;
- Cours de premiers soins valide à l'embauche (RCR) et absence d'antécédent judiciaire.

Joignez-vous à une équipe engagée et motivée !



Conditions de travail

- Poste permanent d'environ 30 heures par semaine de jour (soir et fin de semaine de façon occasionnelle)
- La personne retenue recevra une formation de 21 heures sur l'accompagnement de personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer
- Réunions d'équipe mensuelles et soutien entre pairs
- Salaire de 16.00\$/heure, prime de soir et de fin de semaine
- Assurance-collective offerte après 6 mois de service continu
- Entrée en fonction : 8 octobre 2019



Faire parvenir votre CV à :

Lucie Vandandaigue, Coordonnatrice des services nord
C.P. 276, Sainte-Agathe-des-Monts, J8C 2C2
Télécopieur : 819-326-9664 ou Courriel : admin@salaurentides.ca

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
des Laurentides

Québec

VEUILLEZ NOTER QUE NOUS NE CONTACTERONS QUE LES PERSONNES RETENUES



FORMATION
GRATUITE

SERVICES ET SOINS
À DOMICILE

Centre d'études
professionnelles Saint-Jérôme
SERVICE AUX ENTREPRISES

DU 6 NOVEMBRE 2019
AU 6 MARS 2020

OBTENEZ UN EMPLOI

DANS UNE ENTREPRISE D'AIDE À DOMICILE DES LAURENTIDES!

VOUS AVEZ LE GOÛT DE FAIRE LA DIFFÉRENCE DANS LA VIE DE PERSONNES VIEILLISSANTES
ET D'AMÉLIORER LEUR QUALITÉ DE VIE?

INSCRIVEZ-VOUS !

QUALIFICATIONS INCLUSES

- › PDSB
- › RCR - Premiers secours
- › Attestation du Centre d'études professionnelles Saint-Jérôme

CONDITIONS

- › Être admissible à la Mesure de formation de la main-d'œuvre
- › Posséder un permis de conduire valide et l'accès à un véhicule
- › Aucun préalable scolaire nécessaire

Entreprises participantes:



472 HEURES DU LUNDI AU VENDREDI
DE 8 H 30 À 15 H 30

Avec la participation financière de:



INFORMATION ET INSCRIPTION
450 565-0006, poste 7305

www.formationcep.com
/Service aux entreprises
/Autres formations

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

- [!\[\]\(8bc1da57d572189fc6bc5bc53de56bcc_img.jpg\) Infolettre de l'AREQ-CSQ, 30 août 2019](#)
- [!\[\]\(f87ad3652807beabf2cce579a67de727_img.jpg\) Infolettre de l'AREQ-CSQ, 6 septembre 2019](#)
- [!\[\]\(f51d10f3d54aa490c04bb6a4493d0136_img.jpg\) Infolettre de l'AREQ-CSQ, 13 septembre 2019](#)
- [!\[\]\(843d2cc4df67869c2aaf2d74277b52e5_img.jpg\) Infolettre de l'AREQ-CSQ, 20 septembre 2019](#)
- [!\[\]\(8385b5fcb1e20e9d07853880a19530fd_img.jpg\) Infolettre de l'AREQ-CSQ, 27 septembre 2019](#)
- [!\[\]\(fb08a937e9e64fe2c3a5ec53c1e6862d_img.jpg\) AQDR Laval-Laurentides, Infolettre septembre 2019](#)
- [!\[\]\(d5e834974f37bf01d6a0900d926d4743_img.jpg\) L'Infolettre des usagers des services de santé de LAVAL, Volume 1 Numéro 7, 15 septembre 2019](#)
- [!\[\]\(0e66e8d462a774fb1b128afb7517be3b_img.jpg\) AQRP, Infolettre 5 septembre 2019](#)
- [!\[\]\(175f0bcf9d02f255f52929338e226d7c_img.jpg\) Laurentians 4K Newsletter, September 2019](#)
- [!\[\]\(079296c28cd3726ec89efb103db77974_img.jpg\) Infolettre FADOQ, Septembre 2019](#)
- [!\[\]\(7ada0354d6c64eacbfcb175856a7d6b9_img.jpg\) L'Appuilette Laurentides, Octobre 2019](#)
- [!\[\]\(ae9c83f29ad8f4b4eed854ac7e0303f2_img.jpg\) IUGM AvantÂge, Infolettre Septembre 2019](#)
- [!\[\]\(131d2adf0afd0a10a2f1091573cf5b11_img.jpg\) Société Alzheimer Laurentides, Infolettre Septembre 2019](#)
- [!\[\]\(66cb821757dd300517d59f5f7c6579f0_img.jpg\) Santé et Services sociaux Québec, Bulletin du Réseau sur le vieillissement et les changements démographiques, édition du 9 septembre 2019](#)
- [!\[\]\(1de97e8eebe786f732baefbc4edc9ff7_img.jpg\) Santé et services sociaux Québec, Bulletin du Réseau sur le vieillissement et les changements démographiques, édition du 16 septembre 2019](#)
- [!\[\]\(844e4c0236797aa8830151cc9f9bce45_img.jpg\) Santé et services sociaux Québec, Bulletin du Réseau sur le vieillissement et les changements démographiques, édition du 23 septembre 2019](#)
- [!\[\]\(1d2ca9911bd13984edeafff8429bd2dc_img.jpg\) Santé et services sociaux Québec, Bulletin du Réseau sur le vieillissement et les changements démographiques, édition du 30 septembre 2019](#)
- [!\[\]\(8f88a385926fca851b2701c5daf2f4cf_img.jpg\) Table de concertation communautaire mirabelloise, bulletin courriel du 5 septembre](#)
- [!\[\]\(469242eea75a347cc0af32f715cd2f40_img.jpg\) Carrefour Action Municipale et Famille, carrefour Express, édition du 4 septembre](#)
- [!\[\]\(291a9140a3198fd95aa6737507fe54ed_img.jpg\) Parkinson Québec, Infolettre septembre 2019](#)
- [!\[\]\(35f45d4c5116f38818b8beb9127643a2_img.jpg\) Bel Âge, Infolettre du 3 septembre 2019](#)
- [!\[\]\(8a500e789ee767e8858bc77eb10ded52_img.jpg\) Bel Âge, infolettre du 10 septembre 2019](#)
- [!\[\]\(a8d4a4fdbcc3df8a704d033e4535aca4_img.jpg\) TCARO, Bulletin d'octobre 2019](#)
- [!\[\]\(c3d3b5c8d5f907cb2735169ceb7b3208_img.jpg\) Intergénération Québec, infolettre septembre 2019](#)
- [!\[\]\(17042190e2c5f999b0bd57bcbda027d4_img.jpg\) Carrefour Action municipale et famille, Carrefour Express, 9 septembre 2019](#)
- [!\[\]\(be80d0e437eb169afbc0ee276c1e85a2_img.jpg\) Table de concertation régionale des aînés de l'Estrie, la concertation en bref, septembre 2019](#)



CALENDRIER

Événements à partir du 1^{er} octobre 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 17 décembre, à 9h30

819-326-5657 poste 27

info@tcral.ca

www.tcral.ca

