

Le dossier du mois : Que signifie être un proche aidant?

Vous trouverez dans ces pages des citations de proches aidants qui ont été interviewés et qui saisissent bien les pensées, les inquiétudes et les points de vue des personnes au sujet de la prestation de soins.

« C'est difficile de décrire ce que ça signifie [être un proche aidant]. Parce que c'est comme quand vous courez le marathon, c'est difficile d'en parler. Je suis toujours au milieu du marathon et j'espère atteindre la ligne d'arrivée peu importe où elle est, mais je n'ai pas vraiment eu le temps d'y penser. » **(David)**

« Prendre soin » n'est pas toujours la meilleure expression. Pour **Susan** c'est une responsabilité envers notre famille. « Je pense que l'appellation proche aidant est difficile à entendre pour les gens, alors je ne suis pas certaine que ce soit la meilleure. Professionnellement, je sais que c'est ce qu'un grand nombre de personnes – que ce soit donner un peu ou beaucoup de soins – elles relèvent de cette catégorie. Mais pour moi c'est en grande partie parce que je suis la fille. »

Voir le bénéficiaire de soins souffrir

« Être soumise à des choses que tu ne veux pas voir et que personne ne devrait jamais voir de ses parents. J'ai vu des choses que je n'aurais jamais dû voir comme fille et voir quelqu'un s'affaiblir avec le temps est très pénible. » **(Rachel)**

« C'est de voir le cheminement de quelqu'un que tu aimes, de le voir diminuer, pas seulement physiquement, mais dans son être également. » **(Marc)**

« Ce qui est difficile premièrement c'est d'être avec quelqu'un qu'on aime, de la laisser vivre sa vie sans essayer de la vivre à sa place et de lâcher prise. » **(Joseph)**

« C'est troublant parce que vous regardez quelqu'un que vous aimez et que vous avez admiré, et qui prenait une place considérable dans votre vie. Vous le voyez faiblir et il sait qu'il s'affaiblit, c'est ce qui est le plus difficile. » **(Elaine)**

Vivre quotidiennement dans l'incertitude

C'est difficile de réaliser que c'est pour une période prolongée et quelquefois **Rachel** se demande où est la fin.

« Voir quelqu'un dépérir pendant 20 ans est vraiment épuisant et peut être... évidemment c'est plus difficile pour le proche aidant parce que tu réalises que les soins sont à long terme, et tu y seras confronté pendant extrêmement longtemps. Donc, c'est réellement difficile et quelquefois tu te demandes quand ça va finir, ce qui peut être difficile. »

« Lorsque vous vivez avec quelqu'un ayant une maladie chronique, spécialement avec un conjoint, c'est comme si c'était une sentence à perpétuité. Vous ne savez pas ce qui va arriver, ni quand, vous ne pouvez pas planifier très loin d'avance. En réalité, la plupart du temps je vivais au jour le jour. » **(Richard)**

« Je ne sais pas combien de fois je suis entrée là sans savoir si je pouvais mettre un pied devant l'autre, parce c'est comme un yoyo. Chaque année je me fais dire qu'elle ne passera pas au travers; chaque année je m'y prépare et elle s'en sort. » **(Fernanda)**

Mike est constamment à l'affût de ce qui se passe autour de lui afin d'assurer la sécurité de son épouse.

« *Donc tu es plus inquiet, tu es toujours à l'affût, tu surveilles constamment. Qu'est-ce que la personne qui se dirige vers nous va faire? Est-ce qu'ils seront dans le chemin? Est-ce qu'elle va tomber quand elle utilise sa canne ou quelque chose comme ça? Comme proche aidant quand tu cherches, moi particulièrement, tu examines toujours ce qui se passe autour de toi.* »

Ce n'est pas quelque chose que la plupart des gens choisissent

« *Ce n'est certainement pas ce à quoi je me suis engagée, ça c'est sûr.* » **(Rowdyneko)**

« *Le défi c'est que vous ne postulez pas pour le travail de proche aidant. Vous le faites parce que cela vous est imposé en quelque sorte et vous le faites parce que vous devez le faire, mais vous n'avez pas la formation pour le faire. Je veux dire qu'il y a des choses que je fais bien et il y en a d'autres que je ne fais pas tellement bien.* » **(David)**

« *Je ne l'ai pas demandé, je suis comme tombé dedans, et j'ai fait ce que j'ai pu.* » **(Richard)**

Les proches aidants sont...

« *Les proches aidants sont solides, n'en doutez pas un instant. Nous sommes des personnes très solides, nous sommes acharnés, nous sommes des guerriers. Nous nous battons autant que la victime, sinon plus.* » **(Matsonia)**

« *J'ai appris qu'un proche aidant est souvent invisible.* » **(Shoshana)**

« *Vous devez trouver des solutions, vous avez besoin de beaucoup de flexibilité, vous avez besoin de faire des choses que vous ne pensiez jamais faire. Beaucoup de défis mais, comme je le dis, ce n'est pas quelque chose pour laquelle vous postulez. Vous tombez dedans en quelque sorte et vous êtes comme en formation au travail, mais personne ne possède le manuel.* » **(David)**

« *Ce n'est pas facile! Je ne vous dis pas que c'est facile! Je vous dis que ça prend de la patience! Beaucoup de patience. Ouais, quelquefois j'en ai, parfois non et c'est normal.* » **(Jacques)**

« *Vous êtes un conjoint sans conjointe ou vous êtes une veuve ou un veuf marié.* » **(Richard)**

« *J'ai été proche aidant. J'ai été avocat. J'ai été banquier. J'ai porté tous ces chapeaux.* » **(Drew)**

Dispenser des soins c'est...

« *Être proche aidant c'est 24 heures sur 24. Tu ne dors plus, je veux dire des bonnes nuits. C'est comme quand tu as un enfant qui a la grippe.* » **(Christiane)**

« *Mais je sais qu'éventuellement mes frères vont tous repartir et je vais être seule ici avec elle, à continuer de prendre soin d'elle.* » **(Ginny)**

« *C'est tellement difficile parce que tu deviens tellement fatiguée, fatiguée physiquement, sur le plan affectif, vidée. C'est brutal, tellement brutal.* » **(Sheni)**

« *Ils (les gens) n'ont aucune idée dans quelle situation désastreuse sont les proches aidants. C'est vraiment désastreux être un proche aidant. C'est un énorme gâchis.* » **(Les Smiths)**

Faire de son mieux

« Bien que vous soyez parfaitement en santé, vous avez un emploi, vous avez une famille, vous avez votre propre vie également et vous faites de votre mieux... les choses ne seront pas toujours faites aussi complètement ou en temps comme vous souhaiteriez qu'elles le soient. » **(Rhyannan)**

« Ça n'a pas nécessairement à voir avec être proche aidant ou non. Mais on est dans un contexte où parfois nous ferons des choses que nous risquons de regretter plus tard. » **(Joseph)**

« Que vous n'êtes jamais tout à fait le proche aidant que vous voudriez être. Donc je pense que la partie difficile c'est que je voudrais être tout le temps la proche aidante la plus exceptionnelle, patiente, gentille. La vie suit son cours et le manque de sommeil se fait sentir; je ne suis plus aussi gentille, ou aussi aimante, ou aussi patiente. Alors je me sens coupable, je suis frustrée et je recommence du début. » **(Claire)**

La perte

« Cela vous enlève tout ce que vous attendiez de la vie. Je pense que c'est de voir tous vos rêves et vos espoirs détruits. » **(Rowdyneko)**

« Le perdre, ce n'est pas seulement perdre ta vie. Vous perdez qui ils sont ou ce sur quoi vous avez construit votre vie. Cette force – et il a toujours été un homme tellement fort – et il est en train de perdre, c'est pénible. » **(Elaine)**

« C'est devenu réellement traumatisant parce que j'avais de mon père l'image de cet homme fort, courageux, physiquement apte. Il était toujours dans son garage à construire quelque chose ou il était avec ses amis. » **(Kai)**

Travail d'amour

« C'est le plus beau cadeau que tu peux faire à quelqu'un, de te donner, de donner ta vie pour une autre personne. » **(Matsonia)**

« Parce qu'être proche aidant, c'est aussi souffrir. C'est souffrir par amour. Être parent c'est aussi des moments où on souffre beaucoup. » **(Marc)**

Cela prend beaucoup de patience et ce n'est pas facile. Mais pour **Inez** c'est un témoignage d'amour. « Je dois être très patiente et quelquefois répéter quatre ou cinq fois. « Maintenant est-ce que tu as compris? » « Oui », mais deux heures plus tard il me demandera la même question encore une fois. Donc, ça prend beaucoup de patience et ce n'est pas facile. Ce n'est pas facile mais c'est un témoignage d'amour. »

« C'est une leçon d'amour dans le fond. Parce que si tu n'aimes pas, tu ne peux pas faire ça. Absolument pas, il n'y a rien à faire. » **(Jacques)**

Enrichissement

Barbara croit que l'expérience ouvre l'esprit. « Je crois simplement dans la valeur de la prestation de soins. Je pense que de prendre soin de quelqu'un est une expérience qui ouvre l'esprit des gens et élargit leurs expériences de la vie. Je veux dire, je peux parler avec des gens et je sais qu'ils n'ont jamais été dans cette situation. »

« Je pense que c'est un sentiment agréable de prêter assistance à quelqu'un qui en a besoin. J'ai reçu de temps en temps l'aide des gens et j'aime aussi aider les autres. Ça peut aussi bien être un ami, que ma mère. Donc je pense que la prestation

de soins est une part importante de notre vie et cela varie, comme certaines personnes vont dispenser des soins à leurs enfants pendant des années, et ensuite à leurs aînés. » (Susan)

« Il y a encore beaucoup de choses, il y a encore beaucoup de vie, encore beaucoup de bonheur. C'est simplement dans la façon de voir les choses, ce que vous décidez et de l'utiliser judicieusement. » (Matsonia)

**Parce que
NOUS
serons**

**#Tous
Proches
Aidants**

Si vous avez des questions, allez visiter [le site Web](#) de l'Appui pour les proches aidants d'aînés

Voici les différentes activités qui vous seront offertes dans la région dans le cadre de la
semaine nationale des proches aidants

**Dimanche, le
3 novembre
2019
13h à 16h**

#Parce que nous serons tous proches aidants

Journée de reconnaissance des proches aidants

ORGANISÉ par le comité pour les proches
aidants de la région de la MRC Deux-
Montagnes et Mirabel Sud

CONFÉRENCE INTERACTIVE

**Centre d'Art
La Petite Église**

**271 rue Saint-
Eustache,
Saint-Eustache**

avec Me Danielle Chalifoux
Les proches aidants ont-ils des droits?
Un goûter sera servi



Les organismes partenaires tiendront un kiosque sur
place!



Proches Aidants
Comité Local DMSM

L'APPU POUR LES
PROCHES AIDANTS
D'AINÉS
LAURENTIDES

Dans le cadre de la semaine nationale des proches aidants 2019
« Parce que nous serons tous proches aidants »

Les partenaires du comité proches aidants
de la MRC de La Rivière-du-Nord
vous invitent à un

**APRÈS-MIDI DE RESSOURCEMENT
POUR LES PROCHES AIDANTS D'AÎNÉS**

Lundi 4 novembre 2019

de 13h à 16h

au **Centre Notre-Dame**

655 rue Filion

Saint-Jérôme



*Présentation de nouvelles capsules d'animation
axées sur la réalité de la proche-aidance*

« Le sort de l'Aideux »

Avec Julie Gravel à l'animation

Événement gratuit et prix de présence

Réservez votre place avant le 25 octobre 2019

EN CONTACTANT

450 974-1888 poste 103 ou à info@grpa.ca

L'APPUI POUR LES
PROCHES AIDANTS
D'AÎNÉS
LAURENTIDES

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



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

L'APPU POUR
LES PROCHES
AIDANTS
LAURENTIDES

Dans le cadre de la semaine nationale des proches aidants 2019

Programme

« Parce que nous serons tous proches aidants »

Lieu : Centre Notre-Dame (655, rue Filion)
4 novembre 2019
de 13h00 à 16h00

- 12h30 à 13h00 :** **Accueil des participants**
- 13h00 :** **Ouverture de l'événement – Mot de bienvenue et déroulement de la journée**
- 13h15 :** **Activité pour faire connaissance**
- 13h35 à 13h55 :** **Présentation des capsules d'animation « Le sort de l'Aideux »**
- 13h55 à 14h55 :** **Animation (suite aux capsules)**
- 14h55** **Pause**
- 15h10 à 15h20 :** **Activité de TAP ET CLAP**
- 15h20 à 15h50:** **Activité de QI GONG**
- 15h50 :** **Mot de la fin (tirages et évaluation de la journée)**

Journée de reconnaissance des proches aidants d'aînés

« Bonheur et plaisir pour soi »

Mardi 5 novembre 2019
De 10h à 16h

Centre communautaire de Rosemère
Salle Horizon
202, Chemin de la Grande-Côte
Stationnement disponible au centre
communautaire

Qi Gong
Conférence de Robert Simard
Massage sur chaise
Dîner inclus
Dégustation de thé
Spectacle Duo Passeport

Inscription obligatoire
auprès du Centre d'ac-
tion bénévole Solange-
Beauchamp :
450-430-5056
Poste 232

Date limite : 25 octobre



Société Alzheimer
LAURENTIDES

L'APPUJ
LAURENTIDES
POUR LES
PROCHES AIDANTS
D'AINÉS



GRPAAL
Groupe relève pour
personnes aphasiques
AVC Laurentides



Centre intégré
de santé
et de services sociaux
des Laurentides

Québec

Une Confé-Show **INSPIRANTE** pour une rencontre **VIBRANTE** !



**Chantal
Fleury**
l'humoriste-ricaneuse
et conférencière

Aidante Naturelle... y'a rien de naturel là-dedans !

Une Confé-Show touchante ponctuée d'anecdotes humoristiques sur les grands bonheurs d'aider les autres, mais aussi sur les nombreux défis qui s'y rattachent. Personne n'est naturellement outillée pour relever ce genre de défi. Riche de son expérience de proche aidante, Chantal nous partage des trucs pour garder le cap et surtout rester zen, car gérer la maladie dans le quotidien de la vie, c'est tout un défi !

Une Confé-Show de coeur qui fait du bien !



Mardi 5 novembre 2019 à 19h

Bibliothèque Marie-Antoinette-Foucher

salle Anthony-Lessard
101, Place du Curé-Labelle, St-Jérôme

OUVERT À TOUS / Gratuit

Inscription obligatoire : info@lahalte.ca ou [450-438-4291](tel:450-438-4291)



ASSOCIATION LAURENTIENNE
DES PROCHES DE LA PERSONNE
ATTEINTE DE MALADIE MENTALE

VOUS LES ACCOMPAGNEZ,
ON VOUS
soutient

Jamais méchante, jamais vulgaire et drôlement énergisante!

CHANTALFLEURY.COM

Semaine nationale des proches aidants

Conférence & Dîner

6 novembre 2019

De 10h00 à 14h00

À la salle du Cœur Immaculé

(570 rue Panet, Mont-Laurier)



Julie Gravel, psychosociologue spécialisée en gériatrie, nous présente sa conférence

«Oser tendre la main!»



Un événement sous la présidence d'honneur

De D^{re} Karine Sabourin

Que vous soyez présentement proche aidant ou non,

«Parce que nous serons tous proches aidants»!

Conférence, dîner et kiosques d'information sur les services offerts aux proches aidants de la MRC d'Antoine-Labelle

Billets en vente au coût de 10\$

au Centre d'action bénévole Léonie-Bélanger

Information : 819-623-4412

Merci à nos partenaires financiers :

L'APPU POUR LES PROCHES AIDANTS D'AINÉS
LAURENTIDES

Centre intégré de santé et de services sociaux des Laurentides
Québec
Point de service d'Antoine-Labelle



11^e
édition

*Journée Reconnaissance
des proches aidants
d'aînés d'Argenteuil*



Parce que nous serons tous proches aidants



**CONFÉRENCE
BON STRESS, BAD STRESS**

**CONFÉRENCIER
JEAN-YVES DIONNE**

**PHARMACIEN,
CONFÉRENCIER, FORMATEUR,
APOTHICAIRE ÉCLECTIQUE**

Billets disponibles les mardis et jeudis au
Centre d'action bénévole d'Argenteuil
212, rue Wilson, Lachute • 450-562-7447 ext : 230

Billet régulier | 25 \$

Billet pour les proches aidants
inscrits au CAB avant le 1^{er} octobre 2019 | 15 \$

Quand
7 NOVEMBRE 2019

Heure
9 H 30 À 14 H

Où
**GOLF L'OASIS
424, RTE DU NORD
BROWNSBURG-CHATHAM**

L'APPU POUR LES
PROCHES AIDANTS
D'AÎNÉS
LAURENTIDES

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
des Laurentides

Québec 

CMSSS d'Argenteuil

SUIVEZ-NOUS SUR  <https://www.facebook.com/Prochesaidantsdargenteuil/>

SEMAINE NATIONALE DES PROCHES AIDANTS 2019



Parce que
NOUS
serons

#Tous Proches Aidants

Laissons place au plaisir!

RSVP avant le 1er novembre 2019

Karline Sarrazin

Téléphone : 450 433-2777, poste 65141

Courriel : karline.sarrazin.tdb@ssss.gouv.qc.ca

RIRE ET GRANDIR

en dix étapes

Conférencière :
Carole Miville



7 NOVEMBRE 2019

Accueil : 13 h

Conférence : 13 h 30 à 15 h

Fin de l'évènement : 15 h 30

Place des Citoyens

999, boul. de Sainte-Adèle

Sainte-Adèle

Conférence gratuite

Un léger goûter sera servi.

Événement
présenté par :



Avec le soutien
financier de :



Semaine nationale des proches aidants 2019

« Parce que nous serons tous
proches aidants »



Ôtons les masques



Dénouons les cravates



Rions un bon coup

Soirée d'humour

Rire et grandir en 10 étapes

avec Carole Miville

Le jeudi 7 novembre 2019 dès 18 h

Salle du conseil de
l'Hôtel de ville de Mont-Tremblant
1145, rue de Saint-Jovite

Programme de la soirée

Dès 18 h :

Venez finir votre repas avec nous en partageant mousseux, gâteau et café en compagnie des intervenants des organismes communautaires.

À 19 h :

Conférence *Rire et grandir*

Entrée libre

Places
limitées
Inscrivez-vous!

Line Pagé

1 877 429-5858, boîte vocale 447
line@fadoqlaurentides.org

L'APPU POUR LES PROCHES AIDANTS D'AINÉS
LAURENTIDES

câsa
LAURENTIDES

fadoq
Région
des Laurentides

APPEL À PROJETS

Programme Échanges entre générations

Le Secrétariat à la jeunesse lance l'appel à projets 2019-2020 pour le programme Échanges entre les générations. Celui-ci participe à la mise en œuvre de la Politique québécoise de la jeunesse 2030.

Faits saillants

- Période de dépôt des projets : du 23 septembre au 8 novembre 2019 à 23 h 59
- Public cible : jeunes de 15 à 29 ans
- Portée : locale, régionale ou nationale
- Durée admissible des projets : 1 an
- Les projets doivent débiter avant le 1er mars 2020
- Financement maximal : de 50 000 \$ à 100 000 \$, selon les volets du programme

Raison d'être

Le Québec sera confronté, au cours des 15 prochaines années, à un défi démographique majeur. Le dialogue entre les générations s'impose pour maintenir la solidarité et la compréhension des réalités vécues par les membres des différents groupes d'âge ainsi que pour définir des solutions qui interpellent chacun d'eux.

La Politique québécoise de la jeunesse 2030 souligne l'existence d'une préoccupation de fond quant à l'équité de traitement entre les générations et s'engage à soutenir le dialogue intergénérationnel et les rapports sociaux harmonieux.

Le Secrétariat à la jeunesse déploie, depuis 2018, un programme pour soutenir des initiatives qui permettent l'émergence de projets pour appuyer les liens entre les jeunes et les personnes âgées.

L'appel à projets 2019-2020 comprend deux volets :

- Volet 1 – Général : Il vise à soutenir des projets de natures diverses qui mettent en relation des jeunes et des personnes d'autres groupes d'âge.
- Volet 2 – Projet-pilote d'hébergement étudiant dans des habitations pour aînés : Il vise à offrir à des étudiantes et étudiants postsecondaires un hébergement au sein d'organismes d'habitation pour aînés ou de résidences privées pour aînés (RPA) certifiées par les CISSS et les CIUSSS, en échange d'un engagement bénévole auprès des personnes qui y demeurent.

Par ce programme, le gouvernement du Québec signifie son intérêt à promouvoir des projets qui favorisent l'entraide et les échanges entre les générations.

Objectifs

Objectif principal

- Favoriser le dialogue entre les générations.

Objectifs ciblés

- Encourager l'établissement de relations positives et enrichissantes entre les jeunes et les aînés du Québec.
- Contribuer à la création d'environnements qui favorisent des activités de mentorat, de maillage et de transfert d'expertise et de connaissances.
- Favoriser un rapprochement entre des étudiantes et étudiants et des personnes aînées ainsi que l'implication bénévole des jeunes.

Pour plus d'information concernant l'appel de projet [cliquez ici](#)

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



Attention à cette nouvelle forme de fraude!



Communiqué de presse

POUR DIFFUSION IMMÉDIATE

UNE ORGANISATION TOURNÉE VERS L'AVENIR

VOLS PAR DISTRACTION DANS LES STATIONNEMENTS COMMERCIAUX

Gatineau, le 31 octobre 2019 – Le 24 octobre dernier, les policiers de la Sûreté du Québec, du poste de la MRC d'Argenteuil ont procédé à l'arrestation de deux personnes relativement pour une tentative de fraude survenue dans le stationnement d'un commerce de l'Avenue Bethany, à Lachute. Les hommes âgés de 43 et 39 ans, de la région de Toronto ont été arrêtés puis libérés sur sommation et devraient revenir devant la justice à une date ultérieure où ils pourraient faire face à des accusations de fraude.

Les policiers de la Sûreté du Québec désirent mettre en garde la population contre le stratagème de vol par distraction dans les stationnements de magasins à grande surface.

Le stratagème consiste à ce qu'un ou des suspects entrent en contact avec une personne et tentent de distraire en utilisant divers moyens, afin de commettre un vol sur elle ou dans son environnement immédiat. Les suspects ciblent l'argent, les cartes financières et les documents d'identité.

Voici quelques exemples de distraction :

- On vous interpelle alors que vous êtes à pied. On vous propose un bijou en le mettant sur vous et on profite de l'occasion pour voler des objets dans votre sac à main ou sur vous (ex. : votre portefeuille).
- On vous interpelle en prétextant que vous avez échappé de l'argent. Lorsque vous procédez à la vérification de votre portefeuille, le suspect dépose le billet de banque « prétendument manquant » sur votre portefeuille et subtilise une ou des cartes financières.
- On vous interpelle alors que vous êtes au volant de votre voiture stationnée, prétextant avoir besoin d'aide en vous présentant une carte routière, ou en vous montrant un billet de banque au sol que vous auriez prétendument échappé ou encore en désignant un portefeuille au sol qui pourrait vous appartenir. Dès que vous sortez du véhicule, un complice entre alors du côté passager pour subtiliser vos cartes de paiement (ex. : un sac à main laissé à la vue).

- Les suspects se positionnent près d'une victime aux caisses libre-service de magasins afin de mémoriser le numéro d'identification personnel (NIP) de sa carte de paiement pour ensuite suivre la victime jusqu'à son véhicule. La distraient en l'interpellant pour qu'elle sorte de son véhicule afin d'y voler ses cartes de paiement.

Afin d'éviter ces situations, voici quelques consignes de sécurité :

Si vous êtes interpellé par un inconnu à pied :

- sachez que vous n'avez aucune obligation d'interagir avec un inconnu;
- gardez une bonne distance avec le demandeur;
- Prenez connaissance de votre environnement (y a-t-il d'autres personnes autour de vous?);
- Validez la demande;
- Ne laissez pas l'inconnu vous toucher sous aucun prétexte;
- Ne jamais exposer son portefeuille ou tout autre objet personnel devant un inconnu.

Son insistance vous fait craindre pour votre sécurité? Alerte un gardien de sécurité, communiquez avec votre service de police ou signalez votre besoin d'aide à une personne présente auprès de vous.

Si vous êtes interpellé par un inconnu au volant de votre véhicule :

- Demeurez dans votre véhicule, verrouillez vos portières et baissez légèrement votre vitre;
- Prenez connaissance de votre environnement (y a-t-il d'autres personnes autour de vous?);
- Validez la demande (êtes-vous en possession de tous vos effets personnels?);
- Dans le doute, sachez que vous n'avez aucune obligation d'interagir avec un inconnu. Proposez-lui de vous remettre l'objet à travers l'ouverture de la vitre de votre portière. En cas de refus d'obtempérer, questionnez-vous car c'est probablement une arnaque.

Son insistance vous fait craindre pour votre sécurité? Klaxonnez pour attirer l'attention ou quittez les lieux. Communiquez avec votre service de police et pour toute urgence, composez le 911

La Table des Aînés des Pays-d'en-Haut redémarre son projet de lecture intergénérationnelle et recrute des bénévoles lecteurs!



VOUS AVEZ 50 ANS ET +?

VOUS AVEZ LE GOÛT DE VOUS IMPLIQUER DANS VOTRE COMMUNAUTÉ ET DE PARTAGER UNE EXPÉRIENCE ENRICHISSANTE AVEC LES ENFANTS POUR STIMULER LEUR PLAISIR DE LIRE?

DEVENEZ BÉNÉVOLE-LECTEUR!



QU'EST-CE QUE CELA IMPLIQUE?

- **SIGNER LA CHARTE DU BÉNÉVOLE EN LIEN AVEC CE PROJET**
- **VOUS ENGAGER À ÊTRE PRÉSENT UNE HEURE UNE FOIS PAR SEMAINE DANS UNE ÉCOLE DE LA RÉGION DURANT UNE PÉRIODE DE HUIT SEMAINES CONSÉCUTIVES**

POUR TOUTE INFORMATION COMPLÉMENTAIRE, OU POUR VOUS INSCRIRE COMME BÉNÉVOLE-LECTEUR, COMMUNIQUEZ AVEC :

KIM NYMARK, COORDONNATRICE DU PROJET

tableainespdh@gmail.com

450-560-5800

Les présentations de chacun a sa place sont toujours disponibles, 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

Programme du CAB d'Argenteuil



4 **Café-échange 13h00**
La manipulation
Animé par Anick Giroux, intervenante auprès des proches aidants d'ainés
Sous-sol de l'Église St-Louis de France, 354 Principale, Brownsburg-Chatham

7 **Journée reconnaissances des proches aidants 10h30**
Dîner Conférence Bon stress / bad stress
Jean-Luc Dionne, pharmacien apothicaire
Golf l'Oasis, 424 route du Nord, Brownsburgh
Billets en vente au CAB 15\$ proche aidant inscrit, 25\$ non-inscrit

14 **Café-échange 13h15**
Mettre ses limites sans se culpabiliser
Animé par Anick Giroux, intervenante auprès des proches aidants d'ainés
Centre d'action bénévole d'Argenteuil, 212 rue Wilson, Lachute

18 **Dîner conférence les bons Samaritains 11h30**
Repas et mini-bingo
Sous-sol de l'Église St-Louis de France, 354 Principale, Brownsburg-Chatham
Activité réservée aux résidents de Brownsburgh-Chatham

21 **Café-échange 13h15**
Mettre ses limites sans se culpabiliser
Animé par Anick Giroux, intervenante auprès des proches aidants d'ainés
Centre d'action bénévole d'Argenteuil, 212 rue Wilson, Lachute

26 **Café-échange 13h00**
Mettre ses limites sans se culpabiliser
Animé par Anick Giroux, intervenante auprès des proches aidants d'ainés
Centre communautaire de Mille-Isles, 1262 chemin de Mille-Isles, Mille-Isles

29 **Dîner conférence 11h30**
Protégez-vous contre la fraude (carte débit, vol d'identité)
Nathalie Brière et Liliane Desrochers CIBC
Villa Mont-Joie, 241 rue Elizabeth, Lachute
Pour informations et billets contactez Villa Mont-Joie

2 **Café-échange 13h00**
Mettre ses limites sans se culpabiliser
Animé par Anick Giroux, intervenante auprès des proches aidants
Sous-sol de l'Église St-Louis de France, 354 Principale, Brownsburg-Chatham

12 **Dîner de Noël des proches aidants 10h30**
Emballages recyclés, vidéos humoristiques et plus encore
Mamie Kiki, spécialiste de l'emballage éco-chic
Golf l'Oasis, 424 route du Nord, Brownsburg-Chatham
15\$ pour proche aidant et aidé

16 **Café-échange**
Spécial Noël : Jeu fais-moi un dessin
Animé par Anick Giroux, intervenante auprès des proches aidants d'ainés
Centre d'action bénévole d'Argenteuil, 212 rue Wilson, Lachute
****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'AINÉS
LAURENTIDES

Pour nous joindre :
450-562-7447
Anick Giroux : poste 230 Benjamin Côté : poste 233
Suivez-nous sur facebook
procheaidantargenteuil

Information pour les dîners conférences les bons Samaritains
Ghislaine Simon 450-533-5297

Billets pour dîner conférence Villa Mont-Joie
À la Villa Mont-Joie, lundi et jeudi de 9h00 à 10h30
Lise Thomas : 450-409-0942
Marcel Laliberté : 450-562-5694
Lisette Gauthier : 450-562-2665
Claire Corbeil : 450-562-3862

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

INFO-AÏDANT
1.855.852.7784
LAPPUL.ORG

819-326-5667 poste 27

info@tcral.ca

www.tcral.ca



À la rencontre de notre histoire

L'usine Ayers

animé par l'historien Robert Simard

Mardi 12 novembre 2019

13h 30 à 16h

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



Dîner conférence de la Table Parole aux Aînés d'Argenteuil



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

Vendredi
29 novembre
à 11 h 30



*Protégez-vous contre la fraude: carte débit,
vol d'identité et autres escroqueries courantes!*

avec **Lillane Desrochers**, directrice générale de communauté et
Nathalie Brière, leader centre bancaire de Lachute

Date limite d'achat le mardi 26 novembre 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.



TABLE DE CONCERTATION
Parole aux aînés
d'Argenteuil



Besoin de transport? (450) 562-5797



TRANSPORT
ADAPTE ET COLLECTIF
PROBUS, POUR VOUS.



ASSEMBLÉE NATIONALE
DU QUÉBEC
AGNÈS GRONDIN
Députée d'Argenteuil



MRC
D'ARGENTEUIL
Authentique. Avec vous.

COUP de POUCE
ARGENTEUIL
Coopérative de soutien de services à domicile



Accès>pharma
COPROPHARMA



Villa
mont-joie inc.

Parkinson Québec vous offre plusieurs conférences gratuites!



Le bureau régional Parkinson Québec
Cœur des Laurentides vous offre :

LES CONFÉRENCES C'EST MA VIE!

**4 rencontres pour vous aider à
ajouter du plaisir à votre quotidien**

2 VOLETS SONT OFFERTS:

- Améliorer son organisation et son quotidien
- Faire place au plaisir dans sa vie

Venez retrouver le goût du plaisir!

17 OCTOBRE

DE 17H30 À 19H

RÉGLEZ VOS AFFAIRES!

Par la Caravane 360 de Juripop

Maison Aloïs Alzheimer

651 5^e rue à Saint-Jérôme

7 NOVEMBRE

DE 17H30 À 19H

**DESTINATION :
VOYAGES ADAPTÉS**

Par Jessica Dupuis, intervenante
spécialisée en psychogérontologie

Maison Aloïs Alzheimer

651 5^e rue à Saint-Jérôme

28 NOVEMBRE

DE 17H30 À 19H

UN QUOTIDIEN MAXIMISÉ

par Marie-Pierre Dufort, ergothérapeute

Espace Ergo

801, rue Pasteur, bureau 107 à Saint-Jérôme

5 DÉCEMBRE

DE 18H À 19H30

**RÉORGANISATION
FINANCIÈRE**

Par Sylvie Charbonneau, coaching financier

bureau régional Parkinson Québec

Cœur des Laurentides

200, rue Principale, bureau 4 à Saint-Sauveur

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :

450.630.4122 • info.coeurdeslaurentides@parkinsonquebec.ca

PARKINSONCOEURDESLAURENTIDES.CA

Nouvelle activité dans le cadre des journées 50+ bouger+

Journée 50+ Bouger +

12e édition



Paul-Émile Dinel
Président d'honneur

Samedi 9 novembre 2019
De 9h à 13h30
École secondaire régionale Laurentian
448, ave Argenteuil, Lachute

Activités offertes:



Nouvelles activités en rouge!

Mise en forme 50 ans et plus
Initiation aux mouvements dansés 50+
Essentric (exercices d'étirement)
Musclez vos méninges
Danse en ligne Pétanque Atout
Pickelball
Taï Chi-Qi Gong Yoga
DÉPLACEMENT EN AUTOBUS:
Billard (à la Villa Mont-Joie)
Curling (au club de curling de Lachute)

Merci d'apporter votre bouteille d'eau svp!

Inscription : 10.00\$
(incluant le repas et l'autobus)

Renseignements : (450) 562-3761 # 72 308





Centre intégré de santé et de services sociaux des Laurentides
Québec







Nouvelle formation offerte par la Société Alzheimer Laurentides

INSCRIVEZ-VOUS POUR NOTRE PROCHAINE FORMATION DE 21 HEURES

LES 2, 3 ET 4 DÉCEMBRE 2019 À STE-AGATHE-DES-MONTS

“ACCOMPAGNER AU QUOTIDIEN LES PERSONNES ATTEINTES DE LA MALADIE D'ALZHEIMER” (12 HRES)

ET

“L'INTERVENTION AUPRÈS DES PERSONNES PRÉSENTANT DES COMPORTEMENTS DÉROUTANTS” (9HRES)



Société Alzheimer LAURENTIDES

Communiquez avec Mme Sophie Poitras
au 1-800-978-7881 poste 227

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



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

- [!\[\]\(181300cc4f79373257c198522fe52e3c_img.jpg\) AQRP, bulletin électronique octobre 2019](#)
- [!\[\]\(a0d3e5b2630c201d3f5d5ef8b98bc944_img.jpg\) AQRP, bulletin électronique novembre 2019](#)
- [!\[\]\(66d708a50504e054415ba9fb2b5825aa_img.jpg\) Infolettre de l'AREQ-CSQ, 4 octobre 2019](#)
- [!\[\]\(21fba98a1cbc6131fa0aa9fc589e2b79_img.jpg\) Infolettre de l'AREQ-CSQ, 11 octobre 2019](#)
- [!\[\]\(26dce76081e055540242bc2c37d16cd6_img.jpg\) Infolettre de l'AREQ-CSQ, 18 octobre 2019](#)
- [!\[\]\(13309de7546097ff08c81208c1ea2f55_img.jpg\) Infolettre de l'AREQ-CSQ, 25 octobre 2019](#)
- [!\[\]\(e779755ba5ddc8bec684f88870e6716f_img.jpg\) Infolettre de l'AREQ-CSQ, 1^{er} novembre 2019](#)
- [!\[\]\(dd9cf7d9d439be4a22f929ad3c6df3b4_img.jpg\) Laurentians 4K Newsletter, October 2019](#)
- [!\[\]\(b3b7eb3b817061797d81e8a5a604e2f5_img.jpg\) Infolettre FADOQ, octobre 2019](#)
- [!\[\]\(c83b7461fa12cb746a40a5076c59b4ea_img.jpg\) Infolettre FADOQ, dossier spécial assurance voyage](#)
- [!\[\]\(b02b053cc89ba8af2b90ad75b2ce46fc_img.jpg\) Société Alzheimer Laurentides, Infolettre octobre 2019](#)
- [!\[\]\(e47e103ceade86a6a228da3a41af6dca_img.jpg\) Société Alzheimer Laurentides. Infolettre Novembre 2019](#)
- [!\[\]\(17cf9dbde8fbccb87b59d66afbaad0e6_img.jpg\) L'Appuilette Laurentides, Novembre 2019](#)
- [!\[\]\(22f8c772d4998ca5650110f6cf21b783_img.jpg\) IUGM AvantÂge, Infolettre octobre 2019](#)
- [!\[\]\(99043db36f0f56ccde626fe61a83bf8e_img.jpg\) Infolettre du GREGÉS, octobre 2019](#)
- [!\[\]\(67255f2f724259cb275323aa08747fa8_img.jpg\) Santé et Services sociaux Québec, Bulletin du Réseau sur le vieillissement et les changements démographiques, édition du 7 octobre 2019](#)
- [!\[\]\(dbc2f5dbc70b6fb42ec69b3fdc7e1c29_img.jpg\) Santé et services sociaux Québec, Bulletin du Réseau sur le vieillissement et les changements démographiques, édition du 15 octobre 2019](#)
- [!\[\]\(bc603a640488d9e19df8cadefa38914d_img.jpg\) Santé et services sociaux Québec, Bulletin du Réseau sur le vieillissement et les changements démographiques, édition du 21 octobre 2019](#)
- [!\[\]\(e744efe6ca81a150c10489945c12d6b6_img.jpg\) Santé et services sociaux Québec, Bulletin du Réseau sur le vieillissement et les changements démographiques, édition du 28 octobre 2019](#)
- [!\[\]\(068b33f52f9ef31303138193a3ea9778_img.jpg\) Table de concertation communautaire mirabelloise, bulletin courriel 2 octobre 2019](#)
- [!\[\]\(9f9d83558c5203c557e1593fd98813af_img.jpg\) Revue Pluriâges, vol9, automne 2019](#)
- [!\[\]\(b72feda4ec61a386751bc65f9f645579_img.jpg\) Carrefour Action municipale et famille, Carrefour express, octobre 2019](#)
- [!\[\]\(efa9314c4ec70c67b6cbf2764ac82c22_img.jpg\) Mesures alternatives des Vallées du nord. Infolettre octobre 2019](#)
- [!\[\]\(fb063c1e3646937ce5f5583ac4cfd5d7_img.jpg\) Bel Âge, infolettre du 24 octobre 2019](#)
- [!\[\]\(adce2b459d5269a3d5243421ff358e36_img.jpg\) Parkinson Québec, Infolettre Octobre 2019](#)
- [!\[\]\(0df32330ab3bcf56584031ae7abc3ac0_img.jpg\) Carrefour Action municipale et famille, Carrefour Express, 23 octobre 2019](#)
- [!\[\]\(25bf677f74bfb765db0e62aa581e11d9_img.jpg\) Observatoire Vieillissement et Société, infolettre octobre 2019](#)

✚ [Loisirs Laurentides, Formations et conférences 2019-2020](#)

✚ [TCAIM, Infolettre octobre 2019](#)

✚ [La Gazette des femmes, octobre 2019](#)



Événements à partir du 1^{er} novembre 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