

Le dossier du mois : SEMAINE DE PRÉVENTION DU SUICIDE 2020

La semaine de prévention du suicide aura lieu du 2 au 8 février 2020.

OBJECTIFS DE LA SEMAINE

- Sensibiliser les citoyens et les décideurs à l'ampleur du problème et aux moyens de le réduire ;
- Mobiliser la population afin que tous jouent un rôle actif en prévention du suicide ;
- Augmenter la connaissance des ressources d'aide, dont la ligne 1 866 APPELLE (277-3553) ;
- Normaliser et encourager la demande d'aide ;
- Favoriser la prise de parole en lien avec le suicide et guider la population dans les façons préventives d'en parler.

Le suicide touche toutes les tranches d'âge. Les personnes de 65 ans et plus ne sont donc pas épargnées. Afin de renforcer la prévention auprès de ce groupe et des professionnels de la santé et des services sociaux, du matériel de sensibilisation est maintenant disponible. Comme tous les citoyens, les aînés peuvent vivre des problèmes de santé mentale ou avoir des idées suicidaires. Ces problèmes ne peuvent être considérés comme normaux ou inhérents à la vieillesse, quels que soient l'âge, l'état de santé et les difficultés vécues par ceux qui les éprouvent. Puisque la plupart des souffrances peuvent être réduites, il est essentiel de repérer rapidement les signes de détresse et d'offrir les soins requis.

Site Comment parler du suicide

Le site commentparlerdusucide.com est toujours au cœur de la campagne. Il propose des pistes pour tous ceux qui ont besoin de parler du sujet : personnes vulnérables au suicide, proches inquiets, intervenants, médias et créateurs, etc. Un indispensable!



PARLER DU SUICIDE SAUVE DES VIES

CommentParlerDuSuicide.com

« J'ai vu son humeur et son état changer.
J'ai trouvé important d'aborder la question. »

**AQPS**
Association québécoise
de prévention du suicide

- Chaque jour au Québec, 3 personnes s'enlèvent la vie, ce qui correspond à environ 1 100 suicides par année. Ce ne sont pas seulement des familles, des amis ou des collègues de travail qui en souffrent; c'est toute une communauté qui est affectée par ces décès. Bien que le suicide soit un geste individuel, il s'inscrit dans un contexte plus large d'interactions entre la personne, sa communauté immédiate et la société en général. C'est donc un problème collectif qui exige des solutions et un engagement collectif.
- Bien que le suicide soit de moins en moins tabou, ce drame est encore trop souvent vécu dans la solitude et le silence. La Semaine de prévention du suicide est l'occasion d'en parler en diffusant les ressources d'aide et en unissant nos efforts pour favoriser l'émergence d'un dialogue autour de la question.
- Du 2 au 8 février 2020, l'Association québécoise de prévention du suicide et ses membres vous invitent à vous engager activement dans votre milieu en sensibilisant vos proches, vos collègues ou vos employés. C'est ensemble, en étant davantage à l'écoute et en agissant en tant que communauté solidaire, que nous arriverons à renforcer le filet humain autour des gens vulnérables et à éviter que nos proches glissent entre les mailles.
- Il est nécessaire d'intensifier les efforts de prévention. Le suicide est une cause de décès évitable. Il faut en faire une priorité de santé publique.
- Le suicide est un geste permanent, alors que les problèmes que l'on vit sont souvent temporaires.
- La personne qui pense au suicide ne veut pas mourir, elle veut cesser de souffrir. Elle croit à tort qu'elle ne vaut rien, que personne ne peut l'aider et que la situation ne changera jamais, ce qui fait en sorte que la demande d'aide peut lui sembler difficile. Il ne faut donc pas hésiter à la soutenir.
- Au Québec, on a longtemps pensé que le suicide était une fatalité, que l'on ne pouvait rien y faire. La recherche et la pratique ont démontré que de nombreuses mesures ont une efficacité certaine pour réduire les décès par suicide. Il est possible de prévenir. (référence : plaidoyer du Collectif pour une stratégie nationale en prévention du suicide : collectifpreventionsuicide.com).
- Le suicide a une dimension culturelle et collective. Dans certains pays, mettre fin à ses jours n'est pas considéré comme une façon de mettre fin à ses souffrances. Au Québec, malheureusement, le suicide est l'une des réponses envisagées quand vient le temps de faire cesser sa détresse.
- Une personne ne se suicide pas par choix, mais plutôt par manque de choix. Sa vision est affectée par la souffrance et elle ne voit pas d'autres façons de faire taire sa souffrance. Les interventions en prévention du suicide visent entre autres à faire grandir la partie d'elle qui veut toujours vivre.
- Nous avons presque tous été touchés par le suicide d'un proche. On estime qu'un suicide plonge dans un deuil douloureux une vingtaine de personnes.
- Pour enrayer le problème, nous devons renforcer le filet humain autour des personnes vulnérables, bâtir une communauté solidaire pour laquelle le suicide n'est pas une option. Le soutien et l'engagement de tous les acteurs de la société sont nécessaires.



« T'en parler m'a fait réaliser
que des gens peuvent m'aider. »

PARLER DU SUICIDE SAUVE DES VIES

CommentParlerDuSuicide.com

Pour toi ou pour un proche

1 866 APPELLE (277-3553)



AQPS Association québécoise
de prévention du suicide

Les risques pour la santé des personnes âgées en hiver

Pendant les mois d'hiver, la neige, la glace et le froid peuvent rendre la vie difficile à tout le monde. Cela dit, il y a des considérations liées à la santé à garder à l'esprit, surtout pour les personnes âgées. Les routes et les trottoirs glissants en hiver peuvent considérablement augmenter le risque de chutes. Les chutes peuvent avoir des conséquences particulièrement graves pour les personnes âgées. La dépression associée à l'isolement social et à la solitude est également fréquente pendant les mois les plus froids. Puisqu'il est souvent difficile et dangereux de sortir à l'extérieur, beaucoup de personnes âgées auront moins de contacts sociaux et cela peut avoir un impact négatif sur leur santé et leur bien-être. Une mauvaise nutrition est un autre enjeu important. Les données probantes révèlent que de nombreuses personnes âgées sont déjà à risque nutritionnel et la période hivernale peut aggraver la situation en limitant leur capacité à faire régulièrement leur épicerie et à accéder à des produits frais. L'hiver pose des défis à tout le monde, mais il est important de garder à l'esprit comment la saison peut affecter les personnes âgées vulnérables.

Lisez les ressources fondées sur des données probantes concernant la prévention des chutes, l'isolement social et la nutrition ci-dessous.

Ressources en vedette

Prévention des chutes: <https://www.mcmastervieillissementoptimal.org/explorer-les-themes/pratiques-de-vieillessement-en-santé/prévention-des-chutes-et-des-blessures>

Santé sociale: <https://www.mcmastervieillissementoptimal.org/explorer-les-themes/pratiques-de-vieillessement-en-santé/santé-sociale>

Nutrition: <https://www.mcmastervieillissementoptimal.org/explorer-les-themes/pratiques-de-vieillessement-en-santé/nutrition>

Projet : [Déneiger pour briser l'isolement des personnes âgées](#)



PROGRAMME DE PRÉVENTION DES CHUTES

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

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

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

**Les mercredis et vendredis matin
à partir du 24 février 2020**

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

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

Source : Martine Ayotte
Organisatrice communautaire
Centre intégré de santé et de services sociaux des Laurentides
CLSC d'Argenteuil
Centre multiservices santé et services sociaux d'Argenteuil
martine_ayotte@ssss.gouv.qc.ca / (450) 562-3761, poste 72 308

Soutenir l'action communautaire à sa pleine valeur

La Fondation Lucie et André Chagnon a déposé le 28 janvier 2020 un mémoire dans lequel elle recommande au gouvernement du Québec de soutenir l'action communautaire à sa pleine valeur et rappelle que sa propre contribution doit s'ajouter et non se substituer au rôle essentiel et légitime de l'État.

Financer adéquatement les organismes communautaires, faciliter leurs relations avec l'appareil gouvernemental et les divers bailleurs de fonds, et les inviter à participer activement et sans restriction aux décisions collectives qui concernent les personnes et les milieux qu'ils servent sont des façons privilégiées pour le Gouvernement de reconnaître leur pleine valeur.

Le milieu philanthropique peut offrir, quant à lui, aux organismes communautaires ou à l'action communautaire un soutien spécifique centré sur le renforcement de leur capacité d'agir ou sur des initiatives novatrices dont la mise à l'échelle dépendra d'un financement gouvernemental et de l'implication de l'ensemble des ministères concernés.

« L'action communautaire est essentielle au développement social et à l'amélioration des conditions de vie. Les organismes communautaires défendent des valeurs de solidarité, de justice et d'inclusion que nous partageons. Ils méritent, de la part des différents paliers gouvernementaux et du milieu philanthropique, un soutien à la hauteur de leur contribution. » Jean-Marc Chouinard, président de la Fondation Chagnon

En tout, notre mémoire émet huit recommandations, afin de contribuer à ce que le Québec soit une société solidaire, juste et inclusive qui permette à chaque enfant, chaque famille – sans exception – de se réaliser et d'y participer pleinement.

[Lire le mémoire](#)

[Lire le communiqué](#)



Société Alzheimer

LAURENTIDES

Ateliers : Bien vivre avec les troubles neurocognitifs en tant que proche aidant

Au CISSS d'Argenteuil
145 rue de la Providence, Salle La Source, Lachute

- **Atelier 1 : La Société Alzheimer Laurentides et ses services/ symptômes de la maladie**
 - 18 février 2020 de 13h30 à 15h30
- **Atelier 2 : La maladie d'Alzheimer en théorie**
 - 25 février 2020 de 13h30 à 15h30
- **Atelier 3 : Être en relation avec une personne atteinte**
 - 3 mars 2020 de 13h30 à 15h30
- **Atelier 4 : La sécurité, l'aide offerte et la stimulation cognitive**
 - 10 mars 2020 de 13h30 à 15h30
- **Atelier 5 : Affaires juridiques et hébergement**
 - 17 mars 2020 de 13h30 à 16h30
- **Atelier 6 : Impacts sur les proches aidants et engagement envers soi**
 - 24 mars 2020 de 13h30 à 15h30



Julie Clément
Intervenante psychosociale

L'APPUI POUR LES PROCHES AIDANTS D'AINES
LAURENTIDES

LIGNE INFO-AIDANT
1 855 8LAPPUI (852-7784) lappui.org

Pour inscriptions:
Contactez Julie Clément
au 1-800-978-7881
poste 225





Janvier – Mois de sensibilisation à la maladie d'Alzheimer Conférence



Mme Marguerite Wolfe, M.A.
**Conférencière pour la Société Alzheimer
Laurentides**

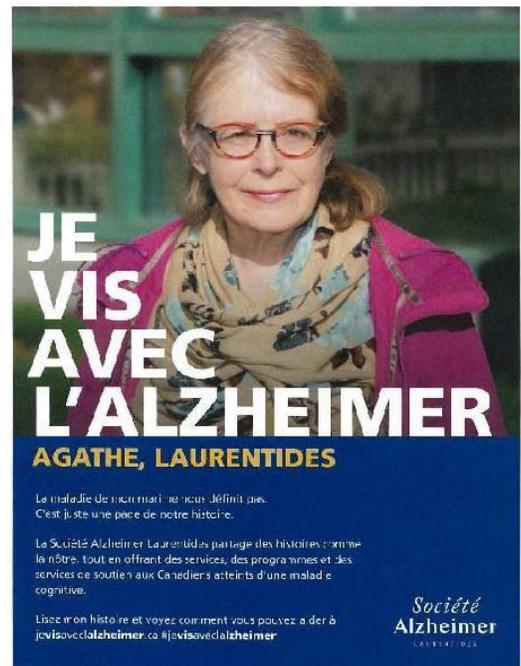
Diplômée d'une maîtrise en orthopédagogie
Près de 20 ans d'expérience comme conférencière
Impliquée auprès des organismes communautaires

Conférence gratuite (suivie d'un kiosque d'information)

“Mieux communiquer avec les personnes atteintes de troubles neurocognitifs”

Animée par Mme Marguerite Wolfe

- **21 février 2020 13h00 à 15h00 –**
Bibliothèque Guy Bélisle, 12 Chemin de
la Grande Côte, St-Eustache (salle
polyvalente au rez-de-chaussée)



Places limitées!
Pour réservation, svp contactez-nous
au 1-800-978-7881 p. 227

Pour lutter contre l'intimidation entre aînés, les présentations de chacun a sa place sont toujours disponibles gratuitement, nous attendons vos demandes!



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



Cette formation s'adresse aux directeurs, aux intervenants, aux responsables des loisirs, aux bénévoles, aux conseils d'administration, aux préposés, au personnel de soins, aux aînés, etc.

Prochaine session de formation à Mont-Tremblant:

Jeudi 27 février 2020 de 9 h à 15 h

MODULE 1 : Notions de base — l'accompagnement, l'intervention, l'intimidation, l'empathie et l'éthique.

Jeudi 26 mars 2020 de 9 h à 15 h

MODULE 2 : L'écoute bienveillante et l'accompagnement de la personne aînée intimidée.

Jeudi 23 avril 2020 de 9 h à 15 h

MODULE 3 (partie 1) : L'accompagnement d'une personne aînée qui intimide, ses proches et les témoins.

Jeudi 28 mai 2020 de 9 h à 15 h

MODULE 3 (partie 2) : L'accompagnement d'une personne aînée qui intimide, ses proches et les témoins.

La bienveillance commence par reconnaître notre rôle.

Joignez-vous à nous afin de vivre une aventure d'apprentissage favorisant les échanges selon le vécu de chacun.

Coût: 350 \$ par personne.

Information et inscription:

Virginie Munger

1 877 429-5858, poste 226
virginie@fadoqlaurentides.org



Région
des Laurentides

ici, LA MALTRAITANCE, C'EST

NON

SOYONS VIGILANTS :

- > Je m'informe ;
- > J'écoute et j'observe ;
- > Je consulte la Politique de lutte contre la maltraitance de l'établissement.

PASSONS À L'ACTION :

- > J'en parle à un intervenant ou à un gestionnaire ;
- > Je consulte la Ligne Aide Abus Aînés au **1 888 489-2287** ;
- > J'appelle les services d'urgence, si nécessaire ;
- > Pour toutes plaintes ou signalement, je contacte le commissaire aux plaintes et à la qualité des services.

**CONTRE LA
MALTRAITANCE
AGISSONS**

Votre
gouvernement

Québec 

19-815-01F © Gouvernement du Québec, 2019

11 février 2020 à 19h00 – Conférence : La dépression chez la personne âgée

M. Daniel Geneau viendra nous entretenir sur les différentes formes de dépression chez la personne âgée. Il saura nous transmettre ces connaissances dans un langage simple et concret.

Conférencier : Daniel Geneau, M.A., neuropsychologue, directeur SEPEC

Endroit : Centre Axion 50 + (Place des aînés), 435 Boul. Labelle Sud, Chomedey, salle 101 D

Admission : Cette conférence est offerte à tous sans frais d'admission

Réservation requise : www.cucssslaval.ca ou 450-978-8609

Sorties de marche dans la MRC d'Argenteuil

Le froid et la neige ne doivent pas nous empêcher de goûter le plaisir de jouir de la nature et du bienfait de respirer l'air pur, frais et riche en oxygène si bon pour notre santé.

Les Mercredis à **13:00** dans le **stationnement du club de golf Oasis**, 424 route du Nord, nous vous attendons, André et Charles André pour la raquette. Si l'activité devait être annulée, vous pourrez le vérifier les mercredi matin, dès 09:00, au no de téléphone 450 207-8033, un message enregistré vous informera.

Pour plus d'information contactez André 450 562-9586 ou Charles-André 450 533-0008

Bonne saison 2020

L'activité de **Ski de fond** se tiendra tous les **jeudis**, à 13h00 dans le stationnement du Golf Oasis.

Raymond et son équipe vous guideront.

Ces activités sont gratuites pour les participants avec le groupe 50+ bouger+

Micro-groupes de soutien gratuit

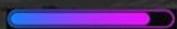


MICRO-GROUPES POUR LES PROCHES AIDANTS ACCOMPAGNANT UN PARENT

Notre mission

Accompagner les proches aidants d'aînés ou de personnes vivant avec un profil gériatrique.

CHANGEMENT
EN COURS...



LE CHANGEMENT DES RÔLES

23 JANVIER 2019
DE 18H30 À 20H30



L'ADAPTATION AUX DIFFÉRENTS DEUILS

6 FÉVRIER 2019
DE 18H30 À 20H30



JE SERAI TOUJOURS SON ENFANT

20 FÉVRIER 2019
DE 18H30 À 20H30

Micro-groupes de soutien spécifiques dédiés aux proches aidants qui accompagnent un parent. Un accompagnement pour une autre étape familiale et un changement de rôle vers la proche aidance.

offerts par des intervenants psychosociaux d'expérience



Saint-Jérôme

651, 5e rue
Saint-Jérôme, QC. J7Z 2W8
Salle l'atelier

Inscrivez-vous au 579-888-0211



Conférence grand public

**CULPABILITÉ QUAND
TU NOUS TIENS!**

Jeudi le 13 février 18h30 à 20h30

Sensibilisation Formative

**APPROCHE PROTHÉTIQUE
ÉLARGIE**

*Mieux comprendre pour agir autrement auprès
de la personne vivant avec un déficit cognitif*

Répartie en deux séances:

Vendredis 21 et 28 février 13h30 à 16h30



Sensibilisation Formative

**QUAND L'USURE DE COMPASSION
RENCONTRE LE DEUIL BLANC**

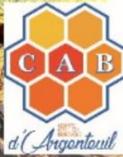
*Portrait de l'épuisement associé au soutien d'une
personne vivant des pertes, des deuils, des souffrances
physiques ou psychologiques*

Samedi le 7 mars de 9h00 à 16h00

**Lieu: PAVILLON LÉON-ARCAND, SALLE DE DANSE
296, RUE DES GÉNÉVRIERS, PRÉVOST, J5L 2S2**

**Activités GRATUITES !
Inscrivez-vous au : 579-888-0211**

Faites vite, places limitées !



Calendrier des activités

Soutien aux proches aidants d'ainés
Centre d'Action bénévole d'Argenteuil

Février

mardi 11 Fév. *Café-échange*
13h30 Reconnaître ses limites sans se culpabiliser
Animé par Anick Giroux
Centre d'Action bénévole

jeudi 13 Fév. *Café-échange*
13h30 Reconnaître ses limites sans se culpabiliser
Animé par Anick Giroux
Centre d'Action bénévole

Lundi 17 Fév. *Café-échange*
13h00 Reconnaître ses limites sans se culpabiliser
Animé par Anick Giroux
Église St-Louis-de-France

mardi 18 Fév. *Café-échange*
13h00 Reconnaître ses limites sans se culpabiliser
Animé par Anick Giroux
Centre communautaire Mille-Isles

Mercredi 19 Fév. *Conférence*
13h30 Séance d'information Service Canada et revenu Québec
Animé par Michelle Senneville
Salle du Médaillon d'Or

Vendredi 28 Fév. *Dîner-Conférence*
11h30 Sylvie Beaudin, pharmacienne
Villa Mont-Joie*

Pour nous joindre :
450-562-7447

Anick Giroux : poste 230

Benjamin Côté : poste 233

Facebook : proche aidant d'ainé d'Argenteuil

Mars

mardi 24 Mars *Café-échange*
13h30 La communication non-verbale
Animé par Anick Giroux
Centre d'Action bénévole

jeudi 26 Mars *Café-échange*
13h30 La communication non-verbale
Animé par Anick Giroux
Centre d'Action bénévole

Lundi 30 Mars *Café-échange*
13h00 La communication non-verbale
Animé par Anick Giroux
Église St-Louis-de-France

mardi 31 Mars *Café-échange*
13h00 La communication non-verbale
Animé par Anick Giroux
Centre communautaire Mille-Isles

Vendredi 27 Mars *Dîner-Conférence*
11h30 Marie-Josée Boulianne
Commissaire aux plaintes et à la qualité des services
Villa Mont-Joie*

Centre d'action bénévole
212 rue Wilson, Lachute

Sous-sol de l'Église St-Louis-de-France
354 Principale, Brownsburg-Chatham

Centre communautaire de Mille-Isles
1262 chemin de Mille-Isles, Mille-Isles

Salle du médaillon d'Or
401 rue Thomas, Lachute

Villa Mont-Joie
241 rue Elisabeth, Lachute

* Surveillez notre page facebook pour les billets du dîner-conférence à la Villa Mont-Joie

Centre intégré de santé et de services sociaux des Laurentides
Québec

CMSSS d'Argenteuil

L'APPU POUR LES PROCHES AIDANTS D'AINÉS
LAURENTIDES

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

INFO-AIDANT
1 855 852-7784

LAPPUI.ORG

Séance d'informations

pour les
proches aidants d'aînés

Services Canada Revenu Québec

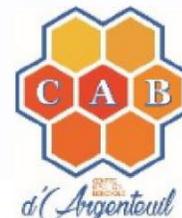
- Les différentes formes de crédits d'impôts pour les proches aidants
- Les prestations pour les proches aidants et congés
- La séparation involontaire
- Le mandat en prévision de l'incapacité, testament...
- Venez poser vos questions

pour réservations :

Centre d'Action
bénévole d'Argenteuil

212 rue Wilson, Lachute

450-562-7447
poste 233



Réservez votre place

19 février 2020 13h00 *gratuit*

Salle du Médaillon d'Or 401 rue Thomas, Lachute

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
des Laurentides

Québec

CMSSS d'Argenteuil

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

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

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

DU : lundi 27 janvier au 30 mars 2020 de 13h15 à 15h15

*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**

ENGAGEMENT DES PARTICIPANTES :

- ✚ S'engager à participer à toutes les rencontres.
- ✚ Écouter et respecter les autres participantes dans l'expression de leur vécu.
- ✚ **Respecter la confidentialité à l'extérieur du groupe.**

Conférences gratuites offertes par la TRARA, le Comité des Usagers Installation de Saint-Jérôme, du Quartier 50+ de Saint-Jérôme, de l'AREQ CSQ, et du CISSS des Laurentides

Les conférences ont lieu le mardi de 14 à 16h au Quartier 50+ de Saint-Jérôme

425 Boulevard Jean-Baptiste-Rolland Est, Québec Saint-Jérôme, J7Z 4J4

Bienvenu à tous : Non-membre du Quartier 50+ sont le bienvenus

Inscription obligatoire : www.quartier50.evenbrite.ca OU au 450 432-0550

DATE	CONFÉRENCIER(IÈRE)(S)	TITRE
2020-01-14	Denis Renaud Agence du Revenu Canada	Impôt fédéral
2020-02-18	Violaine Guérin Spécialiste en psychogériatrie et coordonnatrice de la TCRAL	Chacun prend sa place Volet 1. Stratégies pour contrer l'intimidation des aînés par les aînés
2020-03-10	Carole Campeau & Johanne Perreault	Avoir droit aux soins palliatifs en 2020. Ou ? Quand ? Comment ?
2020-03-24	Violaine Guérin Spécialiste en psychogériatrie et coordonnatrice de la TCRAL	Chacun prend sa place Volet 2. Stratégies pour contrer l'intimidation des aînés par les aînés
2020-04-07	Suzanne Marcotte et Linda Rivest Société d'histoire de la Rivière-du-Nord	Vos archives personnelles et familiales, un héritage à préserver.
2020-04-14	Aline Borodian Pharmacienne clinicienne	Comment vous assurer que vos médicaments vous aident vraiment ?
2020-05-12	Christian Comeau et Brigitte Ste-Marie Criminologues	Dépendances
2020-05-19	Véronique Allard Technicienne à la Division des matières résiduelles à la Ville de Saint-Jérôme.	Devenir un citoyen Éco-responsable, un geste à la fois.
2020-06-02	Lita Bédard et Louise Savard Édition du Trécarré	Vieillir à la bonne place.

819-326-5667 poste 27

info@tcral.ca

www.tcral.ca





COMITÉ AÎNÉS

Pointe-Calumet en action

Activités gratuites
Contribution volontaire

DÉJEUNERS-CONFÉRENCES HIVER - PRINTEMPS 2020



31 janvier Déjeuner- conférence (9h-11h)

Chacun prend sa place - Violaine Guerin, TCRAL - Centre communautaire A. Cousineau.

14 février Dîner de St-Valentin (11h30-13h30)

Danse en ligne - Centre communautaire A. Cousineau

27 mars Déjeuner- conférence (9h-11h)

"La sexualité et les aînés" - Mélissa Corbeil, bachelière en sexologie - au Centre communautaire A. Cousineau



24 avril Déjeuner - conférence (9h-11h)

Yoga pour aînés - au Centre communautaire A. Cousineau



29 mai Déjeuner - conférence (9h-11h)

"Que sait-on de la santé mentale?" - Lucie Chynchuck, L'Atelier: Ensemble on se tient - Centre communautaire A. Cousineau

Club de marche "Les aînés en forme"

Venez marcher avec nous! Point de départ : Centre communautaire Albert Cousineau: **le mardi et le jeudi à 13h15**. Pour plus d'informations consultez la page Facebook Les aînés en Forme ou appelez -nous!



Pour plus d'information et
inscription: **450 974-7556**

Dîner conférence

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



TABLE DE CONCERTATION
Parole aux aînés
d'Argenteuil



Vendredi
28 février
à 11 h 30



Une pharmacienne pour répondre à vos questions

Avec Sylvie Beaudin, pharmacienne propriétaire chez Accès Pharma
du Walmart de Lachute

Date limite d'achat le mercredi 24 février 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

Nous vous encourageons à prendre votre carte de membre de la
Villa Mont-Joie au coût de 10\$ pour l'année.

Besoin de transport? (450) 562-5797



TRANSPORT
ADAPTE ET COLLECTIF
Pratique Pour vous.



MRC
D'ARGENTEUIL
Authentique. Avec vous.



LA COOP SORE À BESOIN DE VOUS!

Bénévoles recherchés!

**Accompagnement
d'ainés lors d'ateliers
de stimulation !**

Selon vos disponibilités:

Entre 9 h 30 et 15 h 00

St-Adolphe-d'Howard - les mardis

Sainte-Adèle - les jeudis

Saint-Sauveur - les vendredis

Contactez-nous dès maintenant!



Coop SORE

450-224-2657

SORE@CGOCABLE.CA

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

-  [AQDR Laval-Laurentides, bulletin électronique janvier 2020](#)
-  [AQRP, Infolettre janvier 2020](#)
-  [AQRP, Infolettre février 2020](#)
-  [AQRP, Bulletin spécial, 17 janvier 2020](#)
-  [Infolettre de l'AREQ-CSQ, 10 janvier 2020](#)
-  [Infolettre de l'AREQ-CSQ, 17 janvier 2020](#)
-  [Infolettre de l'AREQ-CSQ, 24 janvier 2020](#)
-  [Infolettre de l'AREQ-CSQ, 31 janvier 2020](#)
-  [Société Alzheimer Laurentides, infolettre janvier 2020](#)
-  [Laurentians 4K Newsletter, January 2020](#)
-  [Laurentians 4K Newsletter, February 2020](#)
-  [Infolettre du CREGÉS, Janvier 2020](#)
-  [Infolettre des usagers des services de santé de Laval, 15 janvier 2020](#)
-  [Santé et Services sociaux Québec, Bulletin du Réseau sur le vieillissement et les changements démographiques, édition du 13 janvier 2020](#)
-  [Santé et services sociaux Québec, Bulletin du Réseau sur le vieillissement et les changements démographiques, édition du 20 janvier 2020](#)
-  [Santé et services sociaux Québec, Bulletin du Réseau sur le vieillissement et les changements démographiques, édition du 27 janvier 2020](#)
-  [Santé et services sociaux Québec, Bulletin du Réseau sur le vieillissement et les changements démographiques, édition du 3 février 2020](#)
-  [Table de concertation communautaire mirabelloise, bulletin courriel janvier 2020](#)
-  [Table de concertation communautaire mirabelloise, bulletin courriel février 2020](#)
-  [Mesures alternatives des Vallées du nord. Infolettre janvier 2020](#)
-  [Observatoire Vieillissement et Société, Infolettre janvier 2020](#)
-  [Intergénération Québec, Infolettre Janvier 2020](#)
-  [TCAIM, Infolettre Janvier 2020](#)
-  [Bulletin de la TCARO, février 2020](#)
-  [La Gazette des femmes, janvier 2020](#)
-  [Mouvement Santé Mentale Québec, Infolettre](#)



CALENDRIER

Événements à partir du 1^{er} février 2020

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 11 février à 9h
Rencontre de concertation régionale
Mardi 11 février à 12h30

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

