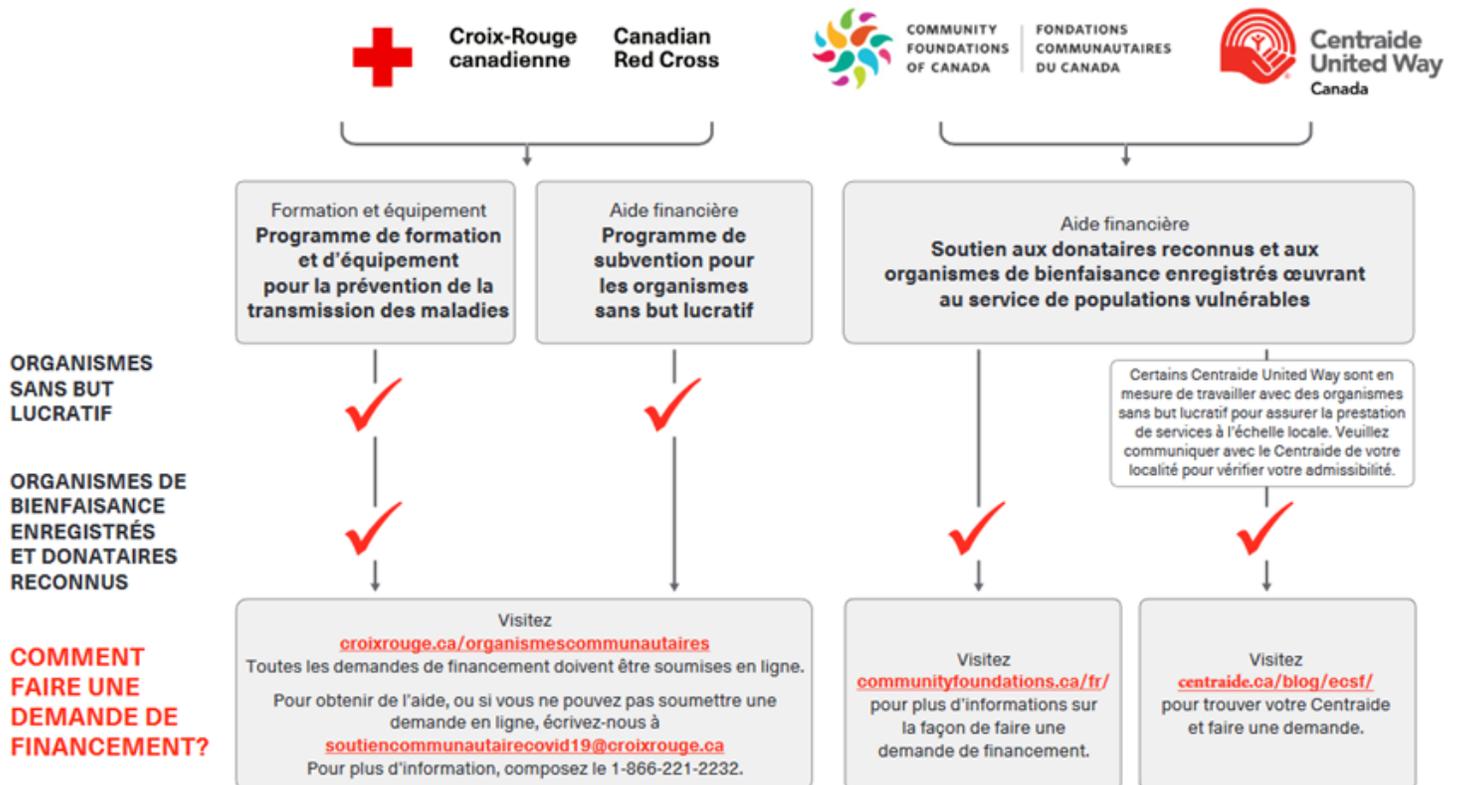


Empêcher la propagation du COVID-19 est l'affaire de tous. Chacun, y compris les jeunes personnes en bonne santé, doit éviter les rassemblements durant cette période. Consultez les dernières directives de [santé publique de canada.ca](https://www.canada.ca/santé).

COVID-19 AIDE D'URGENCE AUX ORGANISMES COMMUNAUTAIRES

Grâce au financement du Fonds d'urgence pour l'appui communautaire du gouvernement du Canada géré par Emploi et Développement social Canada, la Croix-Rouge Canadienne, les Fondations communautaires du Canada et Centraide United Way Canada soutiennent les organismes communautaires de tout le pays dans la prestation de services aux personnes les plus vulnérables aux répercussions sanitaires, sociales et économiques de la COVID-19.



GARE AU COUP DE CHALEUR!

Par Anne-Christine Schnyder, Infolettre Bel Âge du 24 mai 2020

La chaleur, on en rêve pourtant depuis des mois! Mais quand elle est extrême et qu'elle perdure plusieurs jours et nuits de suite, elle peut devenir problématique, voire dangereuse.

Qui risque davantage de souffrir d'un coup de chaleur et comment s'en protéger? Le D^r Guy Lacombe, professeur titulaire en médecine interne et gériatrie à l'Université de Sherbrooke, nous renseigne.

Population à risque

Les personnes plus âgées font partie de la population à risque, tout comme les enfants d'ailleurs, pour plusieurs raisons:

- la sensation de soif diminue (dès 55 ans) et l'inconfort de la soif est ressenti plus tardivement;
- les reins peinent à conserver les liquides quand c'est nécessaire ou à s'en débarrasser en cas de surplus;
- les tissus conservent moins l'eau et le gras sous-cutané – qui, lui aussi, retient une partie du liquide – diminue, ce qui contribue à une moins grande réserve de fluides dans le corps en général;
- la diminution du gras sous-cutané fait aussi qu'on est moins bien «isolé»: on est plus sensible au froid, beaucoup moins protégé de la chaleur et notre corps s'adapte alors moins bien aux changements de température;
- on est moins mobile, particulièrement si on souffre d'arthrose, et donc moins porté à se lever pour aller boire.

«Les troubles cognitifs, certains médicaments ou une souffrance affective diminuent également l'esprit d'initiative, constate le gériatre. Les personnes seront alors moins motivées ou aptes à répondre à leurs propres besoins. Une autre complication possible de la déshydratation, c'est qu'on peut devenir confus (peu importe l'âge) et donc être encore moins en mesure de réagir adéquatement.»

Précautions à prendre

«Un coup de chaleur, c'est une urgence médicale, c'est grave», insiste le D^r Lacombe. En cas de chaleur extrême, voici quelques règles de base pour éviter les ennuis.

- On s'hydrate suffisamment et régulièrement en buvant de 1 à 1,5 L par jour. Attention: trop boire peut aussi être dangereux, notamment en cas d'insuffisance cardiaque ou rénale.
- On n'attend pas d'avoir soif! On planifie ses apports en eau, surtout si on est à risque.
- On évite l'alcool, qui aggrave la déshydratation et altère les capacités à lutter contre la canicule.

- On se force à manger, même si on n'a pas faim.
- On augmente sa consommation de fruits et légumes riches en eau (melon, pomme, poire, petits fruits, concombre, laitue).
- On privilégie les repas froids, qui aident à baisser la température corporelle, et on évite d'utiliser le four qui réchauffe l'air ambiant.
- On s'organise pour passer au moins 2 h par jour dans un endroit frais où de l'air climatisé est disponible.
- On limite les efforts physiques.
- On se rafraîchit régulièrement au moyen de douches ou de bains frais, d'une serviette mouillée.
- On sort couvert et on porte des vêtements légers.
- On s'assure d'avoir toujours de l'eau avec soi.
- On évite l'exposition au soleil.
- On reste en contact avec notre entourage, même à distance.

À l'aide!

On surveille les signes de déshydratation. Si nos mictions sont moins fréquentes, que nos urines sont plus foncées que d'habitude ou qu'on a gagné du poids rapidement (surtout si on a des problèmes d'insuffisance cardiaque ou rénale), ces signes indiquent qu'on est en train de se déshydrater et qu'il faut immédiatement y remédier.

En cas d'urgence, on contacte...

Le 811 (Info-Santé) en présence des symptômes suivants: étourdissements, évanouissement, nausées ou vomissements, fatigue inhabituelle, maux de tête, essoufflement, respiration ou battements cardiaques rapides, soif extrême, mains, jambes ou pieds enflés.

Le 911 (Centre d'urgence) si la personne est confuse, qu'elle a un comportement inhabituel, des hallucinations ou qu'elle a perdu connaissance, que sa température corporelle est très élevée et qu'elle ne transpire plus.

Enfin, on aide ou on signale aux autorités ceux qui sont en perte d'autonomie et incapables de se protéger de la chaleur ou de penser à s'hydrater.

Crise de la COVID-19 et milieux d'hébergement pour les personnes âgées : le Protecteur du citoyen mènera une enquête

Québec, le 26 mai 2020 – La protectrice du citoyen, Marie Rinfret, annonce la tenue d'une enquête impartiale et indépendante à l'égard du ministère de la Santé et des Services sociaux et de certains établissements du réseau public de la santé.

Alors que les CHSLD sont frappés de plein fouet par la COVID-19, le Protecteur du citoyen est très préoccupé par la situation des personnes âgées hébergées dans plusieurs milieux de vie collectifs, et s'inquiète des mesures prises pour assurer leur sécurité et leur bien-être. La multiplication des décès et des foyers de contagion mène à des constats alarmants quant à la capacité des milieux d'hébergement à faire face à la pandémie dans un contexte où même les soins de base ne sont pas toujours assurés.

« La crise actuelle se déroule dans des milieux de vie collectifs déjà fragilisés et où se manifestent des problèmes connus et souvent dénoncés par le Protecteur du citoyen, souligne Marie Rinfret. Parmi ceux-là : un manque criant de personnel, des conditions de travail difficiles en raison de cette pénurie, un fort taux de roulement des préposés aux bénéficiaires et un suivi insuffisant des milieux privés par le réseau public. »

Amélioration des soins et des services aux aînés

L'enquête systémique du Protecteur du citoyen aura pour objectif de faire la lumière sur la réponse du gouvernement et du réseau de la santé à la crise de la COVID-19 dans les milieux de vie collectifs pour aînés. Cette enquête permettra notamment d'identifier :

- Les améliorations requises dans les milieux de vie collectifs pour aînés, en fonction du déroulement de la crise et des fragilités déjà connues;
- Les mesures à mettre en place afin de mieux faire face à une situation pandémique future ou à toute autre crise majeure similaire.

Un rapport d'étape dès l'automne prochain

L'enquête du Protecteur du citoyen devrait être complétée à l'automne 2021. Entretemps, dans une optique de passer rapidement à l'action, cette enquête donnera lieu à un rapport d'étape dès l'automne 2020.

« Le Québec doit offrir en tout temps des services qui répondent aux besoins de ses aînés. Il a aussi l'obligation de mieux se préparer à faire face à d'éventuelles crises de l'envergure de celle que nous vivons afin de protéger les droits des citoyens et des citoyennes qui ont bâti le Québec et qui continuent de faire partie de ce qu'il devient et de ce que nous devenons », conclut Marie Rinfret.

– 30 –

Responsable des relations avec les médias :

Carole-Anne Huot T : 418 646-7143/C : 418 925-7994

Courriel : carole-anne.huot@protecteurducitoyen.qc.ca

Capsules et outils proches aidants

TOUS LES MERCREDIS
À COMPTER DE 13 H 00

Horaire du mois de mai 2020



STIMULER MON POTENTIEL CRÉATIF

06 mai 2020

À 13 h 00

ANIMATION : Fanny Martel/Brigitte Bolduc



M'ADAPTER AUX DIFFÉRENTS DEUILS

13 mai 2020

À 13 h 00

ANIMATION: Fanny Martel/Adriana Ayerbe



DOSER MON CONTACT AVEC LA SOUFFRANCE

20 mai 2020

À 13 h 00

ANIMATION: Jessica Dupuis



CULTIVER MA RÉSILIENCE

27 mai 2020

À 13 h 00

ANIMATION: Kimberly Fontaine/Brigitte Bolduc

LIGNE D'ACCUEIL 7 JOURS / 7

579-888-0211

information@lantraidant.com

Les facteurs d'exposition à la souffrance d'un proche aidant

- Les deuils multiples vécu quotidiennement
- La maladie et ses symptômes
- L'isolement physique et psychologique
- L'incertitude et l'impuissance
- La compassion à la détresse
- Précarité et difficultés des services en santé

CONSTAT

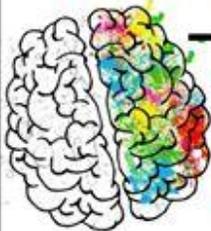
Le contact avec la souffrance d'un proche aidant est DÉJÀ GRAND !

Identifiez les éléments qui vous interpellent dans les énoncés suivants

- J'écoute souvent les nouvelles du téléjournal pour me tenir informé sur l'actualité.
- Je consulte régulièrement les journaux.
- Je suis relativement actif sur les réseaux sociaux.
- J'ai plusieurs téléromans préférés que j'écoute assidûment.
- On m'a souvent dit que j'avais une bonne écoute, alors c'est souvent vers moi que l'on se tourne en cas de besoin.



Si vous vous reconnaissez dans au moins 2 de ces énoncés, votre contact avec la souffrance est GRAND !



Réactions du cerveau lorsqu'il est exposé à de la souffrance réelle ou fictive

Face à la menace, le cerveau envoie une réponse de stress instinctive mettant ainsi le corps en mode SURVIE. Initialement, pour protéger l'espèce, le cerveau est plus réceptif au négatif qu'au positif. Fait important, la réaction du cerveau face à une menace réelle ou fictive est la même! Les mauvaises nouvelles et les histoires tragiques ont donc des effets stressants sur le système.

Signes physiques et psychologiques d'un grand contact à la souffrance

- Fatigue mentale et physique
- Diminution de la réaction du système immunitaire
- Risque d'infections persistantes
- Désagréments liés au stress chronique
- Risque élevé de symptômes dépressifs

Avez-vous certains de ses signes ?

Explorer les stratégies qui peuvent vous aider à doser votre contact avec la souffrance !



” Quotidiennement, nous sommes bombardés par les médias de mauvaises nouvelles, de drames et de tragédies humaines. Cette réalité affecte notre moral et notre qualité de vie. Nous pouvons apprendre à s'en protéger en dosant notre contact avec cette souffrance. ”

STRATÉGIES BIENVEILLANTES



S'informer

Il est tout à fait normal de vouloir se tenir informé, de suivre l'actualité. C'est un besoin fondamental et légitime. Voici quelques alternatives pour rester connecté tout en dosant son contact avec la souffrance:

- Limiter vos sources d'information
- Chercher l'information précise que l'on souhaite obtenir au lieu de regarder le téléjournal en entier
- Lire seulement les articles pertinents dans les journaux quotidiens et éviter les faits divers
- Vérifier la validité des sources des articles qu vous lisez sur internet et sur les réseaux sociaux

Se divertir

Films, séries, téléromans, livres, théâtre, jeux en ligne, le monde du divertissement est dorénavant un univers sans limites. Malgré que ce soit stimulant et intéressant, leurs contenus n'en reste pas moins souvent source de drame, de violence, d'injustices et de tragédies humaines. Il est donc primordial de trouver l'équilibre entre le positif et le négatif que nous consommons. Optez pour des comédies, des histoires inspirantes remplies d'espoir et surtout rester à l'affût de vos états d'âme, ils peuvent vous donner des indices sur combien vous pouvez être atteint par le contenu consommé.

S'entourer

Les relations sociales sont vitales pour l'être humain. Ceci-dit, celles-ci ne sont malheureusement pas toutes positives et enrichissantes. Il est donc essentiel d'identifier et reconnaître ses limites à accueillir et accompagner la souffrance et négativité d'autrui. Choisir ce qui nous fait du bien est un choix SAIN !



Qu'est-ce que la résilience selon Dr Boris Cyrulnik?
Faculté à « rebondir », à vaincre des situations traumatiques.

La résilience est la capacité pour un individu à faire face à
une situation difficile ou génératrice de stress

SIGNES VISIBLES de ma résilience

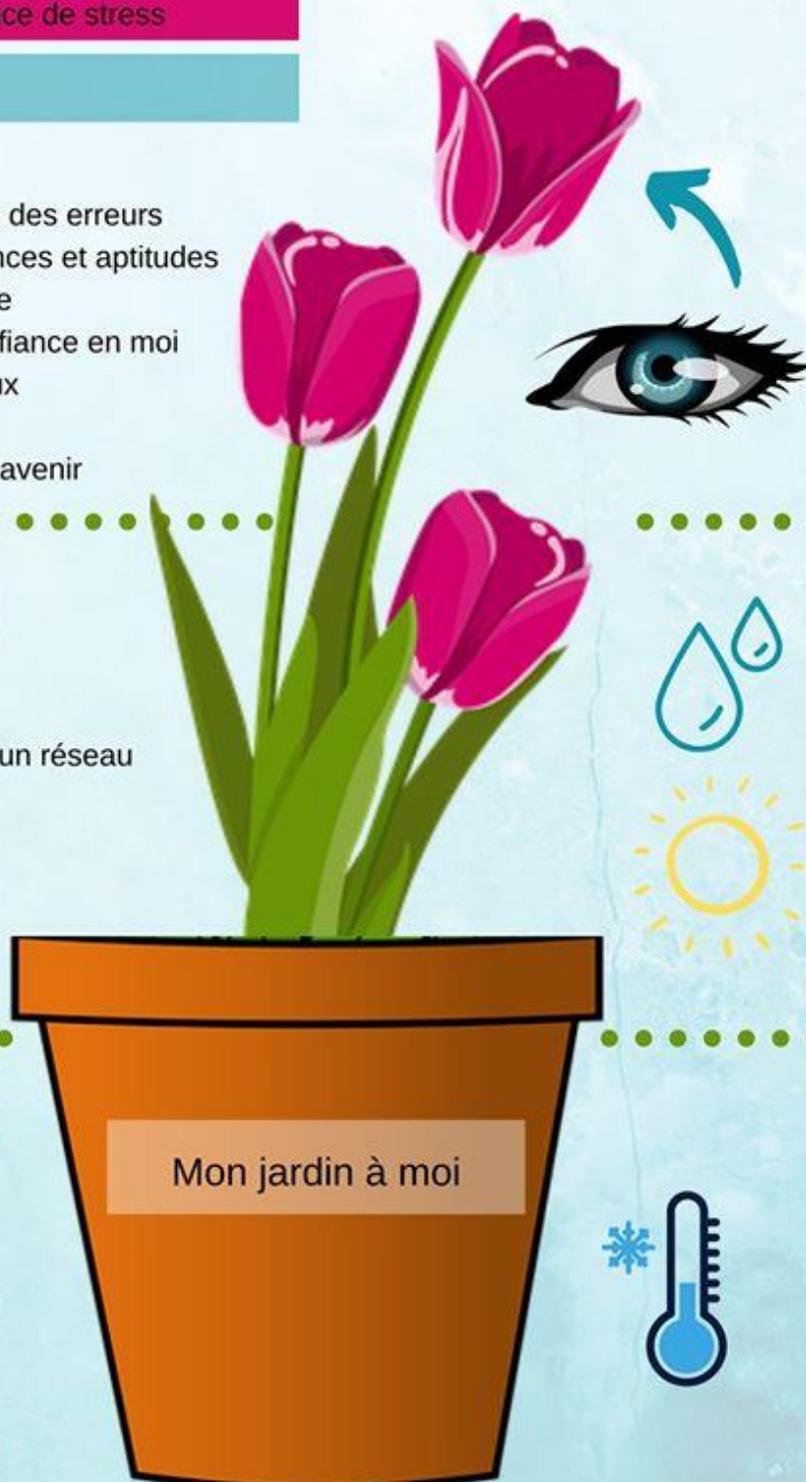
- J'ai changé et j'en suis fier
- Je m'aime assez pour me laisser faire des erreurs
- J'ai développé de nouvelles compétences et aptitudes
- J'ai plus de pouvoir sur ma vie actuelle
- Je me reconnais des forces et j'ai confiance en moi
- Je me connais et je sais ce que je veux
- Je suis en mesure de faire des choix
- Je suis capable de me projeter dans l'avenir

Les FACTEUR DE PROTECTION :

- Mon optimisme
- Ma capacité à faire face à ma peur
- Le soutien social - le développement d'un réseau
- Le fait d'avoir une mission de vie
- Garder la forme
- La spiritualité
- L'humour et la dédramatisation

STRUCTURE DU MOI :

- Mes qualités
- Mes forces
- Mes expériences antérieures
- Mes peurs
- Mes craintes



Le processus de résilience: Comment ça se passe?

Situations traumatisantes ou de stress élevé:

- La personne résiste à cette désorganisation;
- Les mécanismes de défenses ou de protection s'installent pour me permettre de m'adapter à cette nouvelle réalité (ex: l'humour, l'intellectualisation, l'abstraction, le cynisme, etc.)

Les FACTEURS QUI NUISENT au processus de résilience:

- Stress
- Réseau social pauvre
- Aucune mission de vie
- Sans soutien de la famille
- Repli sur soi-même
- Confiance en soi ébranlée
- Évitement des peurs
- Fermeture à " voir autrement"

LE PARCOURS VERS LA RÉSILIENCE: l'espace pour intégrer le choc et débiter la réparation de mon moi intérieur:

- Rétablissement graduel des liens
- Début de la reconstruction du soi
- Besoin de donner un sens à cette blessure
- Je retrouve l'espoir
- Je suis en mesure maintenant de faire des choix
- J'envisage tout doucement des projets ou les choses autrement





GROUPES DE SOUTIEN HEBDOMADAIRES

OUVERTS À TOUS LES PROCHES
AIDANTS DE PERSONNES
(ADULTES OU AÎNÉES) VIVANT
AVEC UNE PERTE D'AUTONOMIE

RIVIÈRE-DU-NORD
TOUS LES MARDIS
DE 14 H 00 À 15 H 30

PAYS-D'EN-HAUT
TOUS LES MERCREDIS
DE 14 H 00 À 15 H 30

APPELEZ-NOUS POUR VOUS INSCRIRE .

NOUS VOUS ENVERRONS UN LIEN QUI VOUS PERMETTRA DE VOUS CONNECTER ET
NOUS REJOINDRE EN GROUPE.

L'ÉQUIPE VOUS ACCOMPAGNERA POUR VOUS CONNECTER

579-888-0211



Services offerts aux proches aidants par le CAB les Artisans de l'Aide

Groupe de soutien virtuel pour les proches aidants d'aînés

Le soutien, même s'il est à distance, est maintenant important plus que jamais!

Prochain groupe : Jeudi le 21 mai, de 14h à 15h15

Trois options simples pour participer à la réunion (à partir de 13h45) :

- Par téléphone : composez le 438 809-7799
- Via l'application Zoom que vous pouvez [télécharger ici](#)
- Via internet en [cliquant ici](#)

Numéro d'identifiant : 468 118 849.

Pour confirmer votre présence ou pour plus d'informations, veuillez laisser un message à *Jessica Guin* au 450 472-9540, poste 233 ou à jgouin@cabartisans.org



Société Alzheimer

LAURENTIDES



CALENDRIER DE CHRONIQUES / CAPSULES ET ACTIVITÉS VIRTUELLES

MARDI, 16h

Art,
divertissement et
loisirs

JEUDI, 16h

Adapter son
quotidien et
conseils

DIMANCHE, 9h

Activités ,
exercices et jeux
cognitifs

INFORMATIONS: communications@salarentides.ca

PARCE QUE
#CHAQUEGESTECOMPTTE



Du 1^{er} au 7 juin
Semaine québécoise
des personnes handicapées

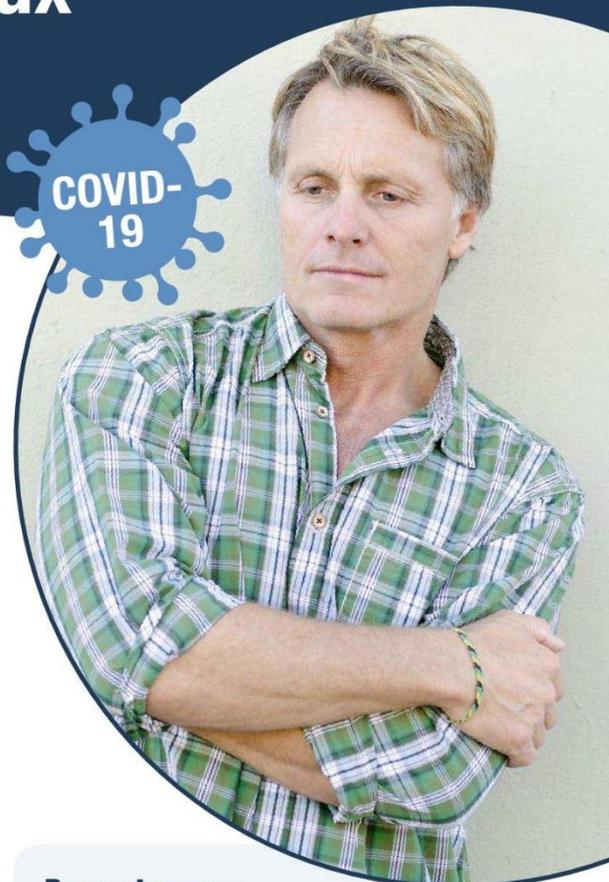
Votre
gouvernement

Québec

Cette vingt-quatrième édition se déroulera ainsi sous le thème de la solidarité, afin de faire en sorte que les personnes handicapées et leur famille soient informées et bénéficient de l'entraide requise durant cette période liée à la COVID-19. Du 1^{er} au 7 juin 2020, les Québécoises et les Québécois sont ainsi conviés à porter une attention particulière aux meilleures façons de communiquer avec celles-ci et à faire preuve de respect et de compréhension envers leurs situations spécifiques et les accommodements dont elles ont besoin.

[#chaquegestecompte](https://www.facebook.com/chaquegestecompte)

Pour faire face à la détresse psychologique et aux idées suicidaires



La crise que nous traversons depuis quelques semaines sollicite grandement nos capacités d'adaptation. Nous devons composer avec de nombreux changements et revoir certaines de nos stratégies pour y arriver. Cette situation peut provoquer de la peur, du stress, de l'anxiété et de la déprime. Toutes ces réactions sont normales.

Chacun d'entre nous possède les forces, les compétences et les ressources nécessaires pour s'adapter à cette nouvelle réalité. Cependant, pour certains, le processus d'adaptation peut présenter des défis et nécessiter un soutien supplémentaire.

Demeurez à l'écoute de vos émotions et de vos réactions!

Toutes vos émotions sont utiles et méritent votre attention. Elles reflètent l'état de vos besoins et de votre bien-être. En revanche, si elles se font plus intenses ou envahissantes, cela peut indiquer une certaine détresse et traduire un besoin d'aide.

Quels signes devraient éveiller votre attention?

- Changements significatifs de comportement ou d'habitudes;
- Difficulté à assumer ses responsabilités, à prendre soin de soi ou de sa famille;
- Anxiété et peurs envahissantes;
- Fatigue importante, épuisement, perte de plaisir et désintérêt;
- Irritabilité et agressivité;
- Idées suicidaires.

Attention! Les idées suicidaires apparaissent la plupart du temps devant l'absence de solutions. Vous ne devez pas les ignorer, elles sont un signal d'alarme.

Ressentez-vous une grande détresse? Vous arrive-t-il de penser au suicide?

Ne restez pas seul avec votre souffrance! Il suffit parfois d'un coup de main pour trouver des solutions. Malheureusement, certaines personnes hésitent encore à demander de l'aide par peur de paraître faible, de déranger ou d'être jugées. Il n'est jamais trop tard ni trop tôt pour se faire aider. Reconnaître ses limites avant qu'elles ne soient dépassées, c'est se donner des outils supplémentaires.

Que faire?

Parlez de votre détresse et de vos idées suicidaires : Il n'est pas nécessaire de savoir exactement quoi dire ni comment le dire. Exprimez-vous tout simplement en restant vous-même.

Lorsque vous partagez votre vécu, cela vous aide à :

- Prendre du recul sur la situation et voir de nouvelles perspectives;
- Briser l'isolement et vous sentir appuyé;
- Explorer de nouvelles pistes de solution.

Parler à qui?

Votre entourage et vos proches peuvent devenir une importante source de soutien. Il ne faut pas hésiter à faire appel à eux. Ils sont là pour vous écouter, vous encourager, vous assister dans certaines démarches et vous mettre en lien avec différentes ressources.

À tout moment, vous pouvez consulter un **professionnel en relation d'aide**. Plusieurs intervenants qualifiés sont formés pour vous aider à surmonter vos difficultés. Les retombées positives d'une aide professionnelle sont nombreuses. Elle permet notamment de :

- Développer de nouvelles habiletés et aptitudes;
- Reprendre du pouvoir sur sa situation;
- Se reconnecter sur ses forces, ses capacités et ses ressources;
- D'obtenir des outils concrets et d'être guidé dans les différentes décisions à prendre.

À quoi vous attendre lors du premier contact avec un professionnel?

- Il prendra le temps de vous écouter sans jugement;
- Il vous posera des questions pour mieux comprendre votre situation;
- Il vous soutiendra dans la recherche de moyens pour vous apaiser;
- Il conviendra avec vous d'un plan d'action afin de diminuer votre détresse.

Pour joindre les ressources d'aide disponibles dans votre région :

Service d'aide en situation
de crise suicidaire

1 866 APPELLE
1 866 277-3553
24 h / 7 jours

Rapide, confidentiel et sans frais!

Besoin d'aide

Accès aux services | Anxiété, stress | Séparation, rupture
Conflit familial | Alcool, drogue, jeux de hasard | Crise | Dépression...

811
Info-social
24 h / 7 jours

Rapide, confidentiel et sans frais!

Sites à consulter :

- www.allermieuxamafacon.ca
- www.prevenirlesuicide.com
- www.commentparlerdusuicide.com

Centre intégré
de santé et de services
sociaux de Chaudière-
Appalaches

Québec 

Prévenir la détresse psychologique et le suicide



Dans le contexte de pandémie, il s'avère important d'être solidaires et bienveillants les uns envers les autres. La famille, les amis et les collègues peuvent jouer un rôle déterminant auprès des personnes en détresse ou suicidaires. Ils sont une source de soutien importante dans les moments difficiles et de précieux alliés pour repérer, soutenir et accompagner vers les ressources d'aide. **Comme proche, vous pouvez faire une grande différence.**

Voici quelques gestes simples qui sont à la portée de tous :

1 Gardez l'œil ouvert afin de reconnaître autour de vous les personnes en grande détresse

Face à une situation inhabituelle, il est normal de ressentir du stress, de l'anxiété ou une légère déprime. Toutefois, il faut demeurer vigilant, car certaines réactions peuvent s'intensifier et évoluer vers une détresse psychologique.

Quelques indices ou signes de détresse à surveiller :

- Changements significatifs de comportements ou d'habitudes;
- Difficulté à assumer ses responsabilités, à prendre soin de soi ou de sa famille;
- Anxiété et peurs envahissantes;
- Fatigue importante, épuisement, perte de plaisir et désintérêt;
- Irritabilité et agressivité;
- Idées suicidaires, etc.

Attention de ne pas minimiser la détresse ou de banaliser les comportements suicidaires.

Ces signaux doivent être pris au sérieux. Ils indiquent un besoin d'aide. Généralement, le suicide ne se produit pas sans avertissement.

2 Soyez proactif à l'égard des personnes en difficulté ou vulnérables

Il peut être difficile pour les personnes en détresse ou suicidaires de demander de l'aide en raison, notamment de la honte, de la peur du jugement, de la souffrance et du désespoir qui les habitent. La proactivité auprès de ces dernières s'avère incontournable pour les sortir de leur isolement.

- Prenez régulièrement des nouvelles de votre famille, de vos amis, de vos collègues;
- Prêtez une attention particulière aux personnes :
 - qui sont isolées ou qui ont un faible réseau de soutien;
 - qui font face à des pertes ou des événements difficiles;
 - qui présentent un trouble de santé mentale (ex. : dépression, trouble anxieux);
 - qui boivent de l'alcool de façon excessive;
 - qui vivaient déjà une situation difficile avant la pandémie.
- Si vous êtes inquiet pour quelqu'un, faites-lui part de vos doutes afin de valider votre perception;
- Démontrez-lui de l'intérêt en lui posant des questions qui vous permettront de mieux comprendre sa situation. Le simple fait de parler peut reconforter.

3

Abordez ouvertement le sujet du suicide

Questionner un proche sur le suicide ne lui donnera pas l'idée de s'enlever la vie. Au contraire, cela lui permet de parler ouvertement de sa détresse et de ses idées suicidaires.

- Prenez les devants, n'attendez pas que la personne parle d'elle-même de ses idées suicidaires;
- La seule façon de savoir si une personne pense au suicide, c'est de lui poser la question directement;
- Utilisez les vrais mots pour en parler (ex. : « Est-ce que c'est tellement dur actuellement que tu penses à te tuer, te suicider, t'enlever la vie? »).

4

Mettez la personne en lien avec les ressources d'aide disponibles dans son milieu

- Encouragez-la à parler de sa détresse à d'autres personnes en qui elle a confiance;
- Si la personne pense au suicide et refuse l'aide proposée, contactez un intervenant du 1 866 APPELLE afin d'obtenir du soutien et des conseils;
- Accompagnez-la vers les ressources d'aide qui pourront l'aider.

Quelques ressources utiles :

- www.commentparlerdusuicide.com
- www.prevenirlesuicide.com

Service d'aide en situation
de crise suicidaire

1 866 APPELLE
1 866 277-3553
24 h / 7 jours

Rapide, confidentiel et sans frais!

Besoin d'aide

Accès aux services | Anxiété, stress | Séparation, rupture
Conflit familial | Alcool, drogue, jeux de hasard | Crise | Dépression...

811
Info-social
24 h / 7 jours

Rapide, confidentiel et sans frais!

Centre intégré
de santé et de services
sociaux de Chaudière-
Appalaches

Québec

Centre intégré
de santé et de services
sociaux de Chaudière-
Appalaches

Québec

Centre de recherche **criugm**
Institut universitaire de gériatrie de Montréal

zoom
sur la

**Journée scientifique
CRIUGM - CAREC 2020**
Vieillir aujourd'hui et demain

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Centre-Sud-est
de l'Université de Québec
Québec

mardi 26 mai 2020
De 12h00 à 13h00
Où: [Criugm.qc.ca/zoom](https://criugm.qc.ca/zoom)

Co-construction dans la communauté
12h00 – présentation
Living Lab pour les aînés de Côte-des-Neiges : vers la mise en place d'un écosystème d'innovations visant à briser l'isolement social des aînés
DeBroux Leduc, Roxane

Santé numérique
12h20 – blitz
Des différences dans le fonctionnement cérébral sont-elles associées à l'effet d'un entraînement en mémoire de travail chez les aînés ? Étude exploratoire
Verte, Lynn Valeyry

Co-construction dans le continuum
12h25 – présentation
Version francophone de la thérapie par Analyse des Composantes Phonologiques : résultats comportementaux de généralisation
Masson-Trottier, Michèle

12h45 – blitz
Un cadre d'analyse pour l'estimation d'états affectifs à l'aide de mesures cardiorespiratoires
Lespinasse, François

Université de Montréal

Conférences scientifiques à venir



Mardi 26 mai 2020 de 12h00 à 13h00
Journée scientifique CRIUGM – CAREC 2020
[Présentation \(PDF\)](#)

Mardi 2 juin 2020 de 12h00 à 13h00
Journée scientifique CRIUGM – CAREC 2020
[Présentation \(PDF\)](#)

Mardi 9 juin 2020 de 12h00 à 13h00
Journée scientifique CRIUGM – CAREC 2020
[Présentation \(PDF\)](#)

Mardi 16 juin 2020 de 12h00 à 13h00
Journée scientifique CRIUGM – CAREC 2020
[Présentation \(PDF\)](#)



Pour visionner des conférences passées, visitez la chaîne [YouTube](#) du CRIUGM



Café-Philo



MAINTENANT EN LIGNE SUR FACEBOOK!

Venez réfléchir et discuter avec :

Mathieu Martel

Auteur, conférencier et professeur de philosophie

Quand?

Le jeudi 11 juin 2020 de 13h à 14h
« **Qu'avez-vous appris sur la vie lors du confinement ?** »

Le jeudi 25 juin 2020 de 13h à 14h
« **Qu'est-ce qu'être en vacances ?** »

Où?

Sur la page facebook intitulée "**Mathieu Martel philosophe auteur et conférencier**"(veuillez aimer la page ou vous abonner).

Le live commencera à 13h sur la page mentionnée. Veuillez vous y rendre 5 minutes avant et attendre 13h pour le début de la causerie.

L'AGPQ VOUS INVITE À NOUVEAU À UNE CONFÉRENCE "EN LIGNE"

Conférence avec Me Luc Trudeau, avocat

Mardi le 2 juin prochain à 19 h 00

L'AGPQ vous convie à une conférence en ligne gratuite avec Me Luc Trudeau, avocat. Me Luc Trudeau, avocat familialiste ayant plus de trente-cinq ans d'expérience fera valoir le droit des petits-enfants de maintenir leurs liens avec leurs grands-parents et ce tant au niveau de la Cour supérieure que de la Chambre de la jeunesse et expliquera les recours existants en ce sens.

Comment continuer à garder le lien avec nos petits-enfants pendant la pandémie ?

Dans le cadre du confinement et du reconfinement, beaucoup de grands-parents, depuis le début de ce confinement, ont fait appel à notre Association parce qu'ils sont inquiets. Ils ont reçu un jugement favorable du tribunal de la jeunesse ou de la Cour supérieure mais n'ont pas revu leurs petits-enfants depuis ce confinement.

Me Trudeau sera disponible pour répondre aux questions des membres alors présents touchant ce sujet épineux mais combien réel.

La conférence aura lieu via la plate-forme ZOOM. Cette plate-forme ZOOM, qui est sur internet permet de participer en temps réel à des présentations.

La conférence est donc prévue **Mardi le 2 juin à 19 h 00**. Nous ouvrirons la salle « virtuelle » à 18 h 45 afin de vous laisser du temps pour vous familiariser avec la plate-forme et pour échanger entre vous. La conférence durera environ une heure et sera suivie d'une période de questions et d'échanges.

Le lien pour accéder à la salle virtuelle vous sera transmis par courriel après votre inscription à la conférence. À l'heure prévue, vous n'aurez qu'à cliquer sur le **lien ZOOM** que l'on vous aura transmis.

Vous pourrez assister à la conférence à partir d'un ordinateur, d'une tablette ou d'un téléphone cellulaire. Il sera également possible de suivre la conférence, en audio, à partir d'un téléphone fixe.

Pour vous inscrire, cliquer sur ce [lien](#). Si deux personnes ou plus s'inscrivent ensemble vous devez répéter le courriel même si c'est le même.

Si vous avez des questions concernant cette conférence ou nos activités, n'hésitez-pas à nous contacter. Il nous fera plaisir de vous répondre !

Au plaisir de vous "voir" à cette conférence !



Un problème avec votre bail en résidence privée pour aînés ?

Le Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes est là pour répondre à vos questions et vous soutenir.

BESOIN D'AIDE ?
Appelez le CAAP



1 877 767-2227

Pour toute information

819-326-5657 poste 27

info@tcral.ca

www.tcral.ca

facebook

Vous avez un proche qui vit en CHSLD ?

Le Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes est là pour répondre à vos questions et vous soutenir.

BESOIN D'AIDE ? Appelez le CAAP



1 877 767-2227



La ligne **1 888 489-2287**

Aide Abus Aînés

www.aideabusaines.ca



TRARA

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

Mardi, le 16 juin à 13h30

En visioconférence

**Appel de
candidatures
Administrateurs
recherchés**

La TRARA est présentement en
période de recrutement pour des
postes en élection au sein de son
Conseil d'administration.



Pour information, contacter Joan Boily, coordonnatrice au 514-601-1935 ou par courriel : info@trara.org

COVID-19

Le Salon des aînés de Saint-Jérôme 2020 reporté

Saint-Jérôme, le 21 mai 2020. – À la suite des recommandations et mesures gouvernementales visant à endiguer la propagation de la maladie à coronavirus (COVID-19) qui sévit au Québec, c'est à regret que le comité organisateur du Salon des aînés de Saint-Jérôme annonce le report de son événement prévu le samedi 19 septembre 2020 au Quartier 50+ de Saint-Jérôme. Le lancement médiatique, prévu le mercredi 2 septembre 2020, est également reporté à l'année suivante. « C'est à contrecœur, j'en suis certain, que les organisateurs ont pris la sage décision d'annuler l'édition 2020 du Salon des aînés. Pour l'heure, l'important est de traverser cette crise sanitaire qui nous frappe et bouleverse nos vies. En 2021, nous nous retrouverons ensemble une fois de plus au Quartier 50+ pour célébrer tous ensemble et en santé. D'ici là, je tiens à rappeler à la population de garder espoir. De meilleurs jours s'en viennent », mentionne Bernard Bougie, conseiller municipal de la Ville de Saint-Jérôme.

Chaque année, le Salon des aînés de Saint-Jérôme est fréquenté par plus de 2000 visiteurs dont la moyenne d'âge était de 69 ans en 2019, regroupe une centaine d'organisations exposantes issues des milieux communautaires, institutionnels et privés et présente une programmation de conférences qui attire plus de 400 personnes à chacune d'elle. Le Salon des aînés tient également, en amont de son événement, un lancement médiatique qui a connu une affluence record de 500 citoyens l'an dernier. Le Salon des aînés ainsi que son lancement médiatique constituent en effet des événements qui impliquent indubitablement une concentration importante de personnes aînées en un même endroit.

La sécurité des citoyens aînés : une priorité

La décision de reporter le Salon des aînés de Saint-Jérôme 2020, avalisée par la Ville de Saint-Jérôme et le CISSS des Laurentides, est motivée d'une part par le fait que les consignes en matière de distanciation physique demeureront vraisemblablement en vigueur pour septembre et d'autre part par le fait que la frange de nos concitoyens aînés est considérée plus à risque par les autorités de la santé publique de développer des complications après avoir contracté la COVID-19.

« Nous reconnaissons que le Salon des aînés de Saint-Jérôme est un événement crucial qui vise à outiller les personnes aînées et les proches aidants sur la pléthore des domaines liés au processus de vieillissement, mais la sécurité de nos visiteurs a préséance dans le contexte actuel. Remettre à l'an prochain notre événement nous permettra d'éviter un rassemblement pouvant être

Salon des aînés de Saint-Jérôme

425, boul. Jean-Baptiste-
Rolland Est
Saint-Jérôme (Québec)
J7Z 4J4

Tél. : 450 275-5129
salon@trara.org
trara.org/salon

potentiellement un vecteur de contamination de la COVID-19 », a déclaré Guillaume Nadon, coordonnateur du Salon des aînés. « Ce n'est que partie remise, et ce, dans des circonstances plus rassurantes, car le Salon des aînés en 2021 sera un copier-coller de ce qu'aurait été celui de 2020 », a tenu à préciser Bernadette Gélinau, présidente de la TRARA, organisme maître d'œuvre de l'événement.

Veillez noter que l'annulation du Salon des aînés de Saint-Jérôme n'entraîne pas ipso facto celle des autres activités ou événements qui sont prévus au calendrier du Quartier 50+. Les citoyens qui ont des questions en lien avec les activités du Quartier 50+ doivent consulter le site Internet de la Ville de Saint-Jérôme: www.vsj.ca.

Le Salon des aînés de Saint-Jérôme 2021 aura lieu le samedi 18 septembre de 8 h à 16 h au Quartier 50+ de la Ville de Saint-Jérôme.

Qu'est-ce que le Salon des aînés de Saint-Jérôme ?

Cet événement est à l'origine d'un souhait concerté en 2016 du conseil municipal de la Ville de Saint-Jérôme, du CISSS des Laurentides et de la TRARA afin de centraliser l'information destinée aux aînés et de leur permettre d'avoir accès facilement aux ressources. Entre autres objectifs, le Salon des aînés vise également à favoriser le vieillissement actif, à freiner l'âgisme et à offrir une occasion de divertissement aux visiteurs. La première édition s'est tenue en septembre 2017.

Liens utiles – COVID-19

Quebec.ca/coronavirus

Sans frais : 1 877 644-4545

Ligne Aide Abus Aînés : 1 888 489-2287

vsj.ca/coronavirus

- 30 -

Source **Guillaume Nadon**
Coordonnateur, Salon des aînés de Saint-Jérôme
450 275-5129
guillaume@trara.org

Online Lunch & Learn...bring your own lunch ;)
 Dîner d'apprentissage en ligne. Apportez votre propre dîner ;)

First Aid
Tips & Techniques
 Conseils et techniques de premiers soins



Online interactive workshop covering basic information in case of injury.
 Atelier interactif couvrant les informations de base en cas de blessure.

Monday, June 15, 2020 at 1:30 pm to 3 pm

English activity / L'activité se déroule en anglais.
 Registration/inscription: Josephine 1-888-974-3940 ext. 236, josephine@4korners.org

LISTE DES RESSOURCES DISPONIBLES POUR LES AÎNÉS

- 211 Services de référence téléphonique à des organismes communautaires (popote roulante, appels d'amitié, soins à domicile, CLSC, etc.)
 - L'APPUI - ligne Info-Aidant 1 855 852-7784 : Ligne d'aide pour les proches aidants
 - Ligne provinciale COVID-19 - 1 877 644-4545
 - Tél-Aînés 1 877 353-2460 : Ligne d'écoute pour les personnes âgées et les proches aidants. Les lignes sont ouvertes de 10h à 22h.
- Centre de prévention du suicide 1 866 APPELLE (277-3553) : Ligne de soutien, d'aide et de prévention du suicide par des professionnels et des bénévoles formés.
 - Centre de CRISE 418 688-4240 (24/7) : Soutien téléphonique et aide pour des personnes en détresses psychologiques. Dans la situation de la COVID-19, le centre de crise demeure actif et prêt à intervenir.

Port du couvre-visage dans les lieux publics



Avertissement :

Les enfants de moins de 2 ans, les personnes avec des difficultés respiratoires, les personnes handicapées ou incapables de retirer leur couvre-visage sans l'aide d'une autre personne ne devraient pas le porter.

Quand ?

- Lorsque la distanciation physique n'est pas possible dans les lieux publics, par exemple lorsque vous faites vos courses ou que vous utilisez les transports en commun. **Si vous êtes malade, restez à la maison.** Si vous devez vous rendre à la clinique ou à l'hôpital, vous pouvez porter votre couvre-visage jusqu'à ce qu'on vous donne un masque de procédure.

Pourquoi ?

- Les personnes infectées à la COVID-19 n'ont pas toutes des symptômes. Certaines personnes peuvent être infectées sans le savoir. Le port du couvre-visage pourrait permettre de diminuer le risque qu'une personne infectée transmette la COVID-19 à d'autres. Le port du couvre-visage dans les lieux publics doit obligatoirement s'accompagner des autres mesures de protection, comme l'application des mesures d'hygiène et de distanciation physique. Le couvre-visage doit être utilisé et nettoyé adéquatement.

Comment utiliser votre couvre-visage ?



1 Placez le couvre-visage sur le nez et la bouche à l'aide d'une main. À l'aide de l'autre main, fixez-le derrière vos oreilles avec les élastiques (ou la ficelle).



2 Ajustez votre couvre-visage sur votre nez.



3 Ajustez également sous votre menton.



→ Lavez-vous les mains **AVANT** et **APRÈS** l'utilisation.



→ Changez le couvre-visage s'il est humide, souillé ou endommagé.



→ Ne gardez pas le couvre-visage accroché à votre cou ou pendu à une oreille. Gardez-le sur votre visage et évitez de le toucher. Si vous touchez votre couvre-visage pendant que vous le portez, lavez-vous les mains.



→ Pour retirer le couvre-visage, saisissez uniquement les élastiques (ou les ficelles) sans toucher le devant du couvre-visage.



→ Repliez les parties extérieures du couvre-visage l'une sur l'autre et déposez-le dans un sac propre. Lavez votre couvre-visage dès votre retour à la maison avec le reste de votre lessive.

Le couvre-visage ne remplace pas :



Le lavage des mains



La distanciation physique



L'isolement à la maison si vous êtes malade

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

-  [AREQ, Infolettre du 22 mai 2020](#)
-  [TCCM, Infolettre 21 mai 2020](#)
-  [L'Appuilette Laurentides, deuxième bulletin spécial de mai](#)
-  [Parkinson Québec, Symposium de recherche, Mai 2020](#)
-  [Traitement des aînés : les aider à vieillir dans la dignité](#)
-  [« Invisibles », les proches aidants à domicile sont au bout du rouleau](#)
-  [Aller Mieux en contexte de pandémie](#)
-  [Pourquoi un si lourd bilan, La presse +, Guy Breton, 25 mai 2020](#)
-  [Espace OBNL, L'humain derrière le changement](#)
-  [La santé mentale des Canadiens durant la pandémie de COVID-19](#)

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

