

## Hâtez-vous, inscrivez-vous à la grande journée-conférence de la TCRAL

Tous les aînés des Laurentides sont invités à une grande journée-conférence de la TCRAL qui se tiendra le 29 mars 2016, de 9h00 à 15h00, au Complexe Val d'Espoir à Mirabel.

Cette activité est offerte gratuitement à tous, incluant le repas du midi. Toutefois, il faut s'inscrire au plus tard le 25 mars 2016, par courriel ou par téléphone : [info@tcral.ca](mailto:info@tcral.ca) , 450-432-3200, poste 224

### Programme de la Journée

#### 9h00 → Serez-vous le prochain poisson?

Un atelier de L'AQDR Laval-Laurentides, donné par Michel Frenette et Normand Pelletier



**La fraude**, une façon détournée de soutirer de l'argent à quelqu'un; une manière plus sournoise de voler. Elle coûte des millions de dollars aux Québécois et Québécoises chaque année.

**Le fraudeur** : un homme ou une femme jeune ou âgée. Beau parleur et charmant menteur. Habile à faire pression. Vous fait toujours sentir l'urgence de décider. Apparent désir d'améliorer votre qualité de vie. Le genre « à qui on donnerait le bon Dieu sans confession ». Au téléphone, sur Internet, à votre porte, sur la place publique...

**Le fraudé** : tout le monde, mais les plus de 60 ans comptent pour 75 % des victimes d'escroquerie de plus de 5000 \$. • La vaste majorité en est victime plus d'une fois.



#### 12h00 → Dîner

#### 13h00 → Le CISSS des Laurentides, les services aux aînés, vos questions



Monsieur Christophe Cadoz, Directeur des programmes SAPA au CISSS des Laurentides, vous entretiendra de la nouvelle organisation du CISSS et, plus spécifiquement, de l'ensemble des services offerts aux aînés des Laurentides. Une présentation en deux sections : une partie d'informations et une autre pour répondre aux questions de l'auditoire.

#### 14h00 (Votre pharmacien : votre ami?)

Le pharmacien, c'est l'expert du médicament. Il joue un rôle central dans notre système de santé, s'assurant de l'usage approprié des médicaments auprès de la population.

Mais encore... que peut-il faire pour vous? Comment peut-il vous aider à être en santé?

Kim Than, pharmacienne à la pharmacie Martin Goyer de Mirabel, répondra à vos questions.



## Avis important : changements de date, réunion d'avril



Veillez noter que la prochaine réunion du conseil d'administration de la TCRAL aura lieu le JEUDI 28 AVRIL 2016 (et non le 26 avril 2016, tel que prévu au calendrier d'origine). Nous nous excusons de tous les inconvénients que ce changement pourrait vous causer.

---

## QADA 2015-2016, un seul projet accepté dans les Laurentides



Le Centre d'action bénévole Association Solidarité Argenteuil a reçu une somme de 150 000 \$ pour le projet « Opération Aînés vulnérables d'Argenteuil » qu'il a présenté à QADA. Il s'agit essentiellement de structurer le tout premier réseau de citoyens et citoyennes qui auront pour mandat de déterminer, d'informer, d'orienter et d'accompagner les personnes âgées vulnérables, dans la MRC d'Argenteuil.

À noter que le budget disponible pour l'année 2015-2016 était insuffisant pour pouvoir retenir la totalité des projets recommandés par les comités consultatifs régionaux. La liste des projets retenus pour chacune des régions est maintenant disponible sur le site Internet du ministère de la Famille :

[https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/aines/quebec\\_ami\\_des\\_aines/Pages/projets-2015-2016-soutien-actions-communautaires.aspx](https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/aines/quebec_ami_des_aines/Pages/projets-2015-2016-soutien-actions-communautaires.aspx)

---

## Élaboration de politiques municipales dans les Laurentides

Trois municipalités des Laurentides se sont vu accorder chacune une aide financière de 10 500 \$ pour l'élaboration d'une politique municipale des aînés et d'un plan d'action dans le cadre du Programme de soutien à la démarche Municipalité Amis des Aînés (MADA) :

- Municipalité de Nominougue
- Municipalité de l'Ascension
- Municipalité de Lac-du-Cerf

Par ailleurs, la Municipalité de Boisbriand a reçu 9 000 \$ pour la mise à jour de sa politique municipale et de son plan d'action pour les aînés.



**Municipalité  
amie des aînés**

## « Les anges gardiens sont fatigués », une pièce de théâtre sur la réalité des proches aidants

Le Comité local proches aidants Argenteuil annonce les représentations prochaines de la nouvelle pièce de théâtre « Les anges gardiens sont fatigués ». Cette pièce veut sensibiliser la population au rôle exigeant de proche aidant. Un grand nombre de gens qui s'occupent d'un parent ou d'un ami sont des proches aidants sans le savoir. Le Comité local proches aidants a voulu utiliser le théâtre afin de permettre à ces personnes de se reconnaître comme proche aidant. Comme l'a dit Rosalynn Carter (2003), ancienne Première dame des États-Unis « Il n'y a que quatre types de personnes dans le monde : ceux qui ont été proches aidants, ceux qui sont présentement proches aidants, ceux qui seront proches aidants et ceux qui ont besoin d'un proche aidant. »

Fort du succès populaire en 2011 de la pièce « Faudrait pas prendre grand-mère pour une dinde et grand-père pour son dindon », qui traitait de la maltraitance envers les aînés, un comité de réflexion a été créé au printemps 2014. Le comité a élaboré un projet et l'a présenté au programme Nouveaux Horizons pour les aînés du gouvernement du Canada. C'est ainsi qu'est né « Proche aidant et fier de l'être », un ambitieux projet de sensibilisation qui implique également des citoyens aînés tout au cours des différentes étapes de sa réalisation. Ainsi ces derniers participent activement au dynamisme de leur collectivité et à son rayonnement.



Depuis avril 2015, les membres du Comité local proches aidants Argenteuil sont actifs en coulisse. Il a été convenu de relancer l'équipe de rêve qui avait conçu la Dinde! On a de nouveau fait appel à François Jobin pour le texte, Marie-Claude Hénault pour la mise en scène et au Théâtre des petits bonheurs de Lachute pour tenir les représentations. François Jobin a d'abord tenu à rencontrer des proches aidants afin de connaître leur réalité quotidienne. Avant d'écrire une ligne, il a aussi parlé à bon nombre d'aidés ainsi qu'à des intervenants du réseau de la santé et des services sociaux.

Trois mois plus tard, texte en main, Marie-Claude Hénault a relancé l'école de théâtre et fait un nouvel appel afin de composer sa distribution.

La nouvelle pièce s'intitule « Les anges gardiens sont fatigués ». Elle a été conçue pour voyager facilement et être présentée dans des lieux qui ne sont pas nécessairement munis d'équipements de théâtre, tels les salles communautaires et les sous-sols d'église. Qui sait, peut-être tournera-t-elle à travers le Québec comme la première pièce du duo Jobin-Hénault?

Les premières représentations se tiendront au Théâtre des petits bonheurs, situé au 523, rue Berry à Lachute, le jeudi 7 avril à 14 h, le vendredi 8 avril à 19 h 30 et le samedi 9 avril à 14 h 30 et 19 h 30. Les billets sont disponibles, au coût de 5 \$, au Théâtre des petits bonheurs ou auprès des comédiens.

Le Comité local proches aidants Argenteuil souhaite remercier les différents partenaires qui ont accepté de les accompagner dans ce beau projet : L'APPUI Laurentides, le bureau du député d'Argenteuil monsieur Yves St-Denis et le Centre intégré de santé et de services sociaux des Laurentides.

## Mars, mois de la prévention de la Fraude

Tout au long du Mois de la prévention de la fraude, les policiers de la Sûreté du Québec, de la Gendarmerie royale du Canada, du Service, de police de la Ville de Montréal et du Service de police de l'agglomération de Longueuil, sensibiliseront la population à la contrefaçon de billets de banque, la fraude grands-parents, le vol d'identité et la fraude par Internet, grâce à un partenariat avec la Banque du Canada.

Plusieurs équipes spécialisées, provenant de ces corps de police, travaillent quotidiennement à combattre les divers types de fraude puisqu'ils font de réelles victimes et peuvent être lourds de conséquences. Les policiers profitent donc de l'occasion du Mois de la prévention de la fraude pour sensibiliser, de façon intensive, la population à ce sujet. À cet effet, ils remettront des dépliants, qui fournissent des conseils de prévention afin d'éviter de se faire prendre au piège. Les fraudeurs misent généralement sur la méconnaissance et la vulnérabilité des gens et ont recours à une panoplie de moyens afin de mettre la main sur leurs données personnelles. Souvent, les fraudeurs tenteront de se faire passer pour un membre de la famille en situation de détresse invoquant un besoin d'aide financière urgente.

Résistez à la pression et à l'envie d'agir rapidement;

Ne donnez pas de renseignements personnels à votre interlocuteur, si vous n'êtes pas en mesure de l'identifier;  
N'envoyez jamais d'argent à quelqu'un que vous ne connaissez pas et ne fournissez jamais votre numéro de carte de crédit à moins d'avoir validé l'identité de la personne ou l'organisme avec lequel vous transigez;

Les policiers ne communiquent jamais avec des citoyens pour obtenir le versement d'une caution et n'ont jamais recours à un service de virement d'argent.

En cas de doute et avant d'envoyer toute somme d'argent, communiquez avec votre service de police local.

### La contrefaçon au Québec

Selon les données de la Banque du Canada, un peu plus du tiers des billets canadiens contrefaits ont été écoulés sur le territoire québécois en 2015, ce qui en fait la 2e province où les faussaires sont les plus actifs. Cela représente plus de 5 400 faux billets écoulés au Québec.

C'est pourquoi les policiers invitent les citoyens à être vigilants et à se renseigner sur les moyens de reconnaître les faux billets en visitant le site Internet de la Banque du Canada au [www.banqueducanada.ca/billets/series-de-billets-de-banque](http://www.banqueducanada.ca/billets/series-de-billets-de-banque).

### Des signalements essentiels

La Sûreté du Québec, la Gendarmerie royale du Canada, le Service de police de la Ville de Montréal et le Service de police de l'agglomération de Longueuil, invitent la population à signaler tout acte frauduleux, tel que la fraude grands-parents, le vol d'identité, la fraude par Internet et la contrefaçon de billets de banque, à son service de police local. Rappelons que la fraude est un acte criminel.

Qu'elle soit commise sur Internet, par téléphone, en personne ou à l'aide d'un dispositif informatique, elle doit être signalée le plus tôt possible aux policiers et au Centre antifraude du Canada.

Pour plus d'informations sur les éléments de sécurité des billets de banque canadiens, sur les fraudes par cartes de crédit et le vol d'identité ou sur la fausse monnaie, nous invitons le public à s'abonner au fil Twitter et à la page Facebook de la Sûreté du Québec et des corps de police municipaux.



# Samedis de répit pour les proches aidants des Laurentides

SERVICE OFFERT AUX  
PROCHES AIDANTS D'AÎNÉS

## Les samedis de répit

ACTIVITÉS POUR LES AIDÉS  
EN PERTE D'AUTONOMIE

*Afin d'offrir un répit aux proches aidants demeurant avec une personne aînée atteinte de la maladie d'Alzheimer ou en perte d'autonomie, nous leur proposons de nous confier, un samedi par mois, leur personne aidée afin qu'elle puisse briser son isolement, s'amuser et se ressourcer.*

*Cette journée de répit permettra à l'aidant de «recharger sa batterie» afin qu'il ou elle puisse prendre soin de sa personne aidée le plus longtemps possible, tout en évitant son propre épuisement.*

### HORAIRE TYPE DES SAMEDIS DE RÉPIT :

- 10 h : Arrivée des aidés en perte d'autonomie (transport par la famille) ; Accueil, activité physique et animation ;
- 12 h : Dîner offert sur place;
- 13 h : Atelier de stimulation cognitive et jeux socio-récréatifs;
- 15 h : Départ des participants (transport par la famille).

### RÉSERVATION :

Mme Juliette Hutter, chargée de projet  
FADOQ des Laurentides  
1-800-828-3344, poste 447 ou  
819-429-5858, poste 447 (boîte vocale)  
[prochesaidants@fadoqlaurentides.org](mailto:prochesaidants@fadoqlaurentides.org)

### MONT-TREMBLANT

20 février, 19 mars, 16 avril,  
21 mai et 25 juin 2016

Centre de services externes  
925, rue de St-Jovite  
(entrée via la rue Lacasse)

### SAINTE-AGATHE-DES-MONTS

13 février, 12 mars, 9 avril,  
14 mai et 18 juin 2016

Pavillon Philippe-Lapointe  
234, rue St-Vincent

Dîner et collation offerts sur place  
moyennant une contribution de 5 \$





## INFOLETTRE MARS 2016

### PROGRAMMES DE FORMATION

La Société Alzheimer des Laurentides est fière d'offrir un Programme de formation professionnelle destiné aux professionnels de la santé et des services sociaux et à toutes les ressources qui travaillent auprès des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer.

Pour plus d'information sur les formations données, visitez notre site internet: [www.alzheimerlaurentides.com/#!formation/](http://www.alzheimerlaurentides.com/#!formation/) ou communiquez avec Patrick Lavigne au 1-800-978-7881 poste 221

### PARTICIPEZ À LA MARCHÉ POUR L'ALZHEIMER

INSCRIVEZ-VOUS DÈS AUJOURD'HUI

DIMANCHE 29 mai 2016

Société Alzheimer  
LAURENTIDES



#### NOS 6 POINTS DE MARCHÉ:

- Blainville, 13h:** École Notre-Dame de l'Assomption, 1027, Du Curé-Labelle.
- Saint-Sauveur, 10h:** Manoir de la Vallée, 100 avenue Mont-Molson.
- Rivière-Rouge, 13h:** Gare de l'Annonciation, 682 rue de l'Annonciation.
- Mont-Laurier, 13h:** Habitations Antoine-Labelle, 2605 Ch. de La Lièvre Nord
- Lachute, 10h:** Parc Baron 1V7, Rue Principale
- Saint-Eustache, 13h:** Manoir Globensky, 235 rue Saint-Eustache

#### INSCRIPTION:

Individuel: **15\$**

Famille (2 adultes, 2 enfants): **30\$**

Marcheur élite: **15\$ inscription + 200\$ dons**

819-326-7136 Sans frais: 1-800-978-7881

communications@salaurentides.ca

C'est facile de s'inscrire et d'amasser des fonds.

Visitez [www.marchepourlalzheimer.ca](http://www.marchepourlalzheimer.ca)

#### SIMPLE ET FACILE!

Devenez membre de la Société Alzheimer des Laurentides.

Seulement

**15\$**

par année

Visitez notre site internet:

[www.alzheimerlaurentides.com/#!devenez-membre/](http://www.alzheimerlaurentides.com/#!devenez-membre/)



LES RENDREZ-VOUS ANNUELS PRÉSÂGES  
présentent

Journée de ressourcement et de formation  
pour les bénévoles engagés auprès des aînés

## Les aînés donnent le rythme!

De la compréhension  
à la complicité



**L'ambiance a un impact direct** sur la satisfaction et l'implication des bénévoles. Pour des relations harmonieuses et des communications respectueuses et efficaces, il est important de bien se comprendre et de moduler ses actions en fonction du rythme de chacun.

Cette formation nous propose de placer « l'Humain » au cœur de nos relations et « d'enfiler les souliers » de l'autre afin de favoriser des relations saines et stimulantes. Utiles dans toutes les sphères de notre vie, les pratiques de collaboration et les outils de communication proposés faciliteront le soutien et l'accompagnement offerts aux aînés, dans le respect de soi et de l'autre.

**Une formatrice inspirante!**



Guylaine Carle est psychologue en relations humaines depuis plus de 15 ans. Sa plus grande passion professionnelle est d'aider les personnes à se sentir bien dans ce qu'elles font et bien avec les personnes avec qui elles le font. Dynamique et à l'écoute, elle utilise des images colorées et concrètes qui renforcent l'impact de ses interventions. Psychologue organisationnelle et coach stratégique chez *UMANO – stratégies conseils* depuis près de deux ans, madame Carle est une alliée de choix pour les organisations interpellées par les défis liés au vieillissement de la population. Alliant gérontologie et développement organisationnel, les formations et services offerts par *UMANO – stratégies conseils* visent à faire rayonner la richesse de l'expérience des personnes aînées et du potentiel qu'elles représentent pour les organisations et la société.

**Objectifs**

- identifier les comportements qui favorisent de saines relations et contribuent à un travail d'équipe stimulant et efficace;
- reconnaître ce qui nous unit et ce qui nous nourrit : les besoins fondamentaux de chacun;
- acquérir les outils nécessaires pour mieux se comprendre et mieux s'entendre.

Accueil : 8 h 30  
Conférence : 9 h à 15 h 30  
Prix : 50 \$ matériel, dîner et pause inclus

Je ne suis pas une p'tite madame!

Les Rendez-vous annuels-PRÉSÂGES  
Tél : 1 866 323-0310  
Courriel : rva@presages.org  
Site Web : www.presages.org



Mercredi 4 mai, Sainte-Adèle  
Info : Entraide Bénévole des Pays-d'en-Haut  
450 229-9020



## Tournée d'une caravane de santé dans les Laurentides A health caravan is touring the Laurentians

4 Korner's Family Resource Center is excited to announce: A health caravan is touring the Laurentians and coming to a place near you! English-speaking community members will have access to 3rd year John Abbott students studying in health and social services fields, who will be on hand offering glucose and blood pressure testing, techniques in proper EpiPen administration, information on nutrition and oral health and youth and adult crime prevention. The students will also be giving two interactive presentations in English at each site visit. Students taking part in John Abbott's interdepartmental collaborative community initiative will be able to answer questions from the public and will have information on hand to distribute, which they've produced specifically for their tour of the Laurentians. The public is encouraged to bring any medication they'd like verified, questions or concerns they'd like addressed or any specific questions they may have. John Abbott students taking part in the caravan will be coming from the Nursing, Dental Hygiene, Pre-Hospital Emergency

Une caravane de santé fera une tournée des Laurentides, et ce, près de chez vous! Les membres de la communauté d'expression anglaise auront accès à des services tels que des tests de glucose et de tension artérielle, les techniques appropriés liés à l'administration d'un ÉpiPen, de l'information sur la nutrition, la santé orale ainsi que des informations sur la prévention de la criminalité juvénile et adulte. Ces services seront offerts par les étudiants de John Abbott qui complètent actuellement leur 3e année d'études dans plusieurs domaines de santé et de services sociaux. Ces étudiants donneront aussi deux présentations interactives en anglais à chaque arrêt de la caravane. Les étudiants qui font partie de l'initiative de communauté collaborative et interdépartementale de John Abbott seront en mesure de répondre aux questions du public et auront des informations qui ont été procurées précisément pour leur tournée des Laurentides à distribuer. Les membres du public sont encouragés d'apporter des médicaments qu'ils aimeraient faire vérifier, de demander des questions précises ou de parler de leurs préoccupations, s'il y a lieu. Les étudiants qui prendront part dans cette tournée de caravane feront parti des départements de soins infirmiers, hygiène dentaire, soins préhospitaliers d'urgence et technique d'intervention en délinquance et ont hâte de rencontrer les membres des nombreuses communautés à travers les Laurentides. Care and Youth and Adult Correctional Intervention programs and are looking forward to meeting members of the various communities throughout the Laurentians.

# Health Caravan

*Together, we will offer a health and social services Caravan.  
Ensemble, nous offrons une caravane de la santé et des services sociaux.*



**John Abbott's technical program departments:**  
*Programmes techniques de John Abbott:*

Dental Hygiene *Hygiène dentaire*, Nursing *Soins infirmiers*,  
Pre-Hospital Emergency Care *Soins préhospitaliers d'urgence*  
and Youth and Adult Correctional Intervention *Intervention en délinquance*  
*Presentations are in English / Présentations sont en anglais*

---

## 2016

<p><b>Deux-Montagnes</b> 4 Korner's Family Resource Center, 1906, ch. d'Oka <b>9:30-12:00 pm</b></p>	<p><b>Wednesday</b> <b>MARCH 16</b> <i>merc. 16 mars</i></p>	<p><b>Kanesatake</b> Community Gym, 681 B. rang Ste-Philomene <b>1:30-5:00 pm</b></p>
<p><b>Grenville-sur-la-Rouge</b> Paul- Bougie Center, 414, rue Principale, Calumet <b>9:30-12:00 pm</b></p>	<p><b>Wednesday</b> <b>MARCH 23</b> <i>merc. 23 mars</i></p>	<p><b>Lachute</b> Margaret Rodger Memorial Presbyterian Church, 463, rue Principal <b>1:00-3:30 pm</b></p>
<p><b>Ste-Agathe</b> Holy Trinity Church, 12, rue Préfontaine O. <b>9:30-12:00 pm</b></p>	<p><b>Wednesday</b> <b>MARCH 30</b> <i>merc. 30 mars</i></p>	<p><b>Arundel</b> Legion, 79, rue du Village <b>2:00-4:30 pm</b></p>
<p><b>Gore</b> Trinity Community Center, 2, rue Cambria <b>9:30-12:00 pm</b></p>	<p><b>Wednesday</b> <b>APRIL 6</b> <i>merc. 6 avril</i></p>	<p><b>Morin Heights</b> St Eugene Church, 148, rue Watchorn (Salle Watchorn) <b>1:30-4:00 pm</b></p>

---

















## Actualités, revue de presse, documents d'informations et info bulletins en ligne

Voici divers documents qui touchent de nombreux aspects de la vie des aînés.

Pour lire ces documents, cliquer  dans la liste ici-bas (ctrl + clic), sur les liens qui vous intéressent.

-  [FADOQ, infolettre spéciale, 2 mars 2016](#)
  -  [Une force pour la société, Infolettre de l'AREQ, semaine du 13 mars 2016](#)
  -  [4 Korner's March News](#)
  -  [Infolettre Virage, 10 mars 2016](#)
  -  [Les nouvelles des Petits frères, infolettre, mars 2016](#)
  -  [Ministère de la Santé et des Services sociaux, Bulletin du Réseau sur le vieillissement et les changements démographiques, édition du 7 mars 2016](#)
  -  [Ministère de la Santé et des Services sociaux, Bulletin du Réseau sur le vieillissement et les changements démographiques, édition du 14 mars 2016](#)
  -  [Famille Québec, bulletin de veille, 29 février 2016 \(La section Aînés est au bas de la page\)](#)
  -  [IUGM \(Institut universitaire de gériatrie de Montréal\) AvantÂge, infolettre du 8 mars 2016](#)
  -  [Appels de projets : Programme d'immobilisation en entrepreneuriat collectif \(PIEC\)](#)
- 

## Le parcours FAR, un outil qui pourrait vous intéresser

Le Parcours FAR a été élaboré pour aider les organismes communautaires en soutien à domicile des aînés dans le recrutement, l'accueil et la fidélisation des bénévoles. Il leur propose une démarche en quatre étapes (s'informer, s'autoévaluer, réfléchir et agir) de manière à les aider à améliorer leurs pratiques de coordination des bénévoles (recrutement, accueil et intégration, formation, soutien, reconnaissance et fidélisation) et, par le fait même, l'engagement bénévole au sein de leur organisation. Il se décline en deux formes : une boîte à outils en format papier et un site Web : [www.parcoursfar.org](http://www.parcoursfar.org)



## L'appel de candidatures 2016 du prix Ensemble contre l'intimidation est lancé!

Pour plus d'information, aller sur <http://ofsys.com/T/OFSYS/SM2/235/2/S/F/850/100534/oBibX1uy.html>

---



### À vos agendas

Dorénavant, pour connaître les activités prévues à l'agenda, vous devrez visiter la page calendrier de notre site web <http://www.tcral.ca/calendrier.html>

---

### La Table de concertation régionale des Aînés des Laurentides vous informe

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

[www.facebook.com/aineslaurentides](http://www.facebook.com/aineslaurentides)

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

450-432-3200, poste 224