

## Célébrons nos aînés bâtisseurs à Mont-Laurier le 2 octobre.



**JOURNÉE INTERNATIONALE DES AÎNÉS**

*Célébrons  
nos aînés  
bâtisseurs*

**DIMANCHE 2 OCTOBRE 2016**

*Espace Théâtre de Mont-Laurier*  
543 Rue du Pont, Mont-Laurier de 10 h à 15 h

Billet en vente au  
**Cab Léonie-Bélanger**  
(610 rue de la Madone)

*bénévolat ça donne des ailes*

**12\$**  
incluant un brunch

Mme Francine Laroche  
Présidente d'honneur

**TCRAL**  
Table de concertation régionale des aîné-e-s  
des Laurentides

**Table des Aînés pour des Aînés**  
Table des Aînés Arsenault-Labrecq

### Déroulement de la journée

9h00 Ouverture des portes  
Kiosques de produits régionaux  
Musique  
Exposition de voitures antiques

10h00 Mot de bienvenue

10h15 Prestation du Chœur Entramis

10h30 Remise honorifique

11h30 Brunch du Domaine Les Haut Bois  
Kiosques de produits régionaux  
Exposition de voitures antiques

13h00 Remise honorifique

14h00 Prestation du Conteur Le Loup Noir

14h30 Remise du flambeau et tirage

## Comité de prévention des abus envers les aînés de la MRC des Laurentides : les partenaires s'unissent pour contrer la maltraitance envers les aînés

Les membres du Comité de prévention des abus envers les aînés de la MRC des Laurentides sont fiers d'annoncer la conclusion d'une entente de collaboration visant à contrer la maltraitance envers les aînés.

Comme la dynamique de la maltraitance est souvent complexe et subtile, la mise en place d'une entente de collaboration multisectorielle s'est avérée d'une importance capitale. Ainsi, les organisations signataires témoignent aujourd'hui de leur volonté à établir des actions concertées afin d'apporter un soutien adéquat aux personnes à risque ou victimes d'abus. Essentiellement, l'entente vise à soutenir les intervenants afin qu'ils soient davantage habilités à offrir des services et un accompagnement adaptés, et assurer une meilleure collaboration entre les organismes, ceci afin d'améliorer le repérage, l'accessibilité et la continuité des services, quelle que soit la porte d'entrée de la demande.

L'entente vient également préciser les rôles et responsabilités assurés respectivement par les différents partenaires appelés à intervenir auprès des personnes aînées victimes de maltraitance.



Les signataires de l'entente sont : Appui Laurentides pour les proches aidants, Centre d'action bénévole Laurentides, Centre d'aide aux victimes d'actes criminels des Laurentides, Comité des usagers (CISSS) des Laurentides, Coopérative de solidarité Chiffon Magique, Intervention sociocommunautaire OMH et OBNL d'habitation, Laurentian Caregivers Association & Resource Center, Prévoyance envers les Aînés des Laurentides, Réseau FADOQ – Région des Laurentides, Résidences privées d'hébergement, Service de police de la Ville de Mont-Tremblant, Société Alzheimer des Laurentides

En tout temps, les membres du comité affirment haut et fort leur volonté d'agir selon la volonté de la personne aînée, dans le respect de ses droits et de sa dignité, en impliquant les membres de leur entourage.

### Les ressources existantes

Pour les citoyens, depuis octobre 2010, la ligne téléphonique d'écoute et de référence « Aide Abus Aînés » offre un service anonyme et confidentiel, sans frais, accessible partout au Québec, tous les jours de la semaine, de 8 h à 20 h. Aussi, plus spécifiquement pour les résidents de la MRC des Laurentides et des Pays-d'En-Haut, on peut appeler Prévoyance envers les aînés des Laurentides, sur les heures de bureau, pour être dirigé aux bonnes ressources. Sans frais : 1 844 551-6032. Courriel : [prevoyance.aines.laurentides@gmail.com](mailto:prevoyance.aines.laurentides@gmail.com)

### Qu'est-ce que la maltraitance et ses impacts?

Selon la définition retenue par l'Organisation mondiale de la santé, « il y a maltraitance quand un geste singulier ou répétitif ou une absence d'action appropriée se produit dans une relation où il devrait y avoir de la confiance, et que cela cause du tort ou de la détresse chez une personne aînée ».

La maltraitance peut prendre différentes formes : physique, psychologique, sexuelle, matérielle ou financière, violation des droits de la personne, institutionnelle ou d'âgisme. Ce sont différents comportements ou attitudes qui caractérisent les différents types de maltraitance. Elle peut se produire dans des contextes variés. Elle touche des personnes tant dans les milieux privilégiés que dans les communautés défavorisées. Les femmes autant que les hommes sont touchés par la maltraitance.

Parce que c'est un sujet tabou, les personnes aînées en situation de maltraitance sont réticentes à révéler leur situation notamment parce que leur agresseur est souvent un de leurs proches. C'est un phénomène qui risque d'augmenter et les conséquences de la maltraitance sont graves sur le plan de la santé et de l'autonomie des personnes aînées. La maltraitance a des effets sur la qualité de vie des personnes aînées. Celles qui en sont « victimes » peuvent se replier sur elles-mêmes, ressentir de la peur, de l'insécurité, de l'anxiété, de la confusion et même souffrir de dépression. Dans certains cas, la maltraitance peut mener les « victimes » au suicide.

### À propos du Comité

Le Comité de prévention des abus envers les aînés de la MRC des Laurentides a été mis en place suite au forum des aînés tenu en 2009. Il regroupe des organismes en provenance de divers secteurs (communautaire, municipal, public et privé).

Source : Comité de prévention des abus envers les aînés de la MRC des Laurentides  
François Gagnon, personne-ressource, 819 324-4000, poste 33167

# Services pour les proches aidants d'ânés dans Thérèse-De Blainville



**Vous êtes proche aidant d'âné....**

**Nous sommes là pour vous....**



**Le Centre d'Action Bénévole Solange-Beauchamp en collaboration avec**

**L'Appui Laurentides vous offre les services suivants :**

**GRATUIT \* BILINGUE \* CONFIDENTIEL**

### Les rencontres CAFÉ ENTRE-AIDANTS

Un groupe de soutien qui se veut un espace d'écoute et d'échange entre proches aidants. Vous y trouverez également des informations pertinentes et utiles à votre réalité. Les rencontres ont lieu une fois par mois à :

**Blainville, Bois-des-Filion et Rosemère**

### FORMATIONS

**DU TEMPS POUR SOI** : mieux s'outiller pour le rôle de proche aidant. Durée 10 semaines – plusieurs thématiques sont abordées : Culpabilité, épuisement, communication, mettre ses limites, se ressourcer, etc. **Inscriptions en cours pour la session d'automne. – Début le 27 septembre 2016**

**PDSB** : (Principes pour le déplacement sécuritaire des bénéficiaires). Savoir aider une personne à se déplacer en diminuant les risques de blessure pour soi.

**Inscriptions en cours pour la session du 12 octobre 2016.**

*Service personnalisé également offert à domicile.*

### ÉCOUTE, INFORMATION, RÉFÉRENCES

- **Accueil** chaleureux
- **Écoute** active et empathique
- La **référence** à d'autres organismes (publics ou communautaires)
- L'**accompagnement** dans diverses démarches
  - Répit – Entretien ménager – Centre de jour, etc.
- Des informations pour aider à **améliorer** votre quotidien
- Conférences

### SOUTIEN PSYCHOSOCIAL

Avez-vous de la difficulté à :

- Prendre **soin** de vous?
- Gérer votre **culpabilité**?
- Prévenir l'**épuisement**?
- **Concilier** votre rôle d'aidant et votre vie personnelle?

Nous vous accompagnons de façon **personnalisée** dans votre quête d'idées, de stratégies ou de ressources.

**Ce service est disponible à domicile ou à nos bureaux et offert de jour et de soir.**

### ATELIERS ENTRE PROCHES AIDANTS

**NOUVEAU**

#### Ateliers de relaxation :

- **Détente** avec méditation, visualisation, pensée positive, respiration, yoga sur chaise, etc., dans un environnement **calme**, assis autour d'une table.

#### Ateliers d'art-expression :

- Exprimez vos **émotions** à travers le collage, la peinture, le dessin, les mandalas, etc. **Aucune habileté requise en art!**

**« ' Demandez de l'aide ne signifie pas que vous êtes faible, mais que vous voulez rester fort longtemps »'.**

**Pour toute information ou pour vous inscrire, communiquez avec Madame Sylvie Desrochers, intervenante, responsable des services aux proches aidants : 450 430-5056 poste 228**



**AQDR**

Laval-Laurentides

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE  
DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES  
ET PRÉRETRAITÉES



DE L'ÉNERGIE À REVENDRE !

**Place des aînés**

Centre socioculturel  
et sportif pour les 50 +

## CONFÉRENCE GRATUITE

### ***Chacun a sa place ! Conférence sur l'intimidation***

***Conférencière: Mayabel***

Est-ce possible de vieillir ensemble dans l'harmonie et le respect? Si oui, comment fait-on? Comment s'assurer que notre milieu de vie soit paisible et harmonieux le plus possible. Les trois capsules vidéo qui vous seront présentées aborderont certaines réalités qui peuvent exister dans nos milieux de vie. Trouvons ensemble des solutions aux situations présentées dans les capsules!

**Mardi 27 septembre 2016**

**de 13h30 à 15h30, salle 209**

**Place des aînés. 435 boul Curé-Labelle—Chomedey Laval**

Réservation obligatoire (places limitées)

AQDR Laval: **450-978-0807** ou Place des aînés : **450-978-5555**

Merci à nos partenaires :



Emploi  
et Solidarité sociale  
**Québec**

## Assemblée générale annuelle de Prévoyance envers les aînés des Laurentides



Madame Margaret Hourston, présidente de Prévoyance envers les Aînés des Laurentides, les membres du conseil d'administration et moi avons le plaisir de vous inviter à l'assemblée générale annuelle de Prévoyance qui se tiendra le 19 septembre 2016, à 10h00, à la Salle Parc de la Place des Citoyens, 999 boulevard Sainte-Adèle à Sainte-Adèle.

Pour l'occasion, je ferai une présentation de nos services et de nos réalisations à ce jour et vous aurez l'opportunité de rencontrer nos sentinelles. Café et croissants vous seront servis. Il vous sera également possible de compléter un formulaire d'adhésion sur place pour devenir membre de notre organisme.

La confirmation de votre présence auprès de Gilbert Lafrenière : 1 844 551-6032 serait grandement appréciée.

Courriel : [prevoyance.aines.laurentides@gmail.com](mailto:prevoyance.aines.laurentides@gmail.com)

Gilbert Lafrenière, chargé de projet

## Une année 2016-2017 bien remplie à l'AQDR Laval-Laurentides

### Conférences et activités 2016-2017



Laval-Laurentides

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE  
DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES  
ET PRÉRETRAITÉES

**27 septembre 2016**

Conférence sur l'intimidation

**18 octobre 2016**

Conférence de M<sup>e</sup> Jean-Pierre Ménard

*Bien connaître ses droits pour mieux contrôler sa vie et sa santé.*

**25 octobre 2016**

Droits et obligations des locataires aînés

**29 novembre 2016**

Testament et planification de votre succession

**6 décembre 2016**

Dîner de Noël des membres (Château Royal, Laval)

À 11h00 - Frais \$ - réservation obligatoire

**28 février 2017**

Les revenus de retraite et les crédits gouvernementaux

**28 mars 2017**

Les services d'aide pour les personnes adultes offerts par le CISSS de Laval

**25 avril 2017**

Nutrition et alimentation

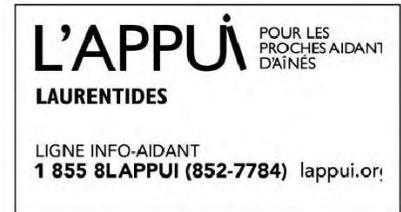
Comment lire les étiquettes

**30 mai 2017**

Assemblée générale annuelle des membres

Pour plus d'information sur ces conférences communiquez avec nous  
au 450-978-0807 ou sans frais au 1-888-978-0807

AQDR Laval-Laurentides 1450 boulevard Pie X, bureau 202, Laval H7V 3C1



**Le Centre d'Action Bénévole Solange-Beauchamp en collaboration avec L'Appui Laurentides et la Ville de Blainville vous invites à une**

**CONFÉRENCE/ATELIER POUR LES  
PROCHES AIDANTS (*aidants naturels*) D'AÎNÉS**

**LE 6 octobre 13:30 HRE**

**Comment mieux gérer ses émotions**

**Conférencier invité : M. Jean-François Allard**

La réalité des proches aidants est telle que nous avons parfois l'impression d'être dans un manège de "montagnes russes". Étant aux premières loges du déclin d'une personne aimée, nous sommes par moment envahis par nos émotions. Vous sentez-vous parfois l'esclave de vos émotions et de vos frustrations? Venez apprendre diverses méthodes vous permettant de mieux maîtriser et/ou changer vos émotions!!! Un ATELIER de 2,5 heures qui vous donnera des outils pour améliorer votre quotidien et votre bien-être.

**Pour inscription communiquez avec Mme. Sylvie Desrochers**

**Au 450-430-5056 Poste :228**

# Ateliers de formation « Muscler vos méninges » dans Rivière-du-Nord et Mirabel

ATELIER DE FORMATION

## Muscler vos Méninges



### UN PROGRAMME POUR VOUS AIDER À MAINTENIR LA VITALITÉ DE VOTRE CERVEAU

Saviez-vous que le cerveau peut garder sa capacité d'apprendre, même à un âge avancé? L'âge n'est pas le seul responsable des petits oublis ! Le stress, les problèmes de santé, l'isolement et l'inactivité peuvent affecter votre mémoire. Muscler vos méninges propose des activités de stimulation aux personnes qui vivent un vieillissement normal, sans diagnostic de déficit cognitif.

Venez expérimenter des **jeux stimulants** et apprendre des **trucs concrets** pour garder votre mémoire alerte et maintenir la vigueur de vos facultés mentales, essentielles au maintien de votre autonomie et de votre qualité de vie !

**Pré-requis :** 50 ans et plus  
**Coût :** 55 \$ / personne incluant le cahier du participant  
**Durée :** 2 heures x 10 semaines  
**Places :** max 15 personnes / atelier

**FAITES VITE!**

**ENFIN OFFERT PRÈS DE CHEZ-VOUS! Le nombre de place est limité.**

Ateliers offerts à proximité de Saint-Jérôme à l'automne 2016		
<b>Prévost</b> Centre culturel et communautaire ** Ouvert aux résidents de Saint-Hippolyte sans frais supplémentaire 450 224-8888	<b>Saint-Colomban</b> Bibliothèque 450 436-1453	<b>Mirabel</b> Centre culturel Patrick-Lepage 450 475 2041
6 octobre au 8 décembre 2016	13 septembre au 15 novembre 2016	22 septembre au 24 novembre 2016
Jeudi 10 h à 12 h	Mardi 10 h 15 à 12 h 15	Jeudi 9h30 à 11h30
<b>Saint-Jérôme Quartier 50+ Groupe 1</b> ** Pour les membres seulement 450 432-0550	<b>Saint-Jérôme Quartier 50+ Groupe 2</b> ** Pour les membres seulement 450 432-0550	<b>Sainte-Sophie</b> Pavillon Bellevue 450 438-7784
15 septembre au 17 novembre 2016	14 septembre au 16 novembre 2015	29 septembre au 1 décembre 2016
Jeudi 9h30 à 11h30	Mercredi 9h30 à 11h30	Jeudi 10 h à 12 h

**INSCRIPTIONS ET DÉTAILS**, consultez la programmation des activités d'automne 2016 de votre municipalité. **Ouvert aux non-résidents.**

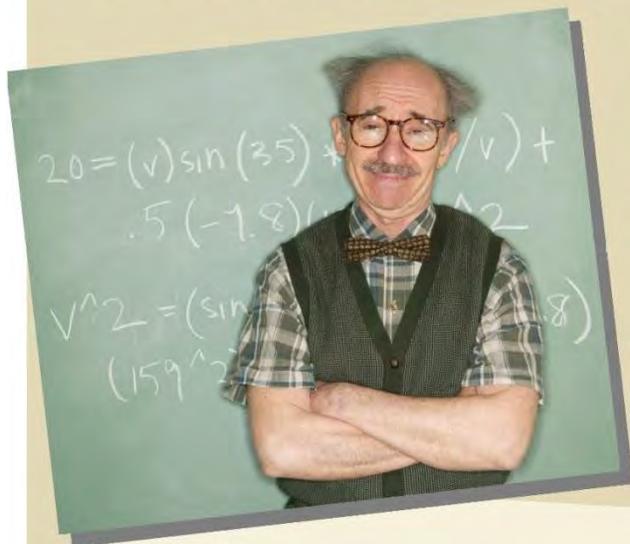
Ces ateliers sont rendus possibles grâce à



Porté par le comité



# MUSCLEZ VOS MÉNINGES



Pour promouvoir  
la vitalité intellectuelle  
des aînés

**10 ateliers pensés pour vous!**

**Quand: Tous les jeudis du  
22 sept. au 24 nov. 2016**

**Heure: 9 h 30 à 11 h 30**

**Endroit : Édifice Louis-Renaud**

(270, Route du Canton, Saint-Philippe)

**Coût: 20 \$**

**Inscription obligatoire avant  
le 15 septembre 2016**

Lisette Gauthier  
450 562-2665

- ✓ Des informations sur la mémoire et les autres facultés intellectuelles
- ✓ Des trucs pour mieux se rappeler des noms, des numéros, des listes, etc.
- ✓ Des activités amusantes pour stimuler la mémoire et la concentration.



MRC  
**D'ARGENTEUIL**  
Authentique. Avec vous.



Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
des Laurentides

Québec



# Programme de prévention des chutes pour les aînés d'Argenteuil

Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
des Laurentides

Québec 

Point de service d'Argenteuil

## 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 lundis de 13h à 14h30  
& les mercredis de 9h30 à 10h30**

**Inscrivez-vous maintenant**  
**pour la session d'automne !**  
**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  
Point de service Argenteuil  
[martine\\_ayotte@ssss.gouv.qc.ca](mailto:martine_ayotte@ssss.gouv.qc.ca) / (450) 562-3761, poste 72 308

# Mise en place de repas communautaires à Mirabel



Centre culturel  
 Complexe Jean Laurin  
 8475 rue St-Jacques, Mirabel  
 Secteur St-Augustin

Pour informations et transport :  
 450-848-6059

SEPTEMBRE						
L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

OCTOBRE						
L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

NOVEMBRE						
L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

**PREMIER REPAS 23 AOÛT**

**REPAS DE NOËL 13 DÉCEMBRE**

**TOUJOURS À  
 11H30!!!!**

Derniers repas servis  
 à 12h45



La mise en place de repas communautaires sur le territoire de Mirabel fait partie d'un plan d'action plus vaste élaboré dans le cadre de l'entente spécifique aînés 2014-2017.

Le secteur de St-Augustin est ciblé comme premier secteur où seront mis en place des repas communautaires en raison de la forte concertation des acteurs communautaires de ce milieu.

## MISSION

Combattre la pauvreté en offrant des repas de qualité à moindre coût aux familles et aux individus vivant dans la précarité dans un esprit de solidarité sociale. Repas économique pour toute la famille

## Partenaires :

- Ville de Mirabel
- Les Chevaliers de Colomb de Saint-Augustin
- Le centre de dépannage de St-Janvier
- Le Comptoir d'Entraide populaire de Mirabel (CEP)
- Moisson Laurentides
- Députée de Mirabel, madame Sylvie D'Amours
- Les Eaux Naya
- Vagabond Café Mobile

Nous comptons offrir les repas communautaires deux fois par mois (le 2e et 4e mardi de chaque mois) et, éventuellement, possiblement au cours de l'année 2017, chaque semaine. Le prix suggéré sera de 5.00 \$, mais nous ne refuserons personne. Les paiements pour les repas seront faits à l'écart afin de préserver la dignité des personnes n'ayant pas suffisamment d'argent.

Nous comptons desservir entre 30 et 50 familles. L'apport financier des Chevaliers de Colomb de Saint-Augustin et des dons que nous recevrons serviront à payer les repas des personnes n'ayant pas suffisamment d'argent qui seront référées par les intervenants du milieu.

## Questionnaire pour les aînés de Deux-Montagnes et de Mirabel-Sud

Ce [questionnaire](#) vise à documenter si les aînés et aînées du territoire de Deux-Montagnes et de Mirabel Sud ont des besoins de services et dans quelle mesure les services sont adaptés à leurs besoins?

Votre opinion est importante pour nous permettre de déterminer les améliorations à apporter aux services existants ou les nouveaux services potentiels à mettre sur pied.

Vous pouvez être assuré (e) que l'information que vous fournirez demeurera confidentielle. Vous ne serez jamais identifié (e) personnellement, puisque toutes les réponses seront regroupées pour donner un portrait général de la situation. Vous êtes libre de répondre ou non aux questions qui vous seront posées.

Pour toutes questions, veuillez contacter :

Jean-Frédéric Lemay, [jflemay@jflconsultants.ca](mailto:jflemay@jflconsultants.ca), 514 570-6409

### Tirage

Remplissez ce [questionnaire](#) et courez la chance de gagner l'une de nos trois cartes cadeaux (du magasin de votre choix) d'une valeur de 75 \$, 50 \$ et 25 \$.

Le tirage aura lieu le 1er octobre 2016 lors de la Journée internationale des Aînés. Pour participer, remplissez le coupon-réponse à la fin du questionnaire.

Notez que vous devez compléter le [questionnaire](#) pour être éligible.



---

## Session de formation pour bénévoles à CAP-Emmaüs

CAP-Emmaüs est un service d'accompagnement, d'écoute et de présence à domicile par des personnes bénévoles préparées et habitées par le respect, l'ouverture et la discrétion.

Vous connaissez, côtoyez ou aidez une personne proche, malade ou âgée et vous voulez vous habiliter, vous ressourcer et vous sentir bien face à ces différentes situations...

Vous voulez accompagner une personne sans vous épuiser...

CAP-Emmaüs offre une session de formation (10 rencontres) les lundis de 13h à 16h commençant le 19 septembre 2016. Informations et inscriptions pour la formation : le lundi 12 septembre, entre 13h30 et 15h au 13908 boul Curé-Labelle, St-Janvier, Mirabel ou par téléphone : 450-475-7822.

Pauline Dagenais, coordonnatrice

## Valoriser les proches aidants d'aînés : Un engagement collectif



**L'APPUI** POUR LES PROCHES AIDANTS D'AÎNÉS

**DÉCIDEURS, EMPLOYEURS, INTERVENANTS ET ENTOURAGE :**  
Prenez part à la 4<sup>e</sup> édition de la Journée de l'Appui

**Valoriser les proches aidants d'aînés : Un engagement collectif**

**28 novembre 2016**  
Hôtel Plaza, Québec

**www.lappui.org**  
Coût : 50\$ / OBNL : 20\$  
Proches aidants : Gratuit  
*Repas et rafraîchissements inclus*

AU QUÉBEC, 1 PERSONNE SUR 5 APPORTE DU SOUTIEN À UNE PERSONNE AÎNÉE. Ils sont des proches aidants. Parfois ils s'attribuent le titre, parfois non et, pour beaucoup ils ignorent qu'ils en sont. C'est ici qu'ensemble nous pouvons agir pour les épauler. D'abord, en les reconnaissant, puis en créant des environnements favorables à l'exercice et à la valorisation de leur rôle. Que l'on provienne du marché du travail, des milieux de la santé, d'entreprises de services privées, d'organisations communautaires ou d'instances décisionnelles, que l'on soit soi-même proche aidant ou en voie de le devenir, cette édition de la Journée de l'Appui suscitera auprès des participants réflexion et discussion quant au nécessaire engagement visant à valoriser le rôle des aidants. Nous pouvons tous avoir un impact sur la conciliation de leurs implications personnelles, professionnelles, familiales et sociales!

Renseignements : [journee@lappui.org](mailto:journee@lappui.org)

Inscription : <https://www.regonline.com/Register/Checkin.aspx?EventID=1862711&>

Page web de l'événement : <http://www.lappui.org/journee-de-lappui-2016>



## 2e MINI-COLLOQUE

Ouvert au grand public / Gratuit

Samedi 24 septembre 2016 de 13h00 à 17h00

Au Best-Western de Saint-Jérôme

dans le cadre de la journée mondiale de la maladie d'Alzheimer

*Société Alzheimer*

LAURENTIDES

### Mémoire, mémoire, dis-moi que tu seras fidèle !

Selon Dre Sylvie Belleville, Ph. D., et son équipe, le cerveau, comme le corps, doit rester actif. Plus on le stimule, plus grandes sont les chances qu'il reste actif longtemps. Dre Belleville a développé et expérimenté des stratégies permettant à la mémoire de garder son acuité, et même de lui redonner une deuxième jeunesse dans certains cas. Son équipe partage ses trucs et ses découvertes.



**Conférencier : Simon Cloutier** est présentement étudiant au doctorat en neuropsychologie clinique à l'Université de Montréal. Dans le cadre de sa thèse de doctorat, financée par les fonds de recherche en santé du Québec, il s'intéresse aux phases précoces de la maladie d'Alzheimer.

En collaboration avec



### Le stress : Ou comment chasser les mammoths sans y laisser sa peau

Cette conférence vise à démystifier la définition populaire du stress et à résumer les découvertes scientifiques des 30 dernières années dans le domaine de la psycho-neuroendocrinologie qui étudie les mécanismes et les effets du stress sur la santé physique et mentale.



**Conférencière : Catherine Raymond** est B.Sc en psychologie, Candidate au doctorat en Neurosciences, Conférencière du Centre d'études sur le stress de l'humain.

**\*\*\*Services de répit offerts sur place aux proches aidants au coût de 10\$\*\*\***

**PLACES LIMITÉES**

**RÉSERVATION OBLIGATOIRE**

1-800-978-7881 poste 227

[www.alzheimerlaurentides.com](http://www.alzheimerlaurentides.com)

[admin@salaurentides.ca](mailto:admin@salaurentides.ca)

En collaboration avec :

**Best-Western Saint-Jérôme**

420 Boulevard Monseigneur-Dubois,  
Saint-Jérôme, QC J7Y 3L8



# La prise de médicaments contre la douleur crée-t-elle une dépendance?

366, rue Laviolette  
Saint-Jérôme (Québec)  
J7Y 2S9  
Tél. : (450) 569-7766  
1-877-705-7766  
Courriel : [afl@videotron.ca](mailto:afl@videotron.ca)  
Web : [www.fibromyalgie-des-laurentides.ca](http://www.fibromyalgie-des-laurentides.ca)



**Association de la fibromyalgie des Laurentides**

## INVITATION

*L'Association de la fibromyalgie vous invite à la conférence  
du Dre Grisell Vargas-Schaffer*

**« Devient-on accro aux  
médicaments contre la douleur ? »**

**Quand :** Mercredi, 21 septembre de 13h30 à 15h30

**Conférencière :** Dre Grisell Vargas-Schaffer, M.D. exerce à la clinique d'algologie du CHUM. Professeure agrégée de clinique au Département d'anesthésiologie de l'Université de Montréal et investigatrice au Centre de recherche du CHUM.

**Lieu :** Centre Notre-Dame au 655, rue Filion, salle #5 à Saint-Jérôme.

**Description :** Certains souffrent de douleurs constantes, si sourdes qu'elles diminuent gravement la qualité de vie. Les médecins arrivent difficilement à traiter les douleurs chroniques. Pour les soulager, ils prescrivent des antidouleurs. La prise de médicaments quotidienne crée-t-elle une dépendance?

**Réservations obligatoires** au 450-569-7766

**Ensemble, vers un mieux-être**

# Marche-bénéfice pour la Fondation La Traversée, maison de soins palliatifs



**RELEVEZ LE DÉFI** et devenez chef d'équipe !

**OBJECTIF 2016**  
**OUVRIR NOTRE**  
**MAISON À L'ÉTÉ 2017**

**Dimanche le 25 septembre 2016 de 9 h à 12 h**  
**Saint-Adèle | Sainte-Agathe | Mont-Tremblant**

Inscription : [fondationlatraversee.com](http://fondationlatraversee.com)  
Informations : **819 421.2585**  
Paul Gervais, Coordonnateur : **819 507.1979**

Consultez notre site web pour les détails et le déroulement de la Journée dans chacune des municipalités participantes. Participons à un rassemblement unique, un projet rassembleur pour notre population des Laurentides.

FONDATION  
**LA TRAVERSÉE** Un lieu humain,  
une maison de soins palliatifs  
Accueil, Quiétude, Accompagnement

Merci à nos partenaires

IMPRIMERIE **l'ARTOGRAPHE**  rouge marketing

# FORUM sur la gériatrie sociale en communauté

*Pour ajouter de la vie aux années!*

Venez échanger avec nous  
**le 24 NOVEMBRE 2016**

Salle de banquet, Centre Horizon  
801 4<sup>e</sup> Rue, Québec (QC) G1J 2T7

## OBJECTIFS DE L'ÉVÉNEMENT :

Mieux comprendre les bases scientifiques et sociales de l'approche, échanger sur le concept et contribuer à son développement

## CONFÉRENCIERS AU PROGRAMME :

Dr Gilles Julien, pédiatre social, président, fondateur, Fondation du Dr Gilles Julien

Dr Stéphane Lemire, gériatre social, président, fondateur, Fondation AGES

## S'ADRESSE AUX

- Aînés
- Dirigeants et intervenants OBNL, SAPA, d'association d'aînés et d'EÉSAD
- Acteurs qui gravitent auprès des personnes âgées

**INSCRIPTION  
40 \$**

Sans frais pour les aînés.  
Attention : Les places sont limitées.



service amical basse-ville et aide à domicile

Clinique sociale d'Orthophonie de Québec

Fondation AGES  
VIEUX RIENS



POUR INFORMATION ET INSCRIPTION :  
**[fondationages.org](http://fondationages.org)**

Crédit photo : Marie-Josée Latouche

## Les infos de la TCRAL, un outil pour les aînés

Si vous avez des informations susceptibles d'intéresser les aînés des Laurentides, nous serons heureux de les communiquer.

<http://www.tcral.ca>  
[www.facebook.com/aineslaurentides](http://www.facebook.com/aineslaurentides)  
[twitter.com/Aineslaurentide](https://twitter.com/Aineslaurentide)  
[info@tcral.ca](mailto:info@tcral.ca)  
450-432-3200, poste 224

# Conférence J'aime les oiseaux d'Argenteuil



La table de concertation Parole aux aînés, en partenariat, avec la Villa Mont-Joie, invite les personnes de 50 ans et + à un dîner-conférence :

QUAND : le vendredi 30 septembre 2016 à 11h 30  
OÙ : Villa Mont-Joie ( 241 rue Élizabeth- Lachute )

Conférencier :

Martin Picard : Ornithologue---Biologiste faunique --- Directeur général de DAO -----développement ornithologique Argenteuil -----

Repas servi par : Réception Campbell

Coût : 5.00 \$ ---Spécial de la rentrée --- Aucun billet disponible à la porte--

Date limite d'achat : Jeudi le 29 septembre jusqu'à 10 h 30



Billets en vente :

- 1- Villa Mont-Joie : Lundi + Jeudi = 9 h 00 à 10 h 30 ( auprès de Lise Thomas = 450- 409- 0942 )
- 2- Gare de Lachute ( rue Berry ) : Lundi au Jeudi de 8 h 30 à 16h 30 (sauf de Midi à 13 h 00) Vendredi de 8 h 30 à Midi
- 3- Claire Corbeil : 450- 562- 3862
- 4- Lisette Gauthier : 450- 562- 2665
- 5- Marcel Laliberté ( Les Coeurs Vaillants ) : 450- 562- 5694



Votre participation est importante  
Amenez un ami ou une amie

## Investissement de 22,2 M\$ pour le soutien à l'autonomie et le maintien à domicile

La Conférence des Tables régionales de concertation des aînés du Québec se réjouit de l'annonce d'un investissement de 22,2 M\$ formulée par M. Gaétan Barrette, ministre de la Santé et des Services sociaux (MSSS), Mme Dominique Anglade, ministre de l'Économie, de la Science et de l'Innovation (MESI), M. François Blais, ministre de l'Emploi et de la Solidarité sociale et de Mme Francine Charbonneau, ministre responsable des Aînés et de la Lutte contre l'intimidation.

Par cette annonce, les différents ministères prouvent l'importance d'offrir des services à domicile abordables, de qualité et s'assurent qu'un plus grand nombre d'utilisateurs y auront accès. Ils démontrent aussi qu'ils ont à cœur de servir la communauté et de veiller sur les personnes plus vulnérables.

Grâce au soutien financier annoncé, les préposés d'aide à domicile issus des entreprises d'économie sociale pourront bénéficier d'une formation qui leur permettra de mettre à jour leurs compétences professionnelles de manière à mieux répondre aux besoins de la clientèle, qui est en général des personnes âgées.

L'ajout de 8,1 M\$ qui bonifie le Programme d'exonération financière pour les services d'aide domestique aidera à atteindre l'objectif commun de permettre aux personnes âgées de rester le plus longtemps possible à leur domicile. Ce sont des points importants qui rejoignent la mission de la Conférence des Tables régionales.

La Conférence des Tables régionales de concertation des aînés du Québec reconnaît l'effort du gouvernement d'investir dans des structures déjà reconnues et impliquées dans le milieu.



### La Conférence des Tables régionales de concertation des aînés du Québec (CTRACAQ)

La mission de la Conférence est de regrouper, sous une seule entité, l'ensemble des Tables régionales pour qu'elles puissent s'exprimer d'une seule voix relativement aux grands enjeux qui touchent les personnes âgées du Québec.

Afin de réaliser sa mission, la Conférence des Tables régionales de concertation des aînés du Québec a quatre mandats :

- Représenter les différentes Tables régionales de concertation des aînés et soutenir leur concertation vers l'atteinte d'objectifs communs.
- Contribuer à la prise de décisions sur le plan national en ce qui concerne les personnes âgées et agir de manière à favoriser l'harmonisation des actions
- Agir auprès des Tables régionales de concertation des aînés comme relayer d'information concernant l'existence des politiques et des programmes gouvernementaux qui touchent les personnes âgées.
- Transmettre à la Ministre l'information et les avis susceptibles d'améliorer la qualité de vie des aînés du Québec, de favoriser leur participation et leur intégration dans la communauté, de promouvoir la solidarité entre les générations, de témoigner de l'ouverture au pluralisme et au rapprochement interculturel.

## Invitation spéciale à la journée du développement social - Laurentides



Aux membres, partenaires et amis du CRDSL  
Aux préfets, maires et conseillers municipaux  
Aux directions municipales

Bonjour !

L'équipe du Conseil régional de développement social des Laurentides est fière de vous convier officiellement à participer à la Journée du développement social des Laurentides qui aura lieu le mercredi 26 octobre au Golf Val-Morin. Il s'agit d'un événement rassembleur que notre organisation se fait un plaisir de mettre en œuvre pour rallier les divers acteurs du développement social dans notre belle région.

Sous le thème « Mieux se comprendre pour travailler ensemble, au profit du bien-être citoyen », cette journée regroupera tant les acteurs du développement municipal que du développement communautaire, ceci dans un contexte de mouvance au niveau des organisations publiques. Cet événement se veut donc riche en échanges et vous donnera l'occasion de :

- Partager les diverses visions et préoccupations à l'égard du développement social
- Identifier les conditions gagnantes des collaborations en développement social à partir d'exemples de « bons coups »
- Créer et /ou renforcer les liens entre les différents acteurs qui contribuent sur le terrain au développement d'initiatives porteuses pour les citoyens
- Identifier les nouvelles opportunités de collaborations municipales et communautaires, dont les retombées seront favorables pour tous

Pour contribuer à ces objectifs, le comité organisateur vous propose un programme où conférenciers et invités spéciaux vous partageront leurs expériences et visions du développement social, le tout combiné à des ateliers dynamiques.

Nous demandons votre collaboration pour diffuser largement cette invitation au sein de votre réseau. Toutefois, les places étant limitées, nous vous invitons à procéder rapidement à l'inscription.

Pour toute information complémentaire, vous pouvez joindre Monique Ménard, directrice du CRDSL, au 514 912-3149 ou par courriel à [m.menard@crdsl.com](mailto:m.menard@crdsl.com).

Au plaisir de vous y rencontrer !

Le Comité organisateur  
Votre partenaire dans l'action, le CRDSL



## La Fédération des aînées et aînés francophones du Canada tient à souligner la Journée mondiale de prévention du suicide



La Fédération des aînées et aînés francophones du Canada tient à souligner la 14e journée mondiale de prévention du suicide, qui a eu lieu le 10 septembre 2016.

Tous les ans à pareille date, le Canada se joint à plusieurs pays du monde pour souligner le désir de préserver des vies en sensibilisant ses communautés à la prévention du suicide.

Il a été constaté que dans les pays industrialisés, les idées suicidaires seraient fréquentes chez les aînés déprimés qui consultent les services de santé. Près de 70 % des aînés qui ont commis un suicide avaient été en contact avec les services de santé. Au Canada, approximativement 12 aînés de plus de 65 ans sur 100 000 meurent par suicide annuellement.

Le président de la FAAFC, M. Roland Gallant, affirme « qu'il est important de ne pas traiter avec indifférence la détresse qui peut être vécue par les aînés et d'être plus à l'écoute les uns des autres. Aussi, il est important de ne pas hésiter à communiquer sa détresse qui peut être causée par le vieillissement, la perte d'autonomie, l'isolement, le décès d'un conjoint et par bien d'autres raisons ».

Il existe au Canada près de 5 millions de personnes âgées de 65 ans et leur nombre ira en grandissant au cours des prochaines décennies. Soyons solidaires les uns des autres.

La Fédération des aînées et aînés francophones du Canada a pour mission de défendre les droits et les intérêts des aînées et aînés francophones du Canada et de faire valoir leurs besoins de façon à leur permettre de s'épanouir pleinement dans leur langue et culture. Les membres associatifs de notre Fédération représentent 60 000 aînés membres répartis sur l'ensemble du pays.

Renseignements :

Jean-Luc Racine, Directeur général

(613) 564-0212 poste 2, Courriel : [info@faafc.ca](mailto:info@faafc.ca)



# Une vidéoconférence en anglais sur le vieillissement et l'estime de soi



COMMUNITY HEALTH EDUCATION PROGRAM (CHEP) VIDEOCONFERENCE  
Wednesday, September 28, 2016 - 10:00 am - 12:00 PM (EST)

## ***Maintaining our Self-Esteem***

### ***Throughout the Aging Process—A Mission Impossible?***

Moderated by Jo Ann Jones, The Montreal Children's Hospital

"Self-esteem is how we value ourselves; it is how we perceive our value to the world and how valuable we think we are to others. Self-esteem affects our trust in others, our relationships, our work – nearly every part of our lives." (University of California School of Medicine, Online, August 22, 2016). Please join us to explore and better understand how the aging process affects our self-esteem.

#### **About this Session**

This interactive videoconference will give you the opportunity to ask questions about self-esteem and aging:

- What is self-esteem?
- How does our self-esteem change with aging?
- What main factors contribute to changes in self-esteem?
- What is normal aging?



#### **About Your Speaker**

**Norma Gilbert** is a researcher-practitioner presently pursuing her doctorate degree (PhD). As the Coordinator of the Health Promotion for Seniors Program, CUISS West Island Health Center she has developed and collaborated on several programs, including Jog Your Mind and Stress Management for Caregivers. She also runs several support groups for caregivers. A researcher in social gerontology, Norma gives frequent presentations at conferences and conducts projects on healthy aging.

#### **Health Resources for the Community**

- Self-Esteem Check: Too low or just right? (Mayo Clinic online: <http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/self-esteem/art-20047976>)
- Canadian Mental Health Association: [www.cmha.ca](http://www.cmha.ca)
- Jog your Mind: a program of cognitive vitality for seniors. Group leaders manual

Visit CHEP online @ [www.chssn.org](http://www.chssn.org)

#### **Join us for the next CHEP Videoconferences...**

October 19, 2016 – *Anxiety, Stress and Panic Disorders across the Life Cycle* with Dr. Camillo Zacchia  
November 16, 2016 – *Nutrition* with Dorothy Moffat, Nutritionist

*A CHSSN initiative funded by Health Canada through the Roadmap for Canada's Official Languages 2013-2018: Education, Immigration, Communities.*

31Aug2016

## 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. Vous pouvez également obtenir tous ces documents en adressant une demande à [info@tcral.ca](mailto:info@tcral.ca)

-  [Infolettre Virage, édition du 9 septembre 2016](#)
-  [Infolettre de l'AREQ-CSQ Une force pour la Société, semaine du 11 septembre 2016](#)
-  [4 Korner's' September Newsletter](#)
-  [Pour un réflexe aîné au quotidien, Infolettre de la Table de concertation des Aînés de l'Île de Montréal, 15 septembre 2016](#)
-  [Le Propageur, Bulletin de la Table régionale de concertation des personnes âgées du Centre-du-Québec, septembre 2016](#)
-  [AQDRLL Info, Bulletin de l'AQDR Laval-Laurentides, édition de septembre 2016](#)
-  [Ministère de la Santé et des Services sociaux, Bulletin du Réseau sur le vieillissement et les changements démographiques, édition du 12 septembre 2016](#)
-  [IUGM AvantÂge, infolettre du 6 septembre 2016](#)
-  [Les beaux discours, un article de Mylène Moisan, publié dans le Soleil, 30 août 2016](#)
-  [L'Hôpital de Saint-Jérôme obtient sa désignation à titre de centre secondaire de traitement des AVC](#)
-  [Départ à la retraite du commissaire à la santé et au bien-être, Gouvernement du Québec](#)
-  [L'âgisme ordinaire, Le Devoir, Josée Blanchette, 2 septembre 2016](#)
-  [Alzheimer: percée prometteuse grâce à un nouveau médicament, Le Devoir, Pauline Gravel, 2 septembre 2016](#)
-  [La CSN s'inquiète de la «banalisation du soutien à domicile», La Tribune, 1<sup>er</sup> septembre 2016](#)

---

[Visitez notre page web : tcral.ca](http://tcral.ca)





## Du 19 septembre au 2 octobre 2016

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>

### **Prévoyance envers les aînés des Laurentides, Assemblée générale annuelle**

Lun. 19 sept. 10:00

Assemblée générale annuelle de Prévoyance envers les aînés des Laurentides Salle Parc de la Place des Citoyens, 999 boulevard Sainte-Adèle à Sainte-Adèle. Présentation de nos services et réalisations...

<http://www.tcral.ca/calendrier.html>

### **Réunion du Conseil d'administration de la TCRAL**

Mar. 20 sept. 09:30 - 15:30

Au complexe Val-d'Espoir, 17 700 rue du Val-d'Espoir, Mirabel

<http://www.tcral.ca/calendrier.html>

### **Conférence: Devient-on accro aux médicaments contre la douleur?**

Mer. 21 sept. 13:30 - 15:30

INVITATION L'Association de la fibromyalgie des Laurentides vous invite à la conférence du Dre Grisell Vargas-Schaffer  
Description : Certains souffrent de douleurs constantes, si sourdes qu'elles dim...

<http://www.tcral.ca/calendrier.html>

### **Salon des Aînés d'Argenteuil**

Sam. 24 sept.

Conférence de Jean-Marc Chapat Cocktail Présence de la ministre Francine Charbonneau qui parlera des programmes MADA Une cinquantaine de kiosques

<http://www.tcral.ca/calendrier.html>

### **Mini-Colloque de la Société Alzheimer des Laurentides**

Sam. 24 sept. 13:00 - 17:00

Ouvert au grand public. Gratuit. 1ère Conférence: "Mémoire, mémoire, dis-moi que tu seras fidèle", par Simon Cloutier, étudiant au doctorat en neuropsychologie clinique à l'Université de Montréal. 2ième...

<http://www.tcral.ca/calendrier.html>

### **Chacun a sa place, une conférence sur l'intimidation**

Mar. 27 sept. 13:30 - 15:30

Chacun a sa place ! Conférence sur l'intimidation Conférencière: Mayabel Est-ce possible de vieillir ensemble dans l'harmonie et le respect? Si oui, comment fait-on? Comment s'assurer que notre milie...

<http://www.tcral.ca/calendrier.html>

### **Conférence sur l'autogestion et la bipolarité**

Mar. 27 sept. 19:00 - 21:00

Invitée : Madame Marjolaine Gascon Depatie, formatrice et animatrice chez Revivre et membre de l'équipe de conception des ateliers viendra nous parler de l'autogestion de la bipolarité. OUVERT À TOUS....

<http://www.tcral.ca/calendrier.html>

## **Videoconference "Maintaining our Self-Esteem Throughout the Aging Process—A Mission Impossible?"**

Mer. 28 sept. 10:00 - 12:00

Community Health Education Program (CHEP) Videoconference Moderated by Jo Ann Jones, The Montreal Children's Hospital "Self-esteem is how we value ourselves; it is how we perceive our value to the wo...

<http://www.tcral.ca/calendrier.html>

## **Réunion des partenaires de la Table de Concertation Communautaire Mirabelloise**

Mer. 28 sept. 17:00 - 19:30

Centre d'Hébergement multiservice de Mirabel (13 969 boul. Curé-Labelle, St-Janvier)

<http://www.tcral.ca/calendrier.html>

## **Café échange sur la manipulation**

Jeu. 29 sept. 13:00 - 16:30

Café-Échange Le jeudi 29 septembre de 13h15 à 16h15 Au CAB D'Argenteuil, 212, Rue Wilson, Lachute Sujet : La manipulation : \* La manipulation/ma vulnérabilité \* Qui suis-je présentement ?? \* Quelques...

<http://www.tcral.ca/calendrier.html>

## **Dîner Conférence "J'aime les oiseaux d'Argenteuil"**

Ven. 30 sept. 13:30

La table de concertation Parole aux aînés, en partenariat, avec la Villa Mont-Joie, invite les personnes de 50 ans et + à un dîner-conférence : Villa Mont-Joie ( 241 rue Élizabeth- Lachute ) Conféren...

<http://www.tcral.ca/calendrier.html>

## **Journée internationale des aînés: Célébrons nos aînés bâtisseurs**

Dim. 2 oct. 10:00 - 15:00

L'événement aura lieu à l'espace Théâtre de Mont-Laurier, 543 rue du Pont, Mont-Laurier. On peut se procurer des billets (12 \$), au CAB Léonie-Bélanger, 610 rue de la Madone.



<http://www.tcral.ca>

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

[twitter.com/Aineslaurentide](https://twitter.com/Aineslaurentide)

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

450-432-3200, poste 224

Si vous avez des informations susceptibles d'intéresser les aînés des Laurentides, nous serons heureux de les communiquer