



TRARA

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

Rapport

d'activité



2016-2017

Mot de la présidente

La TRARA, un incubateur de projets !

C'est avec honneur et plaisir que je m'adresse à vous pour vous insuffler l'esprit de la TRARA. Depuis 1999 jusqu'à aujourd'hui, plusieurs réalisations et projets furent développés au fil des ans. Vous constaterez en parcourant le rapport annuel 2016-2017 que la TRARA est plus vivante que jamais. Cependant, j'aimerais surtout faire valoir le côté humain de la TRARA. L'essence même de notre table de concertation est et restera d'être un organisme à l'écoute des retraités, des aînés et des proches aidants.



Pour atteindre cet objectif, la TRARA a su diversifier la représentation de ses membres qui proviennent autant des organisations communautaires que des secteurs privé et public, ce qui nous permet d'assurer une réponse variée aux besoins de l'ensemble des retraités, des aînés et des proches aidants. Les particularités individuelles de chacun de ses membres sont également une grande richesse. Qu'il s'agisse de la différence d'âge, de sexe, d'origine ethnique ou de conditions de santé, cette diversité de nos membres démontre que la TRARA fait preuve d'une grande ouverture, ce qui, à mon sens, lui garantira sa pérennité.

La TRARA s'est également donnée les moyens d'être à l'écoute des aînés isolés ou vulnérables qui ne sont généralement pas présents lors de nos activités. Toutes les idées de projets mises de l'avant par la TRARA sont issues des besoins identifiés par les principaux concernés, soit les retraités, les aînés et les proches aidants eux-mêmes, ainsi que les intervenants terrains ! La mise sur pied d'un simple projet au départ, nous a menés à la création d'un organisme sans but lucratif autonome en 2017, Vigil'Ange. Cet organisme est venu répondre aux besoins identifiés par le milieu et veillera, pour l'avenir, à être à l'écoute et à guider les aînés et les proches aidants vers les ressources appropriées. L'écoute des besoins à la TRARA passe également par la concertation. En effet, la connaissance et le respect des missions de chacun des membres sont essentiels. La TRARA soutient et valorise les organisations communautaires, les entreprises privées et les institutions publiques dans l'atteinte de leur mission en leur offrant des outils concrets afin qu'elles soient en mesure d'offrir des services accessibles et de qualité aux retraités, aux aînés et aux proches aidants. C'est la raison d'être de la TRARA.

Pour assurer un rayonnement dans le futur, je crois que nous devrions toujours nous poser les questions suivantes : Qu'est-ce que la TRARA peut faire pour vous ? Et qu'est-ce que vous pouvez faire pour la TRARA ? Si tout le monde œuvre dans la même direction et s'implique, ce sont les retraités, les aînés et les proches aidants qui en ressortiront gagnant !

La TRARA est aujourd'hui, à mon sens, un organisme incontournable dans la MRC Rivière du Nord !

Je prends le temps de vous remercier pour cette belle année et bonne lecture.

Marie-Chantal Jarry
Présidente de la TRARA
Propriétaire de Dames de compagnie & Cie

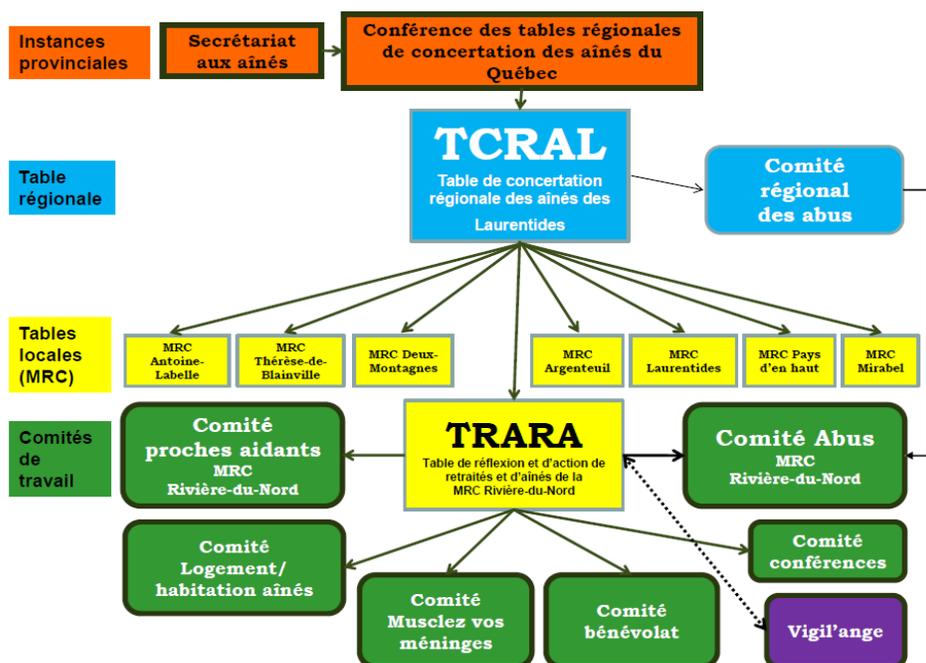
Mise en contexte

La Table de réflexion et d'action de retraités et d'âinés (TRARA) de la MRC Rivière du Nord est née à la suite de l'Année internationale des personnes âgées (AIPA) en 1999 qui a suscité l'heureuse concertation de plusieurs groupes et associations de personnes âgées et retraitées.

Le Carrefour-information des 29 et 30 octobre 1999 avait présenté 35 kiosques au Carrefour du Nord illustrant les services offerts aux âinés. Ce fut une grande réussite grâce à l'exceptionnelle participation des partenaires issus de cette mobilisation. C'est à partir du 1er décembre 1999 que les groupes se sont réunis à nouveau dans notre MRC pour se prononcer sur l'idée d'une table locale afin que le travail amorcé ne cesse.

C'est en août 2011 que les membres de la TRARA ont décidé de procéder à l'incorporation de la Table afin d'avoir accès à diverses sources de financement. C'est grâce à cette autonomie financière et à l'implication de ses partenaires membres au sien de chacun de ses comités de travail que la TRARA est en mesure de déployer des projets concertés en faveur des âinés de grande envergure sur le territoire de la MRC de La Rivière-du-Nord.

Organigramme de la concertation âinée MRC Rivière-du-Nord 2016-2017



La TRARA est une table de concertation composée d'organismes communautaires, de groupes, d'associations, d'entreprises privées, d'établissements publics ou d'individus âinés préoccupés par la situation des retraités et des âinés et/ou qui leur offrent des services.

La TRARA fait partie de la Table de concertation régionale des âinés des Laurentides (TCRAL) avec les sept autres Tables locales des MRC des Laurentides. La TCRAL est l'une des Tables régionales siégeant à la Conférence provinciale des Tables régionales âinées laquelle est affiliée au Secrétariat aux âinés.

Les rencontres du CA et de la Grande TRARA

Afin de réaliser la mission de la TRARA, de nombreuses rencontres ont été nécessaires. Ainsi, durant l'exercice 2016-2017, l'ensemble des membres de la grande TRARA se sont rencontrés à quatre (4) reprises incluant l'Assemblée générale annuelle (AGA), quant au conseil d'administration, il s'est réuni à huit (8) reprises. Il convient d'y adjoindre l'ensemble des rencontres qu'ont tenus les différents comités de travail de la TRARA, ainsi que toutes les rencontres régionales et locales auxquelles les membres ont participé pour mener à terme les différents projets. En voici un aperçu.

Les réalisations du conseil d'administration

Cette année, les cinq membres du conseil d'administration de la TRARA n'ont pas chômé. Avec le départ de la coordination de la table, ils se sont relevés les manches afin d'assumer les différentes tâches nécessaires à la réalisation de la mission et des divers mandats de la table. Avec Marie-Chantal Jarry à la présidence, Bernadette Géliveau à la vice-présidence, André Chénard au secrétariat, Claude Dupont à la trésorerie et Fred Paquet comme conseiller, le conseil d'administration a su faire face aux nombreux défis qui se sont présentés en cours d'année.

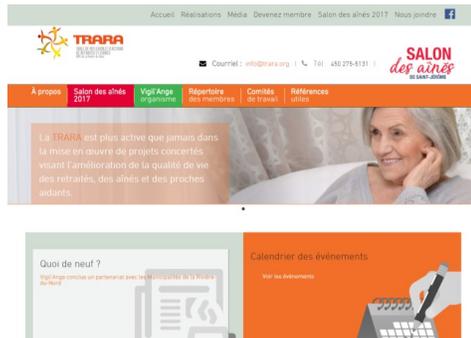
Ainsi, au-delà des multiples représentations où les membres s'investissent, qu'il s'agisse des rencontres avec les élus municipaux des cinq Villes de la MRC pour le financement de Vigil'Ange, des rencontres avec les députés provinciaux et fédéraux ainsi qu'avec les candidats aux élections provinciales, des rencontres de la Table de concertation régionale des aînés des Laurentides (TCRAL) et du Comité régional de prévention de la maltraitance, du second Forum communautaire de la Ville de Saint-Jérôme ou encore avec des rencontres auprès d'organismes souhaitant devenir membre, ils ont également investis de leur précieux temps pour élaborer des outils visant à améliorer la gouvernance de la TRARA.

Tout au long de l'année, les membres se sont rencontrés pour concevoir un Guide administratif qui vise à diffuser une information uniforme ainsi qu'à assurer une continuité des informations relatives à l'administration et à la gouvernance de la TRARA. Ce document précise également les responsabilités des parties prenantes, ainsi que les différentes procédures dont l'organisme s'est doté. Afin d'avoir une vision d'ensemble des tâches administratives à réaliser tout au long de l'année, le conseil d'administration s'est également doté d'un calendrier de gestion.

Les réalisations du conseil d'administration

De nouveaux outils promotionnels

Dans la poursuite des travaux de la TRARA en lien avec le lancement de sa nouvelle image, l'année 2016-2017 a été marquée par la mise en ligne du tout nouveau site Internet de la TRARA. L'accès au site se fait via l'adresse : www.trara.org



Le contenu du site Internet a grandement évolué au cours de l'année et nécessite encore à ce jour quelques ajustements.

Cependant, force est de constater que ce nouvel outil offre maintenant à la TRARA l'opportunité de regrouper l'ensemble des informations pertinentes de l'organisme, mais également de mieux informer les retraités et les aînés de la MRC. À terme, le conseil d'administration souhaite grandement que cet outil devienne un incontournable.



La Table de réflexion et d'actions des retraités et d'aînés (TRARA) de la MRC de La Rivière-du-Nord met des réflexions et met en œuvre des actions concertées afin d'améliorer la qualité de vie des aînés, retraités et proches aidants et de faire valoir leur contribution au sein des communautés.

La TRARA est née d'une concertation de plusieurs groupes et associations en 1999. Elle est l'une des huit (8) Tables locales de concertation dans la région des Laurentides, qui se regroupent en une instance régionale sous l'égide de la Table de concertation régionale des aînés des Laurentides (TCRAL). À l'échelle provinciale, on compte dix-huit (18) Tables de concertation régionale. Ces Tables forment la Conférence des Tables régionales de concertation des aînés du Québec qui travaillent en étroite collaboration avec le Secrétariat aux aînés et la ministre responsable des aînés.

Incorporée depuis 2011, la TRARA est plus active que jamais!

www.trara.org

Au-delà des outils promotionnels virtuels que sont le site Internet et la page Facebook de la TRARA, les membres du conseil d'administration, en collaboration avec Guylaine Charlot, ont jugés pertinent de se doter d'un feuillet promotionnel.

Cette carte de visite est très utile lors de la tenue de kiosques, mais également pour le recrutement de nouveaux membres. Avec son contenu épuré, le lecteur peut facilement comprendre la nature de la TRARA. Bref, il s'agit-là d'un outil qui s'avérera fort

probablement très utile lors des différents événements d'envergure qui se dérouleront au cours des prochaines années !

Les objectifs de la TRARA sont :

Échanger et analyser des informations sur des sujets concernant les retraités et les aînés de la MRC de La Rivière-du-Nord ou tout autre sujet d'intérêt commun ;

Se concerter sur les besoins et aspirations des retraités et des aînés et de trouver des moyens ou des correctifs pour répondre à leurs besoins ;

Dans un processus de concertation, avoir un rôle de représentation et d'action auprès des différentes instances pour tout sujet concernant les retraités et les aînés ou d'intérêt commun ;

Initier des séances d'informations, de sensibilisation et de formation.

Faits saillants

ENTENTE DE COLLABORATION

Le 7 juin 2016, la conférence de presse venait sceller la signature de l'entente de collaboration engageant onze partenaires à améliorer le repérage, l'accessibilité et la continuité des services, quelle que soit la porte d'entrée de la demande.

Les réalisations du Comité de prévention de la maltraitance envers les aînés de la MRC Rivière-du-Nord et du Nord de Mirabel

Rappelons que le Comité de prévention de la maltraitance envers les aînés de la MRC Rivière-du-Nord et du nord de Mirabel a été mis en place dès juin 2010 à l'initiative de la TRARA et du CLSC de Saint-Jérôme. Il regroupe des organismes en provenance de divers secteurs (communautaire, municipal, public et privé). Au cours de l'année 2016-2017, le comité a tenu quatre (4) rencontres régulières pour veiller à la réalisation du plan d'action.

COMPOSITION

Cette année, la composition du comité a été bonifiée avec la participation de cinq nouveaux partenaires s'impliquant à divers degrés : AQDR, Caisse Desjardins de St-Jérôme, Centre Sida-Amitié, Maison Aloïs, Société Alzheimer des Laurentides. Le comité compte désormais 17 organismes participants. Mandatée par le Secrétariat aux aînés, notons aussi la participation en continu de la coordonnatrice régionale en maltraitance envers les aînés qui apporte son soutien aux comités locaux situés dans les Laurentides. Le comité local est représenté par Mme Marie-Chantal Jarry au Comité régional de prévention de la maltraitance envers les aînés.

ACTIVITÉS DE SENSIBILISATION

Afin d'agir de façon concertée en regard de l'offre d'activités de sensibilisation en matière de prévention de la maltraitance et d'intimidation, un comité d'arrimage a été initié afin de rassembler les acteurs dans le but de développer une offre commune et complémentaire. À terme, une brochure promotionnelle décrivant les services offerts par chacun sera diffusée dans un vaste réseau afin de rejoindre, entre autres, les résidences privées pour aînés, les clubs sociaux et organismes intervenant auprès des aînés.



De plus, cette année, le comité a collaboré à la tenue d'une activité de sensibilisation sur la fraude organisée par la TCRA qui a eu lieu le 14 juin.

Les réalisations 2016-2017

dernier. Lors de cette journée, une conférence a été donnée par la Caravan Juri-Pop. Des professionnels étaient présents pour offrir des consultations en privé pour les aînés et leur entourage. Enfin des kiosques ont été tenus par les organismes locaux. Le Ciné-maltraitance n'a pas eu lieu cette année, mais le comité compte reporter cet événement à l'automne 2017.



ÉTUDE DE CAS

Le comité a mis en place une nouvelle façon de procéder afin d'augmenter la fréquence des études de cas, selon les besoins. Ainsi, tous les 3e mercredis de chaque mois, les partenaires sont invités à venir partager toute situation de maltraitance observée afin d'obtenir des pistes d'intervention et encourager des mesures préventives. Aussi, les membres ont pu apporter leur expertise et proposer des pistes d'intervention par rapport à des situations d'abus potentielles ou observées de maltraitance. A cet effet, trois discussions de cas ont été étudiées en groupe et référés à des partenaires, dont une situation de négligence et deux cas d'abus financiers. Ces échanges se sont déroulés dans le respect de l'«Engagement à la confidentialité» et en conformité avec le «Processus des discussions de cas», des outils adoptés en 2016. Les situations étudiées permettent au comité d'adapter l'offre d'activités de sensibilisation afin de mieux répondre aux besoins émergents dans la communauté.

SÉMINAIRE DE FORMATION

Le 14 septembre 2016, le comité a tenu un séminaire sur la maltraitance auquel ont participé près de 25 intervenants provenant de 10 organisations. Au menu, quatre conférenciers ont alimenté les participants sur des sujets tels que les droits de la personne (Commission des droits de la personne et droits de la Jeunesse), les mesures de protection (Curateur public), le Guide de référence en maltraitance (coordonnatrice régionale) et les droits des usagers (CAAP-Laurentides). Aux yeux des intervenants, ces informations ont été appréciées et les objectifs de la journée ont été atteints.

NOMS DES MEMBRES DU COMITÉ

- **Marie-Chantal Jarry**, présidente de la TRARA
- **Danielle Giroux**, directrice générale Centre d'aide aux victimes d'acte criminel (CAVAC)
- **Normand Picotte**, programme PAIR
- **Annie Leroux**, organisatrice communautaire
- **Geneviève Croisetière**, coordonnatrice clinique, CISSS des Laurentides
- **Danielle Longpré**
Coordonnatrice régionale en maltraitance envers les aînés - Secrétariat aux aînés/CISSS des Laurentides
- **Stéphanie Bérard**, directrice générale Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes des Laurentides
- **Ginette Fleurant**, Résidence La Bellefeuille
- **Marie-Claude Brochu**, CAPTCHPL
- **Julie Côté**, Sûreté du Québec – Poste de St-Sauveur
- **Robin Pouliot**, policier aux relations communautaires et médias
Service de police, Ville de Saint-Jérôme
- **Virginie Munger**, chargée de projet Réseau FADOQ – Région des Laurentides
- **Jennifer Morin**, Vigil'Ange
- **Esther van Hilst**, intervenante, Société Alzheimer des Laurentides
- **Anick Lorrain**, directrice, Table de concertation communautaire Mirabelloise
- **Sylvie Lavallée**, Maison Aloïs Alzheimer
- **Fred Paquet**, Centre Sida-Amitié

Les réalisations 2016-2017

Les réalisations du Comité proches aidants

MEMBRES DU COMITÉ

- **Guylaine Charlot et Annie-Claude Aucoin**, directrice générale, Maison Aloïs Alzheimer des Laurentides
- **Annick Letarte**, conseillère l'APPUI Laurentides pour les proches aidants
- **Marie-Chantal Jarry**, présidente de la TRARA
- **Jean-Guy Lussier et Louise Dubé** proches aidants
- **Julie Gravel et Jessica Dupuis** l'Antr'aidant
- **Élyse Phaneuf et Pierrette Montpas** RUTAC MRC RDN
- **Catherine Gagnon**, travailleuse sociale
- **Isabelle Poulin**, organisatrice communautaire
CISSS des Laurentides – secteur de Saint-Jérôme

Cette année les membres du comité proches aidants de la TRARA se sont rencontrés à 8 reprises afin de mettre en œuvre les actions prévues au plan d'action 2015-2017, ainsi que pour élaborer le plan d'action 2018-2020 du comité.

La conception des outils promotionnels du guide pour les proches aidants



Suite à la concrétisation du Guide d'accompagnement et d'informations pour les proches aidants, le comité, accompagné de deux stagiaires du cegep de Saint-Jérôme, s'est lancé dans l'élaboration d'une affiche et de signets visant à faire la promotion de cet important outil pour les proches aidants. Pour l'occasion, les stagiaires ont fait appel à un dessinateur pour concevoir le personnage qui apparaît sur les outils promotionnels. L'analogie entre le guide de montagne et guide d'accompagnement, de même qu'entre le sentier sinueux en montagne et le parcours du proche aidant a été utilisé comme concept promotionnel. Une fois imprimés, les outils ont été distribués à la grandeur des Laurentides.

Les capsules d'intervention du conte de Josa-fine

Également, cette année, les membres du comité proches aidants ont poursuivi les travaux à l'égard des capsules de Josa-fine en concevant un outil d'animation et d'intervention. L'objectif de cet outil, qui accompagnera la capsule vidéo, est de soutenir l'intervenant animateur en lui offrant une synthèse des différentes symboliques apparaissant dans la capsule, ce qui lui permettra d'alimenter les discussions entre les proches aidants. La publication des capsules et de l'outil est prévue pour 2017.

Les réalisations 2016-2017

Les réalisations du Comité proches aidants (suite)

Journée de sensibilisation à la proche aidance dans le cadre de la semaine nationale des proches aidants

Fort de l'implication de ses membres, le comité proches aidants a offert, pour une 6e année consécutive, une journée de sensibilisation à la proche aidance. L'événement s'est déroulé le 11 novembre au Centre Notre-Dame devant une centaine de personnes, dont 84 proches aidants qui apportent du soutien à domicile occasionnel ou en continu à une personne ayant une incapacité. Pour l'occasion, les membres du comité avaient décidé de présenter la pièce de théâtre «Les anges gardiens sont fatigués». Pour rejoindre le public le plus large possible, des présentations ont été effectuées aux étudiants en travail social du cégep de Saint-Jérôme et de l'UQO. Ces présentations ont également permis de sensibiliser les étudiants à la proche aidance.



À la lumière des résultats du sondage de satisfaction, 93% des participants ont mentionné qu'ils ont beaucoup apprécié l'événement et 97% d'entre-eux trouvaient que la journée, l'heure et la durée de l'événement leur convenaient. Suite à la présentation de la pièce de théâtre, un espace de discussion d'environ 45 minutes animé par Julie Gravel de l'Antr'aidant a été offert aux proches aidants afin que ceux-ci puissent s'exprimer sur leur vécu tout en effectuant un retour sur divers éléments de la pièce de théâtre.

Représentation auprès du CISSS des Laurentides au sujet de diverses problématiques vécues par les proches aidants

Face au constat que certaines problématiques vécues par les proches aidants s'avéraient généralisées et récurrentes, les membres du comité ont interpellé les gestionnaires du CISSS des Laurentides afin d'ouvrir un espace de discussion. À cet effet, l'insatisfaction la plus persistante était la méconnaissance pratiquement généralisée des différents intervenants à l'égard de la gestion des Symptômes Comportementaux et Psychologiques de la Démence (SCPD) qui entraînait une multitude de difficultés aux proches aidants. La seconde insatisfaction qui revient beaucoup concernait les Ressources intermédiaires. Suite à la rencontre d'échange avec les représentants du CISSS, les participants ont convenu de l'importance que les gestionnaires participent à deux reprises par année aux rencontres du comité proches aidants. Enfin, dans la foulée de ces démarches, le Centre d'aide et d'assistance aux plaintes des Laurentides a rencontré les membres du comité afin de les informer sur le processus de plainte.

Les réalisations 2016-2017

Les réalisations du comité conférences

Depuis huit ans, le Comité conférences organise à l'intention des retraités et des aînés des séances d'informations et des ateliers qui leur permettent d'augmenter leurs connaissances sur divers sujets en lien avec la santé et les services sociaux. Ce comité se rencontre quatre fois par année pour faire le bilan ainsi que pour préparer la programmation. À chacune des conférences, les participants sont invités à compléter un sondage de satisfaction, ce qui permet d'évaluer leur degré d'intérêt, mais également de vérifier quelles conférences seraient susceptibles de les intéresser afin d'établir la programmation de l'année suivante. De plus, cette année, nous avons répété l'expérience d'une conférence hors-série avec la conférence «La santé Repensée» du Dr Gaétan Brouillard organisée en partenariat avec Vilgil'Ange. L'ensemble des conférences ont rejoint 733 personnes. Voici les résultats pour la programmation 2016-2017.

Les conférences de la TRARA se déroulent les mercredis à 13 h 30 au Quartier 50+



Nombre total de participants 2016-2017 :

404 personnes pour 7 conférences, soit une moyenne de 57.7 personnes par conférence.

2015-2016 : 349 personnes, 5 conférences, soit une moyenne de 69.8 personnes par conférence ;

2014-2015 : 374 personnes : 6 conférences , soit une moyenne de 62.3 personnes par conférence ;

2013-2014 : 373 personnes : 7 conférences , soit une moyenne de 53.2 personnes par conférence ;

2012-2013 : 453 personnes : 8 conférences , soit une moyennes de 56.6 personnes par conférence.

Conférence

C'est gadgets qui nous simplifient la vie

26 octobre 2016

Conférencière: Dre Jacqueline Rousseau, de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal

56 personnes

Niveau de satisfaction : 73%

Conférence

Entendez-vous bien?

2 novembre 2016

Conférencier Michel Nadeau, Association des devenus sourds et des malentendants du Québec (ADSMQ)

33 personnes

Niveau de satisfaction : 96 %

Les réalisations 2016-2017

Les réalisations du Comité conférences (suite)

Conférence	Bien manger pour mieux penser 30 novembre 2016 Conférencière : Mélanie Narbonne, nutritionniste au CISSS des Laurentides, secteur St-Jérôme 55 personnes Niveau de satisfaction: 83 %
Conférence	La Zénitude festive 7 décembre 2016 Conférencière : Louise L. Lamoureux PhD, M. Éd., conférencière, auteur, coach et formatrice 46 participants Niveau de satisfaction: 91 %
Conférence	La santé du cœur 1 ^{er} février 2017 Conférencière : Isabelle Fortin, instructeur sénior en soins pré-hospitaliers 96 personnes Niveau de satisfaction: 95 %
Conférence	Les impôts pour retraités 1 ^{er} mars 2017 Conférencière : Revenu Québec 80 personnes Niveau de satisfaction: 71.7 %
Conférence	Prenez vos pieds en main 11 avril 2017 Conférencière : Joanne Ouellet, technicienne du Laboratoire Bélanger orthésiste 38 personnes Niveau de satisfaction: 90 %
Conférence Hors-série	La solitude, un fardeau ou une amie ? 5 mai 2016 Conférencier : Rose-Marie Charest 300 personnes

NOMS DES MEMBRES DU COMITÉ

- Louise Lamoureux, membre individuelle
- Bernadette Gélinau, COFFRET
- Louis Dufresne, Acouphène-Québec
- André Chénard, AREQ
- Isabelle Poulin, CISSS des Laurentides
- Jocelyne St-Amour, Association du diabète Laval, Laurentides
- Jennifer Morin, intervenante de milieu à Vigil'Ange
- Anouk St-Pierre, Résidence le Vice Versa

Les réalisations 2016-2017

Les réalisations du comité conférences (suite)

Niveau d'intérêt des participants

- 83%** des gens qui ont répondu au sondage ont mentionné que les conférences les avaient beaucoup intéressées.
- 16%** des gens qui ont répondu au sondage ont mentionné que les conférences les avaient moyennement *intéressées*.
- 1%** des gens qui ont répondu au sondage ont mentionné que les conférences les avaient peu ou pas du tout intéressées.

Appréciation du lieu (Quartier 50+)

Oui : 98%

Appréciation du choix de l'heure

Oui : 93%

Appréciation de la durée de la conférence

Oui : 90%, sauf si c'est plus d'une heure, avoir une pause

Depuis l'hiver 2016, l'inscription est redevenue souhaitable.



Secteur de la Rivière-du-Nord



Mes loisirs, mon monde !



Centre intégré
de santé
et de services sociaux
des Laurentides

Québec 



ASSOCIATION DU DIABÈTE
LAVAL • LAURENTIDES INC.

Les réalisations 2016-2017

Les réalisations du Comité «Musclez vos méninges»

Pour une troisième année consécutive, les ateliers «Musclez vos méninges» ont été offerts aux aînés de la MRC Rivière-du-Nord par la TRARA. Cette année, ce sont 56 personnes, dont la moyenne d'âge était de 67.5 ans, qui ont pu bénéficier des bienfaits de ces ateliers. La satisfaction des participants, à l'égard de ces ateliers, est pratiquement unanime à chaque fois. Ainsi, suite à la compilation des sondages de participation, nous avons appris que 93.5% des participants trouvaient les thèmes abordés durant les ateliers pertinents et que 94% des participants ont mentionné qu'ils avaient beaucoup d'intérêt pour les activités réalisées durant la rencontre.

Lieu	Nbr participant	Sexe	Moyenne d'âge	Tranches d'âges
Saint-Colomban	13	11F 2H	73 ans	61 à 82 ans
St-Canut	15	14F 1H	65 ans	56 à 85 ans
Quartier 50+ (Louise)	14	13F 1H	66 ans	60 à 72 ans
Quartier 50+ (Danielle)	14	13F 1H	66 ans	50 à 80 ans
Total	56	51F 5H	67.5 ans	50 à 85 ans

Voici quelques commentaires recueillis dans chacun des groupes :

- Ma participation aux ateliers me permet de créer des liens avec les autres participants et de sortir de l'isolement.
- Le fait qu'il n'y ait pas trop de participants permet une bonne interaction dans le groupe.
- J'ai adoré la rencontre no 8 : la créativité, ainsi que l'atmosphère dans le groupe, l'ouverture et le naturel de l'animatrice.
- Les échanges entre les participants, l'acquisition de nouvelles connaissances et de moyens (trucs) pour les exercices de mémoire m'ont permis d'améliorer ma confiance en mes capacités.
- Les thèmes abordés, les trucs que d'autres participants apportaient, les suggestions de sites internet ou de livres sont très pertinentes.
- Les exercices à faire à la maison nous permettent de poursuivre le travail amorcé en classe.
- Le cours si bien présenté et si bien préparé. Ce fut fait avec grand respect et beaucoup d'enthousiasme.

NOMS DES MEMBRES DU COMITÉ

- **Monique Prieur**, responsable des bénévoles de St-Colomban et St-Canut
- **Louise Lamoureux**, responsable des bénévoles du Quartier 50+
- **Lisette Gauthier**, Animatrice bénévole, St-Canut
- **Nicole Bourdage**, Animatrice bénévole St-Colomban
- **Juliette Huot**, Animatrice bénévole St-Colomban
- **Louise Payette**, Animatrice bénévole Quartier 50+
- **Richard Daher**, Animateur bénévole Quartier 50+
- **Danielle Campeau**, Animatrice bénévole Quartier 50+
- **Isabelle Poulin**, CISSS des Laurentides

Les réalisations 2016-2017

Les réalisations du Comité Vigil'Ange



Vigil'Ange déploie ses ailes !

Cette année, Vigil'Ange est passé du statut de projet de la TRARA au statut d'organisme à but non lucratif (OBNL) le 23 septembre 2016 ! Vigil'Ange a également obtenu un numéro d'organisme de bienfaisance du fédéral. Les règlements généraux de l'organisme ont été élaborés en vue de l'assemblée de fondation qui a eu lieu le 26 janvier 2017 à la vieille gare de Saint-Jérôme. Un tout

nouveau conseil d'administration composé de Jonh Titel à la présidence, Jean Lajeunesse à la vice-présidence, de Françoise Léveillée au secrétariat, de Claude Dupont à la trésorerie et de Stéphanie Bérard à titre de conseillère ont été élus.

Vigil'Ange en statistiques

En 2016-2017 :

- Ce sont 251 personnes âgées vulnérables et proches aidants qui ont été soutenus et accompagnés par les intervenants de milieu et les Ange-bénévoles afin d'être guidés vers les services et ressources d'aide adaptées à leurs besoins.
- Parmi ces personnes, 30% étaient des hommes et 70% des femmes, 26% des proches aidants et 74% des personnes aidées.
- La moyenne d'âge des personnes guidées cette année était de 71 ans pour les femmes, 71 ans pour les hommes, 64 ans pour les proches aidants et 73 ans pour les personnes aidées.
- 484 références ont été effectuées cette année vers 143 ressources d'aide différentes.
- 88% des demandes d'accompagnement vers les ressources d'aide provenaient de Saint-Jérôme, dont 20% provenaient des policiers.

NOMS DES MEMBRES DU COMITÉ

- Guylaine Charlot Maison Aloïs Alzheimer
- Annick Letarte, APPUI Laurentides
- Micheline Laberge, intervenante de proximité Mesures alternatives des Vallées du Nord
- Pauline Filiatrault, membre individuel TRARA
- Catherine Gagnon, travailleuse sociale CISSS des Laurentides
- Ginette Martin, ASSS, CISSS des Laurentides
- Isabelle Pouin, organisatrice communautaire CISSS des Laurentides
- Marie-Chantal Jarry, présidente de la TRARA

Contractuelles

- Jennifer Morin, intervenante de milieu
- Julie Sirois, intervenante de milieu

Les réalisations 2016-2017

Dîner des bénévoles

Pour la TRARA, le bénévolat est un acte de citoyenneté des plus fondamentaux que l'on puisse poser dans la société, car il s'agit de mettre, de son plein gré, son temps, son énergie et ses compétences au service d'un organisme. Si l'apport des bénévoles est indéniable et indispensable, il s'avère que leur implication n'est pas toujours reconnue à sa juste valeur, car, dans bien des cas, les bénévoles agissent dans l'ombre.

Cette année, la TRARA a décidé d'accorder à ses bénévoles la place qui leur revient afin de mettre en lumière l'importance cruciale de leur contribution dans la réalisation des actions qui sont mises de l'avant pour l'amélioration de la qualité de vie des retraités, des aînés et des proches aidants.

Ainsi, pour souligner la contribution de tous et chacun, un dîner reconnaissance a été offert à l'ensemble des bénévoles de la TRARA et de Vigil'Ange le 13 décembre dernier au Centre Lafontaine. Lors de cette activité, de nombreux prix de participation ont été tirés parmi l'ensemble des bénévoles présents !

Devant le succès de cet événement, le conseil d'administration entend réitérer l'expérience pour les années à venir !

Projet «L'intimidation, ce n'est pas un jeu !»

C'est dans le but d'apporter une solution collective au problème d'intimidation entre les aînés dans les différents milieux de vie fréquentés par ceux-ci, que la TRARA a décidé de déposer une demande de subvention au Secrétariat aux aînés dans le cadre de l'appel de projets «Ensemble contre l'intimidation».

Suite à la réponse favorable du Secrétariat aux aînés, qui a accordé une subvention de 40 000 \$ à la TRARA pour la mise en œuvre du projet : «L'intimidation, ce n'est pas un jeu !», un comité a été mis en place pour voir à sa concrétisation. L'objectif de ce projet est de créer un outil d'intervention et de sensibilisation par le biais d'un jeu qui sera utilisé dans le cadre d'une tournée des différents milieux de vie fréquentés par les aînés afin de permettre à ceux-ci de reconnaître les différentes situations d'intimidation et de trouver des solutions pour y faire face.

C'est donc au cours de l'année 2017 que nous connaissons ce nouvel outil qui figurera, sans aucun doute, parmi les accomplissements incontournables de la TRARA.

Les réalisations 2016-2017

Deux nouveaux comités à la TRARA

Cette année les enjeux d'accessibilité, d'adaptabilité et d'adaptation de l'habitation et des logements destinés aux aînés, mais également ceux concernant la promotion du bénévolat auprès des aînés, de même que le soutien aux organismes œuvrant avec des bénévoles, se sont révélés aux membres de la Table de réflexion et d'actions des retraités et des aînés (TRARA) comme étant prioritaires. Afin d'adresser ses enjeux aux partenaires concernés et de trouver des pistes de solution collectives pour y remédier, la TRARA a mis sur pied deux nouveaux comités cette année, dont voici les mandats :

Le mandat du comité habitation/logement aînés

- Identifier et réseauter les acteurs locaux œuvrant en habitation/logement pour les aînés de la MRC;
- Établir un langage et une compréhension commune de la situation actuelle et des enjeux, en s'appropriant les résultats des diverses études sur les questions de l'accessibilité (physique, mentale, sociale et financière), de l'adaptabilité et de l'adaptation de l'habitation et du logement chez les aînés;
- Partager une vision commune en identifiant des actions efficaces qui contribueront à améliorer l'accès à des logements accessibles et adaptables;
- Convenir des priorités, élaborer et mettre en œuvre un plan d'action triennal concerté visant à favoriser l'accessibilité physique, mentale, financière et sociale à l'habitation et aux logements destinés aux aînés de la MRC de La Rivière-du-Nord, en fonction de leurs besoins évolutifs liés à leur vieillissement.

Le mandat du comité Espace bénévole

Le comité Espace bénévole a pour mandat de mobiliser et de concerter les acteurs souhaitant s'impliquer afin de favoriser l'engagement bénévole des aînés et de soutenir les organismes œuvrant avec ceux-ci dans le but de mettre en œuvre des actions communes visant à :

1. Promouvoir l'engagement bénévole auprès des retraités et des aînés en :
 - organisant à chaque année, dans le cadre de la semaine de l'action bénévole, un salon du bénévolat en partenariat avec le Centre d'action bénévole et le Quartier 50+ ;
 - assurant la gestion et la promotion de la plate-forme locale «jebenvole.ca».
2. Soutenir les organismes du milieu dans le recrutement, la gestion et la reconnaissance de leurs bénévoles, notamment par le biais de la plate-forme locale «jebenvole.ca» ;
3. Voir à l'amélioration de l'implication, de la gestion et de la reconnaissance des bénévoles de la TRARA;
4. Reconnaître l'engagement bénévole des aînés de la MRC Rivière-du-Nord, notamment par l'attribution annuelle de l'hommage aux bénévoles aînés des Laurentides, mais également par le dépôt de candidatures dans le cadre d'autres hommages aux bénévoles, tels que le prix du lieutenant-gouverneur et le prix Hommage bénévolat-Québec.

Les réalisations 2016-2017

Bénévole aîné de l'année dans la MRC de La Rivière-du-Nord

Cette année, comme le veut la tradition, la TRARA a participé à la Journée internationale des aînés qui avait lieu à Mont-Laurier. Lors de cette journée, l'engagement bénévole de plusieurs personnes aînées à travers les Laurentides a été souligné. Pour le territoire de la MRC Rivière-du-Nord, le bénévole honoré cette année était monsieur Jean-Pierre Joubert du Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes des Laurentides qui s'est impliqué avec dévouement et cœur auprès de cet organisme.



Contribution de la communauté en 2016—2017 à la mission de la TRARA

Organisme	Contribution
Ville de Saint-Jérôme	Prêt de locaux et d'équipement, contribution financière.
Villes de Saint-Colomban et Mirabel	Prêt de locaux et d'équipement pour le projet «Musclez vos méninges» et perception des frais d'inscription.
Quartier 50+	Prêt de salles de rencontre, prêt d'équipement, publicité gratuite, ressources humaines, réseau de distribution de dépliants et perception des frais d'inscription.
Organismes membres de la TRARA	Ressources bénévoles, publicité gratuite, réseau de distribution de dépliants, contribution financière.
Association des retraités de l'éducation du Québec	Contribution financière.
Conférence régionale des élus des Laurentides	Contribution financière.
Bureau du député provincial	Contribution financière pour la journée proches aidants et la reconnaissance des bénévoles de la TRARA.
CISSS des Laurentides – secteur de Saint-Jérôme	Ressources humaines, contribution matérielle, publicité gratuite et réseau de distribution de dépliants.
Table de concertation régionale des aînés des Laurentides	Contribution financière, publicité gratuite et réseau de distribution de dépliants.
APPUI Laurentides pour les proches aidants	Contribution financière .
Corporation de développement communautaire (CDC) de la MRC Rivière-du-Nord	Promotion des activités à travers leur bulletin hebdomadaire.

La liste des membres de la TRARA

LE CONSEIL D'ADMINISTRATION 2016-2017

Présidente

Marie-Chantal Jarry
Dames de Compagnie & Cie



Vice-Présidente

Bernadette Gélinau
Le Coffret



Trésorier

Claude Dupont
Membre individuel

Secrétaire

André Chénard
AREQ



Administrateur-Conseiller

Fred Paquet
Centre Sida amitié



Centre Sida Amitié

Secteur de la Rivière-du-Nord

LES MEMBRES RÉGULIERS



Louis Dufresne
Regroupement Québécois des Personnes avec Acouphène



Acouphènes Québec



Association québécoise de défense des droits
des personnes retraitées et préretraitées

Marielle Gauthier
Grands-Parents Tendresse

Élyse Phaneuf et Pierrette Montpas
RUTAC MRC Rivière-du-Nord



Guylaine Charlot
Maison Aloïs Alzheimer des Laurentides

Louise Vermette

Association Québécoise des Retraité(e)s des secteurs publics et parapublics (AQRP)



ASSOCIATION DU DIABÈTE
LAVAL • LAURENTIDES INC.

André Chénard
Association des retraitées et retraités de
l'éducation et des services publics du Québec (CSQ)

Jocelyne St-Amour et André Charron
Association du diabète Laval-Laurentides



Louise Duquette
AQDR Laval-Laurentides



Mathieu Robitaille et Normand Picotte
Centre d'action bénévole de Saint-Jérôme

La liste des membres de la TRARA

LES MEMBRES RÉGULIERS (Suite)

Michael Leduc
FADOQ Laurentides

Pauline Filiatrault
Membre individuel



LES MEMBRES RESSOURCES



José Caron
Sûreté du Québec Rivière-du-Nord

Danielle Giroux
Centre d'aide aux victimes d'acte criminel (CAVAC)



Micheline Laberge, intervenante de proximité en HLM et OMH
Mesures Alternatives des Vallées du Nord



Jessica Dupuis et Julie Gravel
L'Antr'aidant

Isabelle Poulin et Annie Leroux
Organisatrices communautaires
CISSS des Laurentides – secteur de Saint-Jérôme



Centre intégré
de santé
et de services sociaux
des Laurentides

Québec

Robin Pouliot
Service de police de St-Jérôme

Geneviève Croisetière et Catherine Gagnon, travailleuses sociales, et Ginette Martin, ASSS
Centre intégré de santé et des services sociaux (CISSS) secteur de Saint-Jérôme

Société
canadienne
de la sclérose
en plaques
Section Laurentides



Annick Letarte
Appui Laurentides

Cynthia Dupont-Moniz
Société Alzheimer des Laurentides

L'APPUI POUR LES PROCHES AIDANTS D'AINÉS
LAURENTIDES

Louise Dubé
Proche aidante
Sylvie D. Bernier
Résidence la Jérômiennne
Stéphanie Bérard
CAAP Laurentides



CENTRE D'ASSISTANCE
ET D'ACCOMPAGNEMENT
aux plaintes
LAURENTIDES



Société Alzheimer
LAURENTIDES

René Crête
Résidence la Bellefeuille

Denise Brazeau
Regroupement des handicapés visuels des Laurentides



Vigil'Ange



Anouk St-Pierre
Résidence Vice Versa

Jennifer Morin
Vigil'Ange



TRARA

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

***GÉNÉRATRICE DE PROJETS EN FAVEUR DES
RETRAITÉS ET DES ÂÎNÉS DEPUIS 1999***



Table de réflexion et d'actions des retraités et des aînés (TRARA) de La MRC Rivière-du-Nord
100 boul. des Hauteurs, Saint-Jérôme J7Y 1R5