



**JOURNÉE
INTERNATIONALE
DES AÎNÉS**

**1^{ER} OCTOBRE
2020**

Les aînés, moteur de nos communautés



Photo: Andrienne Gauthier

MARIE-JOSÉE LONGCHAMPS
porte-parole 2020



CONFÉRENCE
des Tables régionales de concertation
des aînés du Québec

Avec la participation de :

Québec 

www.conferecedestables.org



COMMUNIQUÉ Pour diffusion immédiate

La CTRCAQ vous présente la Journée internationale des aînés ainsi que la porte-parole 2020, Madame Marie-Josée Longchamps, comédienne et membre de l'UDA depuis 1964.

Québec, le 23 juillet 2020 - La Conférence des Tables régionales de concertation des aînés du Québec (CTRCAQ) et ses membres souhaitent, comme à chaque année, vous présenter La Journée internationale des aînés (JIA) célébrée le 1^{er} octobre et la porte-parole 2020, Madame Marie-Josée Longchamps, https://fr.wikipedia.org/wiki/Marie-Jos%C3%A9e_Longchamps que nous vous encourageons à solliciter.

La **Journée internationale pour les personnes âgées** est célébrée le 1^{er} octobre de chaque année. Le 14 décembre 1990, l'Assemblée générale des Nations unies a voté la création au 1^{er} octobre de la journée Internationale pour les personnes âgées telles qu'ils figurent dans la résolution 45/106. La fête a été célébrée pour la première fois le 1^{er} octobre 1991. L'événement a été créé pour sensibiliser le public aux questions touchant les personnes âgées, tels que la sénescence et la maltraitance. C'est aussi une journée pour apprécier les contributions que les personnes âgées apportent à la société.

Cette année est particulière, la situation actuelle ne nous permettra pas de grands rassemblements pour souligner la JIA, dû à la COVID-19 et ce sur l'ensemble du territoire québécois. Cet événement n'en est pas moins important. La Conférence s'assure d'en faire la promotion.

Afin d'ajouter une dimension publique à cette Journée mondiale, la Conférence (CTRCAQ) souhaite sensibiliser la population québécoise afin de favoriser l'inclusion des aînés dans la société. Plus que jamais nous devons affirmer l'importance des aînés dans nos communautés.

Animée par la concertation régionale de ses membres partout au Québec, la Conférence est un acteur incontournable afin d'améliorer les conditions de vie des personnes âgées et contribuer à bâtir une société meilleure et inclusive à laquelle elles participent pleinement.

Les aînés, moteur de nos communautés!

-30-





L'appel de mises en candidature est maintenant ouvert pour les Prix pour le bénévolat de 2020

L'appel de mises en candidature pour les Prix pour le bénévolat du Canada (PBC) sera ouvert du 6 août au 30 septembre 2020. Vous avez maintenant la chance de souligner l'impact que les remarquables bénévoles, organismes sans but lucratif, entreprises sociales et entreprises à responsabilité sociale créent dans leur collectivité, surtout maintenant en cette période particulièrement difficile au Canada.

Nous jouons tous un rôle dans la reconnaissance des bénévoles ! En présentant la candidature d'une personne ou d'un organisme aux PBC, vous contribuez à faire connaître le rôle crucial que jouent les bénévoles dans le renforcement des collectivités du Canada.

Les Prix pour le bénévolat du Canada est un programme complet de reconnaissance des bénévoles

Récemment, le ministre de la Famille, des Enfants et du Développement social a annoncé les lauréats des prix 2019 et les organismes qu'ils ont choisis pour recevoir une subvention. Vous pouvez consulter la liste complète [ici](#).

En plus de recevoir un prix du gouvernement du Canada lors de la cérémonie, les lauréats des PBC ont accès aux possibilités ci-dessous.

Des possibilités de financement – les lauréats peuvent choisir un organisme sans but lucratif pour qu'ils puissent recevoir des subventions de 10,000 dollars (prix national) ou de 5,000 dollars (prix régionaux).

Des possibilités d'apprentissage – les lauréats participent à un forum sur des pratiques exemplaires lors duquel ils peuvent partager des pratiques exemplaires avec d'autres leaders du secteur.

Des possibilités de réseautage – les lauréats deviennent membres de la communauté des anciens lauréats des PBC.

Vingt-et-un candidats sont sélectionnés pour recevoir un prix

Un prix national

- **Prix Thérèse Casgrain pour l'engagement de toute une vie** : pour les personnes qui font preuve de réalisations exceptionnelles en consacrant 20 ans de leur vie au bénévolat

Quatre catégories de prix régionaux dans cinq régions :

- **Leader émergent** : des jeunes bénévoles âgés de 18 à 30 ans qui ont fait preuve de leadership communautaire

- **Leadership communautaire** : des bénévoles ou des groupes de bénévoles qui ont assumé un rôle de leader dans l'élaboration de solutions à des problèmes sociaux dans leurs collectivités.
- **Leadership d'entreprise** : des entreprises qui font preuve de responsabilité sociale dans leurs pratiques, ainsi que les entreprises sociales à but lucratif et sans but lucratif vouées à la création d'avantages sociaux, culturels et environnementaux dans leurs collectivités
- **Innovation sociale** : reconnaissance des contributions des organismes sans but lucratif, y compris les entreprises sociales sans but lucratif qui trouvent et utilisent des approches novatrices afin de régler les problèmes sociaux au sein de leur collectivité.

Nous participons tous à la reconnaissance des bénévoles du Canada!

Connaissez-vous quelqu'un ou un organisme qui fait une différence dans votre collectivité? [Proposez leur candidature](#) pour qu'ils puissent recevoir un prix des PBC et que leurs efforts soient soulignés.

Nous vous remercions de nous aider à reconnaître les incroyables efforts des personnes et des organismes qui ont un impact dans les collectivités à travers le pays. Veuillez répandre le message en le partageant avec vos réseaux.

Pour de plus amples renseignements et pour apprendre davantage au sujet du processus de mise en candidature, cliquez sur le [lien suivant](#), ou communiquez avec nous au 1-877-825-0434 ou à Info-cva-pbc@hrsdc-rhdcc.gc.ca.

50 000 masques réutilisables à donner

Surmesur s'engage à distribuer 50 000 masques gratuitement à des organismes communautaires et des fondations dans le besoin ! L'entreprise invite les organismes intéressés à prendre contact directement avec eux par courriel à masques@surmesur.com

Les masques réutilisables sont disponibles immédiatement et prêts à être remis ou envoyés aux personnes issues de milieux plus défavorisés.

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



Ateliers du Jardin solidaire de Ste-Adèle

Vous êtes cordialement invités à notre série d'ateliers de jardinage qui seront offerts en juillet et août dans le Jardin Solidaire au parc Claude Cardinal. SVP nous appeler pour réserver votre place 450-229-2211.

Atelier 1 : le 23 juillet de 9h à 10h 30 Thématique : La Roue de Médecine

La Roue de Médecine tire ses origines dans différentes cultures des peuples autochtones, elle est un ancien symbole qui est utilisé par plusieurs Premières Nations et métis comme étant un symbole de la vie, de la santé et des valeurs d'un individu et constituent la base de la philosophie amérindienne.

Atelier 2 : le 6 août de 9h à 10h30 Thématique : Les plantes médicinales

Saviez vous que plusieurs cultures à travers le monde se servent de plantes pour guérir les petits maux de tous les jours et que plusieurs plantes ont inspiré les scientifiques dans le développement de médicaments? Cet atelier vous permettra d'identifier et de connaître certaines plantes qui poussent dans votre environnement et qui sont utilisées en herboristerie pour soigner les petits ou gros bobos.

Atelier 3 : le 13 août de 9h à 10h30 Thématique : La permaculture et la biodynamie

Vous êtes invités à venir vous familiariser avec ces types d'agriculture de plus en plus utilisées dans nos petites fermes québécoises. Les avantages de la permaculture sont multiples et très accessibles pour nos potagers à la maison. Venez découvrir la culture sur butte, une méthode ancienne, efficace et durable.

Atelier 4 : le 27 août de 9h à 10h30 Thématique : La récolte des semences

Saviez vous qu'il n'est pas nécessaire de racheter des semences de plantes potagères à chaque année? Beaucoup des légumes que vous faites pousser chaque année rendent disponible leurs semences pour les années suivantes. Il suffit de savoir quand et comment les récolter et les préserver. Venez en apprendre plus sur ce sujet avec notre super animatrice!



EN COLLABORATION

*Rencontres virtuelles
accessibles par ordinateur,
tablette et cellulaire*

GROUPE DE SOUTIEN POUR LES PERSONNES PROCHES AIDANTES ENDEUILLÉES

L'Antr'Aidant et Palliacco, deux organismes communautaires qui contribuent à l'amélioration des conditions de vie des personnes proches aidantes, s'associent pour offrir des groupes de soutien dédiés aux aidants vivant le deuil d'un proche.

Dans la situation actuelle liée à la COVID-19, les personnes proches aidantes vivent leur deuil dans des conditions sans précédent. Vous avez récemment perdu un proche, une personne importante dans votre vie. Nous savons que vous traversez un moment difficile.

Ces groupes de soutien aux personnes proches aidantes endeuillées de:

- Partager leur vécu avec d'autres aidants qui vivent une expérience de deuil similaire;
- S'outiller concrètement pour mieux vivre la perte d'un proche en cette période difficile;
- S'adapter à l'absence de leur proche tout en préservant un équilibre psychologique et physique.

Quand: Jeudi 23 juillet 2020

Jeudi 27 août 2020

Heure: 10 h 00 à 11 h 30

Les groupes seront animés par des intervenantes expérimentées en proche aideance et auprès des personnes endeuillées

Céline Séguin et Brigitte Bolduc



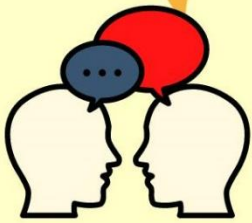
Inscrivez-vous maintenant

579-888-0211 ou à information@lantraidant.com

**FAVORISER LES RELATIONS AU SEIN DE LA TRIADE
AIDANT - AIDÉ - PERSONNEL SOIGNANT**



**CONJUGUER
LES BESOINS DE CHACUN
POUR MIEUX SE
COMPRENDRE**



- Colère
- Anxiété
- Tristesse
- Incompréhension
- Estime de soi diminuée

ÉMOTIONS / SENTIMENTS



- Colère
- Impuissance
- Culpabilité
- Incompréhension
- Tristesse/ Chagrin chronique

ÉMOTIONS / SENTIMENTS



- Impuissance
- Incompréhension
- Ambivalence
- Colère
- Frustration

ÉMOTIONS / SENTIMENTS

BESOINS DU PERSONNEL DE SOINS

Les relations au sein de la triade aidant - aidé - soignant nous sortent de notre zone de confort.



La zone de confort sous la loupe



SITUATION:

- Que je connais
- Où j'ai le contrôle
- Qui m'évite les montagnes russes émotives

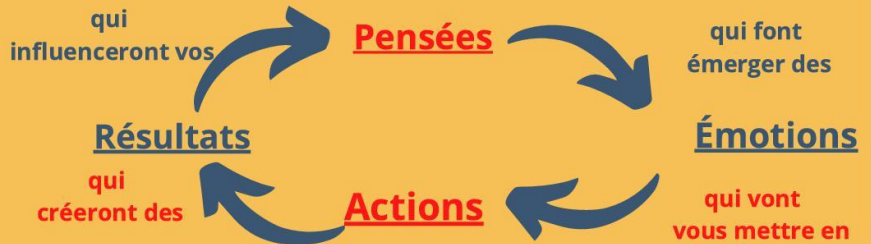
SENSATION :

- Qui m'économise de l'énergie et évite les doutes
- Qui me rassure
- Qui me donne l'impression de moins vivre d'émotions

En sortant de de ma
zone de confort
je fais du P-E-A-R



Il est possible que je vive
ces 4 émotions de base



Joie Peur Colère Tristesse



LA COLÈRE : SES CAUSES

Ne pas avoir de réponse à ses besoins

L'absence de pouvoir faire des choix

Ne pas comprendre, ne pas être compris



Un partenariat à renforcer

STRATÉGIES POUR NOURRIR UNE ALLIANCE AU QUOTIDIEN

1- Donner du **POUVOIR** et reprendre son **POUVOIR**
(faire et faire faire des choix)

2- Favoriser le **SENTIMENT D' APPARTENANCE** (on
souhaite la même chose / on est dans le même
bateau !)

3- Offrir de la **RECONNAISSANCE** (souligner tous
les bons coups et les réussites)

"Les vérités différentes en
apparences sont comme
d'innombrables feuilles qui
paraissent différentes mais qui se
retrouvent sur le même arbre"

GANDHI



STRATÉGIES POUR FAVORISER L'ALLIANCE AIDANT-AIDÉ-SOIGNANT

- Reconnaître l'émotion qui nous habite
- Prendre une grande respiration et un temps de recul
- Choisir la bonne personne (préposés, infirmière, travailleur social etc.) selon la situation
- Choisir le bon moment
- Choisir le bon endroit
- Se rappeler que la personne devant est un être humain avec des besoins et des émotions
- Parler au JE sans jugement, sans reproche
- Émettre un message simple(l'essentiel), crédible(précédé d'une alliance, concret (exemples à l'appui).
- Parler d'un seul sujet à la fois
- Décrire et non interpréter
- Souligner le beau et le bon
- Nommer ce qui fait mal
- Demander à l'interlocuteur ce qu'il a compris se notre message

À ÉVITER

- "MAIS"
- "NE PAS"
- L'ÉTIQUETTE - L'ADJECTIF
- "TOUJOURS OU JAMAIS"
- LA GÉNÉRALISATION
- LES TÉMOINS TROP NOMBREUX OU NON-CONCERNÉS

NOUS VOUS INVITONS À COMMUNIQUER AVEC
NOUS.

NOUS SOMMES LÀ POUR VOUS.

LIGNE D'ACCUEIL: 579-888-0211

#SolidairementProcheAidant





Retrouver mon identité en situation de post-aidance

Mon identité en proche aidance

Quels sont les impacts de mon rôle de proche aidant sur mon identité?

Tout au long de la trajectoire de proche aidance, le proche aidant consacre des énergies et une part importante de sa vie à la personne aidée. Il priorise souvent la santé et le bien-être de son proche en s'oubliant lui-même. L'intensité des soins prodigués au proche masquent graduellement les besoins distinctifs du proche aidant. Ce dévouement auprès de son proche engendre inévitablement une perte de repères pour définir et actualiser son identité.

Quels sont les facteurs qui influencent la perte d'identité ?

- Le temps et/ou les années investies 
- L'intensité des soins et du parcours d'aidance
- Le lien avec la personne aidée 
- Le rôle exercé par le proche aidant dans sa famille 
- La notion du choix ou du non choix d'être proche aidant
- L'éventail des émotions vécues au long du parcours 



Processus de deuil

Le lien affectif qui vous unissait à votre proche est au cœur de ce processus de deuil. Vous devez maintenant composer avec son absence. Certains facteurs peuvent influencer l'intensité et la durée du deuil:

- La préparation à la mort
- Les circonstances du décès
- Le soutien de la famille et de mon entourage
- Le support spirituel
- La présence ou l'absence de rituel



Lors du deuil, nous avons tendance à nous isoler et/ou à nous replier sur nous même.

Mon identité en post-aidance

Être proche aidant signifie que **la personne aidée est sous le projecteur** et que le proche aidant peut se retrouver dans " l'angle mort " pour une période indéterminée. La post-aidance offre l'opportunité d'être au cœur de la lumière et de récupérer toute sa propre vie. Ce processus peut être associé à plusieurs émotions et inconforts.

Quelles sont les émotions qui m'habitent en post-aidance?

- Je me sens dérouteré et désorganisé;
- La culpabilité et les remords peuvent m'envahir. *Rappelez-vous que vous avez fait de votre mieux!*
- Je ressens un sentiment de vide et de solitude;
- Plusieurs personnes venaient à la maison. Aujourd'hui, je me sens délaissé et isolé.

Quels sont les impacts de la post-aidance?

- Je ne sais plus quoi faire, je tourne en rond;
- J'ai perdu mes repères et je me sens inutile;
- je ne connais plus mes goûts et mes intérêts;
- J'ai de la difficulté à faire des choix;
- Je ne sais plus quel sens donner à ma vie .



Stratégies et Ressources

Qu'est-ce que je peux faire maintenant pour toucher une certaine zone de confort en moi?

- Créer une liste de personnes qui vous aiment et oser leur demander du soutien;
- Établir une routine quotidienne et bien s'alimenter;
- Minimiser la prise de décisions. En période de bouleversements votre jugement peut être brouillé;
- Vous avez aussi le droit de profiter des moments de bonheurs à travers des moments plus difficiles;
- Participer à un groupe de soutien comme ceux offerts par Palliaco et Pallia-Vie;



Palliaco, soutien accompagnement et répit: 1 855 717-9646
Pallia-vie : (450) 431-3331

#SolidairementProcheAidant

Retrouver mon identité

Pour reconnecter avec votre identité, il est important de porter des actions pour vous réapproprier votre vie et reprendre contact avec toutes les parties de vous-même:

- Faire des choix pour vous et vous placer en priorité
- Renouer avec vos anciennes occupations (bénévolats, loisirs, passions, etc.)
- Reprendre contact avec votre entourage (famille, amis, connaissances)
- Laissez-vous surprendre, tentez de nouvelles activités pour vous découvrir
- Permettez-vous de faire un tri dans vos relations, vos valeurs, vos désirs et vos besoins

Les stratégies

Par où commencer pour passer au travers d'un deuil et retrouver votre identité? Voici quelques stratégies:

- Maintenir vos implications auprès des personnes qui vous sont chères
- Continuer d'être un grand-parent, un.e conjoint.e, un.e ami.e... Vous n'avez pas été qu'uniquement un proche aidant
- Poursuivre ou débiter un journal personnel pour écrire ce que vous vivez
- Faire le bilan des bons coups faits pendant le parcours de proche aidant
- Identifier les connaissances et compétences développées en soutenant votre proche

Le temps permet la cicatrice de grandes souffrances et offre l'espace d'apprivoiser l'absence de votre proche.

Quiz

Réapprendre à me connaître

Intérêts et passions:

- Arts (dessin, peinture, photographie, etc)
- _____
- _____
- _____

Activités:

- Sports (course, vélo, tennis, pétanque, quilles, etc)
- Activités sociales, créatives ou intellectuelles:
- _____
- _____

Moyens pour relaxer et me détendre:

- Marche
- Films et émissions
- Bain et baignade
- Jeux de mots
- Lecture
- Repas au restaurant
- _____
- _____

Mes goûts , mes préférences:

- Repas: _____
- Couleur: _____
- Ce qui me redonne le sourire: _____
- _____

Projets face à l'avenir - donner un sens à ma vie:

- Déménagement
- Voyage
- Mes rêves
- Mes nouvelles habiletés/forces à exploiter
- _____
- _____

Entourage et réseau:

- Nouvelle connaissance
- Fratrie
- Enfants
- Petits-enfants
- Famille éloignée
- _____
- _____
- _____

*On se concentre sur vous !
qu'est ce que votre cœur
vous dit ?*



Reconnaître les composantes de la cognition

COGNITION n'est PAS SYNONYME de quotient intellectuel (QI)

COGNITION n'est PAS SYNONYME de
problèmes de santé mentale

COGNITION n'est PAS SYNONYME de trouble de la mémoire

La cognition

Cognitif: Le terme cognitif fait appel à l'ensemble des processus psychiques liés à l'esprit.

Cognition : Compte six (6) éléments (fonctions exécutives) juxtaposés et complémentaires qui permettent à la personne d'apprendre, de comprendre et d'interagir.

Les troubles cognitifs

On parle de troubles de la cognition lorsque

plusieurs éléments

sont affectés de façon permanente

Les 6 éléments de la cognition

Le jugement

- Résoudre des problèmes de la vie quotidienne
- Être capable d'autocritique
- Faire des liens cohérents, avoir le sens de l'abstraction.

Exemples:

- S'habiller convenablement selon les saisons, reconnaître le danger, respecter les bonnes manières en société, auto-réguler ses émotions et réactions.

Les praxies

- Coordonner l'ensemble des mouvements pour réaliser une action.

Exemples:

- Nos apprentissages appris par cœur
- Nos automatismes: conduire, faire du vélo, manipuler les ustensiles, s'habiller, se peigner, se maquiller, etc.

Le langage

- Capacité à exprimer phonétiquement les sons et à comprendre leur signification.

Exemples:

- Utiliser le vocabulaire encodé dans la mémoire sémantique
- Se servir du jugement et de la capacité d'abstraction pour utiliser les mots dans le bon contexte.
- Préserver son sens de la repartie c'est ancré dans la personnalité.



L'orientation

- **Spatiale** : Reconnaître le territoire, la direction, la géographie; coordonner les mouvements du corps dans l'espace = la proprioception.
- **Temporelle** : Se situer dans le temps, les saisons, le calendrier= jour, semaine, mois.

Exemples:

- Savoir s'orienter dans son quartier, dans sa ville; Reconnaître un parcours familial; trouver des repères dans de zones inconnues.
- Raconter une situation dans une séquence cohérente.
- Traverser un cadre de porte sans se cogner.

La concentration et l'attention

- Rester attentif et vigilant pendant la réalisation d'une action; pouvoir diviser son attention tout en gardant le focus.

Exemples:

- Être constant et maintenir un dialogue avec une suite d'idées ordonnées.
- Débuter et achever une tâche sans se distraire facilement.
- Regarder un film ou commenter les nouvelles en les visionnant; conduire l'auto et parler en même temps.

La mémoire

- Emmagasinier des nouveaux apprentissages.
- Récupérer les informations enregistrées dans les différentes mémoires: travail, récente, ancienne, procédurale et sensorielle/émotive, au moment voulu!
- Traiter, adapter ou bonifier cette information, pour nous aider à mieux fonctionner au quotidien.

Exemples:

- Décrire un évènement en détails ou y parvenir à l'aide d'indices; reconnaître les visages et noms familiers; raconter sa biographie;
- Mémoriser les étapes pour faire fonctionner un appareil; mémoriser un # de téléphone ou un choix de menu au restaurant.
- Se souvenir des engagements dont les factures à payer, démarches ou rdv, les dates spéciales à souligner; etc.



Utiliser une grille d'observation des éléments de la cognition pour :

1. Dresser un portrait des capacités et des limites cognitives observés chez votre proche.
2. Éclairer les professionnels de soins lors de l'investigation du type d'atteinte cognitive à l'origine des manifestations répertoriées et du suivi médical/psychosocial requis.
3. Assurer la prise de notes ordonnées des comportements et/ou réactions suite à une situation particulière. (délirium, changement de médication, interventions invasives, déménagement)

Besoin de coaching personnalisé pour mieux comprendre ou remplir la grille ?
 Aimerez-vous suivre notre formation *Approche prothétique: comment communiquer avec une personne vivant avec un déficit cognitif* ?

Contactez-nous à notre ligne d'accueil **579-888-0211**

Offre d'activités virtuelles et coaching pour les aînés - FADOQ Laurentides

Comme plusieurs activités physiques "en personne" pour les aînés, le programme Viactive est sans doute sur pause dans les différents territoires. Je voulais vous informer que mon collègue Patrice a développé des offres spéciales en collaboration avec des entraîneurs de la région afin de **proposer des cours dédiés aux aînés (mise en forme ou autre) en mode virtuel**.

Pour avoir plus de renseignements, vous pouvez consulter le site web de la FADOQ [en cliquant ici](#).

Il a aussi démarré la possibilité d'avoir **un coach (gratuitement) pour les aînés afin de passer de la marche rapide au jogging ou améliorer ses performances à la course**. Vous pouvez avoir plus de détails [en cliquant ici](#).

Pour toutes informations supplémentaires, vous pouvez communiquer avec Patrice Savard

patrice@fadoqlaurentides.org

819 429-5858, poste 227

Chefs à la Rescousse devient officiellement un organisme à but non lucratif et offrira des plats préparés de façon permanente

Mont-Tremblant, mercredi 15 juillet 2020 – Trois mois et demi après avoir démarré ses activités, comme mouvement d'entraide en cette période économique incertaine due à la pandémie de la Covid-19, Chefs à la Rescousse devient officiellement un organisme à but non lucratif permanent.

Préparant et livrant des plats préparés aux plus démunis de la région des Laurentides, Chefs à la Rescousse poursuivra donc son initiative bénévole de façon régulière et continue.

C'est grâce au succès de l'opération, ainsi qu'à l'implication des entrepreneurs, des gens d'affaires, des restaurateurs et de la générosité de la population, que le projet Chefs à la Rescousse devient aujourd'hui une réalité concrète qui pourra soutenir les citoyens les plus démunis de manière durable.

MESSAGE IMPORTANT À L'ATTENTION DES COMPTOIRS ALIMENTAIRES ET DES CENTRES D'ACTION BÉNÉVOLE

Afin d'assurer la pérennité de Chefs à la Rescousse et pour préserver la vocation des comptoirs alimentaires, l'organisme demandera dorénavant une contribution financière de 2\$ par plat individuel et de 4\$ par plat familial. Ceci permettra également de maintenir le niveau de qualité élevé des plats préparés, l'un des atouts prédominants de Chefs à la Rescousse.

Un système de bons de commande est désormais en place. Nous vous demandons de remplir le bon de commande ci-joint afin de confirmer le nombre de plats souhaités.

À partir du mois d'août, vous recevrez, une semaine avant le début du mois, un bon de commande à remplir afin de confirmer vos besoins pour le mois à venir.

Si vous êtes un comptoir alimentaire ou un centre d'action bénévole et que vous avez toujours besoin de recevoir des plats gratuits en raison des impacts de la pandémie de Covid-19, nous vous invitons à contacter Dominique Laverdure (dominique@rougemarketing.com)

Soyez assuré que tous les efforts seront déployés pour tenter de répondre à votre demande.

PAUSE ESTIVALE

En raison des vacances estivales et de la fermeture temporaire de nombreux comptoirs alimentaires, Chefs à la Rescousse prendra une pause entre le 27 juillet et le 9 août.

Nous reprendrons nos activités afin d'assurer la livraison des plats dès le lundi 10 août 2020.

Chefs à la Rescousse tient à remercier tous ses collaborateurs et ses partenaires qui jouent un rôle crucial dans cette réussite et sans qui le projet n'aurait pas pu se concrétiser.

L'initiative de Chefs à la Rescousse n'aurait pas été possible sans l'appui indéfectible de Centraide Hautes-Laurentides, qui aide à maximiser les impacts bénéfiques du projet en identifiant les besoins et en travaillant en collaboration avec les organismes déjà en place.

Chefs à la Rescousse remercie également la Ville de Mont-Tremblant ainsi que la MRC des Laurentides qui, par l'entremise du Plan d'action gouvernemental pour l'inclusion économique et la participation sociale (PAGIEPS), ont largement contribué à la collecte de fonds grâce à des dons majeurs.

Pour toutes questions ou demandes particulières, veuillez contacter Dominique Laverdure :

514 378-8684

819 429-6595 poste 225

dominique@rougemarketing.com

Site web: <https://chefsalarescousse.com/>

Nous suivre sur Facebook: <https://www.facebook.com/chefsalarescousse/>

Pour toute information

819-326-5657 poste 27

info@tcral.ca

www.tcral.ca



Soutien aux proches aidants d'aînés du CAB d'Argenteuil.



Formation de l'ambulance St-Jean pour les proches aidants d'aînés:

La sécurité des aînés à domicile.

Le jeudi 10 septembre 2020 de 13h à 16h
au 404 rue Lafleur, Lachute. (salle des Chevaliers de Colomb)

Sujets:

La prévention des chutes.

Comment aménager un environnement sécuritaire.

Soins d'urgence de base et bien d'autres sujets.

Montant: 10\$ remboursable le jour de la formation.

Places limitées!

Pour plus d'informations et pour réserver dès maintenant,
contactez Francis Lavigueur, au 450-562-7447, poste 233.



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





Soutien aux proches aidants d'aînés du Centre d'action bénévole d'Argenteuil

ATELIER (GRATUIT)

LA COMMUNICATION NON-VERBALE

Animé par : Anick Giroux

Intervenante sociale auprès des proches aidants d'aînés

- ◆ "Ce que vous êtes parle plus fort que ce que vous dites"
- ◆ Comment décoder les éléments non verbaux ...
- ◆ Comment les utiliser pour mieux décoder ...
- ◆ Détecter les signes de douleurs ou d'inconfort chez les personnes aînées ayant une problématique cognitive.

Le jeudi, 24 septembre 2020 à 9h30 (am) ou 13h30 (pm)

Au 404, rue Lafleur (Salle des Chevaliers de Colomb)

Inscription obligatoire au 450 562-7447 p.230

Cet atelier sera donné 2 fois la même journée, donc vous devez spécifier am ou pm

Les consignes de sécurité (COVID) vous seront données lors de votre inscription.

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
des Laurentides
Québec

CMSSS d'Argenteuil

L'APPUI POUR LES
PROCHES AIDANTS
D'AÎNÉS
LAURENTIDES

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

INFO-AIDANT
1 855 852-7784
LAPPUI.ORG

Les personnes proches aidantes en contexte de pandémie

Sondage de juillet 2020 auprès de 467 personnes proches aidantes



Travail et finances



Augmentation des dépenses

20 % des personnes proches aidants ont vu leurs dépenses liées à leur rôle augmenter en moyenne de 890\$.

Appauvrissement

64 % des personnes proches aidants n'ont eu aucune aide financière, que ce soit la prestation de compassion de proches aidants ou l'assurance emploi.



57% des personnes proches aidantes ont ponctuellement senti qu'elles manquaient de ressources financières pour prendre soin de leur proche.

Regroupement des aidants naturels du Québec
www.ranq.qc.ca

Les personnes proches aidantes en contexte de pandémie

Sondage de juillet 2020 auprès de
467 personnes proches aidantes



Besoins des proches aidants



Épuisement physique

29% des personnes proches aidantes ne se sentent plus très en forme et ont de moins en moins d'énergie.



Épuisement mental

25% des personnes proches aidantes affirment qu'elles sont plutôt tristes et irritables, qu'elles n'ont plus envie de s'occuper d'elles-mêmes et qu'elles se sentent dépassées.

Regroupement des aidants naturels du Québec
www.ranq.qc.ca

LES EFFETS DE LA PANDÉMIE DE LA COVID-19 ET LES DÉFIS DE RELANCE DANS LE SECTEUR D'EMPLOI DE L'ACTION COMMUNAUTAIRE ET DE L'ÉCONOMIE SOCIALE

Entre le 30 mai et le 22 juin 2020, le [CSMO-ESAC](#) a lancé un sondage auprès de 429** **organisations**, **réparties à travers le Québec, afin d'évaluer les effets de la pandémie et les défis de relance sur l'emploi dans l'action communautaire et l'économie sociale.

Pour consulter les résultats de ce sondage, on clique [ici](#)

RAPPORT DE LA FONDATION CANADIENNE POUR L'AMÉLIORATION DES SERVICES DE SANTÉ - MEILLEURS ENSEMBLE : RÉINTÉGRATION DES PROCHES AIDANTS COMME PARTENAIRES DE SOINS ESSENTIELS PENDANT LA PANDÉMIE DE COVID-19

En prévision de la deuxième vague, une contribution très pertinente pour ne pas revivre le déchirement vécu par les aidants qui accompagnent un proche hospitalisé ou hébergé.

Pour lire l'article de *La Presse* sur le sujet, on clique [ici](#)

Pour lire le rapport, on clique [ici](#)

COMBIEN DE TEMPS DEVEZ-VOUS CONSERVER VOS DOCUMENTS ?

À vie

- Certificat de naissance
- Mandat de protection
- Contrat de mariage ou d'union civile ou de vie commune
- Certificat de mariage
- Jugement de séparation ou de divorce
- Diplômes et relevés de notes
- Testament
- Certificat de décès d'un proche

Durée de possession ou d'utilisation

- Bail
- Contrat d'achat d'une maison ou d'un terrain
- Contrat d'achat ou de location de véhicules
- États de compte d'un bien payé avec une carte de crédit
- Factures de services ou loisirs
- Factures de frais de scolarité
- Polices d'assurance-vie, incendie et vol, responsabilité civile
- Certificat de garantie d'un appareil électrique ou audio, d'un appareil électroménager, d'un bien coûteux ou spécifique

3 ANS

FACTURES

- Électricité, gaz ou mazout
- Soins de santé et honoraires professionnels
- Télécommunications (internet, cellulaire, téléphone)
- Télévision par câble ou satellite
- Réparation d'appareils électroménagers, automobile et motocyclette

REÇUS

- Loyer
- Taxes municipales, scolaires ou eau
- Livrets ou relevés de compte

6 ANS

- Contrat de vente d'une maison ou d'un terrain
- Déclarations de revenus et documents connexes
- Quittance de prêt hypothécaire
- Talons de paie et de prestations d'assurance-emploi
- Tous les documents utilisés à des fins fiscales

Barreau du Québec

Comité des usagers de Saint-Jérôme

Vos droits, on y croit!

Qu'est-ce qu'un usager?

L'usager est toute personne qui reçoit ou qui a reçu un service, un soin ou un traitement d'un professionnel de la santé.

Qu'est-ce que le comité des usagers de Saint-Jérôme?

Le comité des usagers de Saint-Jérôme est un comité du conseil d'administration du CISSS des Laurentides. Il est composé de bénévoles qui agissent sur notre territoire.

- Hôpital régional de Saint-Jérôme
- CLSC Lafontaine
- CLSC du Centre-ville-de-Saint-Jérôme
- Centre d'hébergement Lucien-G. Rolland (comité de résidents)
- CHSLD de Saint-Jérôme (comité de résidents)



Être vos yeux et vos oreilles!
Nos rôles...



Informers sur les droits et responsabilités

la Semaine des droits des usagers (septembre), conférences, page Facebook, formation d'étudiants.

Promouvoir

Communications avec les directions du CISSS afin d'améliorer les pratiques de travail, participation à divers comités du milieu, conférences sur des sujets d'actualités.

Évaluer le degré de satisfaction

Réalisation de sondages dans divers secteurs (CHSLD, chirurgie, médecine, etc.). Partenariats avec les directions pour mettre en place un plan d'action concret et efficace.

Défendre les droits

À la demande d'un ou de plusieurs usagers, interventions visant le respect de leurs droits.

Accompagner, représenter ou assister les usagers

À la demande d'un usager (ou de son représentant), assistance et représentation auprès des instances concernées pour le respect de ses droits.

Les 12 droits des usagers

1. **Droit** à l'information
2. **Droit** aux services
3. **Droit** de choisir son professionnel ou l'établissement
4. **Droit** de recevoir les soins que requiert son état
5. **Droit** de consentir à des soins ou de les refuser
6. **Droit** de participer aux décisions
7. **Droit** d'être accompagné, assisté et d'être représenté
8. **Droit** à l'hébergement
9. **Droit** de recevoir des services en anglais
10. **Droit** d'accès à son dossier d'usager
11. **Droit** à la confidentialité de son dossier d'usager
12. **Droit** de porter plainte



Nos services sont gratuits et confidentiels!

Services maintenus cet été : 2 jours/semaine

Téléphone : 450 432-2777 poste 25105
comite.des.usagers.ciSSLau@ssss.gouv.qc.ca

Site web : www.santelaurentides.gouv.qc.ca



Bienvenue sur notre page <http://www.facebook.com/2018CU/>

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
des Laurentides

Québec

Dépistage et évaluation Covid-19

Passer un test de dépistage

La région des Laurentides compte quatre cliniques désignées d'évaluation effectuant le dépistage en plus d'une clinique de dépistage mobile. Les horaires peuvent être consultés plus bas ou [cliquer ici](#).

Toutes accueillent avec et sans rendez-vous. Nous vous recommandons de prendre rendez-vous afin d'éviter les possibles files d'attente.

Pour prendre rendez-vous : 1 877 644-4545
(vous obtiendrez généralement un rendez-vous en 24 h et moins)

Boisbriand 4800, Ambroise-Lafortune	1 877 644-4545	Tous les jours, de 8 h à 18 h
Saint-Jérôme 609, 9e Rue	1 877 644-4545	Lundi au vendredi : 8 h à 18 h Samedi et dimanche : 8 h à 16 h
Sainte-Agathe-des-Monts 471, rue Léonard	1 877 644-4545	Lundi au vendredi : 8 h à 18 h Samedi et dimanche : 8 h à 16 h
Mont-Laurier 2561, chemin du Lièvre sud	1 877 644-4545	Tous les jours, de 8 h à 11 h

Port du masque dans les organismes communautaires

Dans le cadre de la pandémie à coronavirus, le gouvernement du Québec a mis en place différentes mesures afin de protéger la population. Le décret 810-2020 du 15 juillet 2020 portant sur le port du masque constitue une mesure de protection à laquelle les organismes communautaires sont assujettis

Pour obtenir l'information, [cliquer ici](#).

Être malentendant au temps de la Covid-19: tout ce qu'il faut savoir pour mieux communiquer. Ressources, vidéos et conseils

<https://www.auditionquebec.org/>

Pages Facebook:

Audition Québec <https://www.facebook.com/auditionquebec>

APPAL (Association des personnes avec problèmes auditifs des Laurentides): <https://www.facebook.com/APPALaurentides>

QUELLE EST LA DIFFÉRENCE ?



La peur d'avoir peur

Anxiété

L'anxiété est une peur diffuse anticipée. Elle s'accompagne d'un sentiment d'insécurité, d'appréhension, en prévision d'un danger réel ou fictif.

Dans la tête : pessimisme, inquiétude, rumination

Sur le corps : douleurs musculaires, sensations de difficultés à respirer

Durée : état chronique



La "crise" de peur

Angoisse

L'angoisse est un sentiment déstabilisant et intense. Une impression soudaine de perte de contrôle et l'imminence d'un danger grave.

Dans la tête : panique, difficulté à se maîtriser

Sur le corps : gêne respiratoire, accélération cardiaque, sensation de boule à l'estomac

Durée : état ponctuel



La peur du danger

Peur

La peur est une émotion forte et intense qu'on ressent en présence d'un danger réel et immédiat. Notre instinct de survie se déclenche immédiatement.

Dans la tête : frayeur, pensées réflexes

Sur le corps : tremblements, mouvements réflexes impulsés par l'instinct de survie

Durée : état soudain

Nouvelles parutions de l'INSPQ

Résultats de sondages sur différentes thématiques en contexte de pandémie.

- Sécurité alimentaire: <https://www.inspq.qc.ca/publications/3036-inegalites-detresse-psychologique-insecurite-alimentaire-covid19>
- Santé mentale: <https://www.inspq.qc.ca/publications/3037-sondage-sante-mentale-covid19>
- Parents enfants: <https://www.inspq.qc.ca/publications/3039-sondage-parents-enfants-covid19>
- Consommation d'alcool: <https://www.inspq.qc.ca/publications/3030-sondage-consommation-alcool-covid19>
- Emploi télétravail: <https://www.inspq.qc.ca/publications/3035-emploi-teletravail-covid19>

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

Voici divers documents, bulletins, articles de journaux, portant sur divers aspects de la vie des aînés

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

- ✚ [Société Alzheimer Laurentides, Journal l'Échange, Été 2020](#)
- ✚ [Société Alzheimer Laurentides, Infolettre Août 2020](#)
- ✚ [Parkinson Québec, Infolettre Août 2020](#)
- ✚ [FADOQ, actualités](#)
- ✚ [L'info-logement, juillet 2020](#)
- ✚ [4Korners, Newsletter August 2020](#)
- ✚ [L'Appuilette Laurentides, Août 2020](#)
- ✚ [Réseau de l'action bénévole du Québec, Bulletin juillet 2020](#)
- ✚ [Infolettre du CREGÉS, juillet 2020](#)
- ✚ [La Gazette des femmes, juillet 2020](#)
- ✚ [AGE WELL, Bulletin d'information, Août 2020](#)



Dépistage dans les Laurentides

La population est invitée à se faire dépister AVEC et SANS symptômes

4 cliniques de dépistage AVEC et SANS rendez-vous, 7 jours sur 7 📍

Pour connaître les lieux et consulter l'horaire : <https://bit.ly/3drOrvS>

[Ville de Boisbriand](#) | [Ville de Saint-Jérôme](#) | [Ville de Sainte-Agathe-des-Monts - Page officielle](#) | [Ville de Mont-Laurier](#)

Prochaines cliniques de dépistage mobile SANS rendez-vous 🚌🩺📍

➡ Consultez l'**HORAIRE** à jour des cliniques de dépistage mobile : <https://bit.ly/3drOrvS>



COVID-19

**DANS LES LAURENTIDES,
ON SE PROTÈGE**

**Clinique de dépistage mobile
de la COVID-19**

SANS RENDEZ-VOUS

[SanteLaurentides.gouv.qc.ca](https://santelaurentides.gouv.qc.ca)

[Québec.ca/coronavirus](https://quebec.ca/coronavirus)

The poster features a light blue background with several stylized COVID-19 virus particles. At the bottom, there is a blue silhouette of a bus and a circular icon showing a hand wearing a blue glove holding a test kit labeled 'Test'.