

**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

JOURNÉE INTERNATIONALE DES AÎNÉS 2020 ***Les aînés, moteur de nos communautés***

Sainte-Agathe-des-Monts, 2 septembre 2020

La Table de concertation régionale des aînés des Laurentides (TCRAL) tient à vous rappeler que la Journée internationale des aînés, qui a lieu le 1^{er} octobre de chaque année, est un moment privilégié pour reconnaître la diversité des personnes aînées et favoriser leur participation à la société en tant que partie intégrante de leur communauté.

L'objectif de cette journée est de reconnaître l'engagement exceptionnel des personnes aînées qui contribuent bénévolement à l'amélioration de la qualité de vie et à la participation sociale des aînés dans leur communauté et de les remercier pour leur dévouement.

Malheureusement cette année, nous ne pourrons pas célébrer cette journée à la façon habituelle sous la forme d'un grand rassemblement avec dîner et spectacle. Mais nous souhaitons néanmoins souligner l'implication des aînés qui investissent leur temps pour le bien être des autres, car leur participation à la collectivité fait toute une différence dans la vie de nombreuses personnes plus vulnérables.

C'est sous le thème « Les aînés, moteur de nos communautés » que l'ensemble des tables régionales de concertation des aînés du Québec ont décidé de souligner cette journée. Ce thème est particulièrement d'actualité, en ces temps de crise sanitaire qui nous ont contraints à prendre un temps d'arrêt et à nous questionner sur la place que chacun occupe dans notre société.

Les aînés ont été particulièrement stigmatisés en début de pandémie, ce qui n'a pas été facile à vivre pour plusieurs d'entre eux.

Dans le milieu communautaire, les organismes ont été confrontés à une pénurie de bénévoles en lien avec le confinement des aînés, ce qui nous a fait prendre conscience à quel point les aînés bénévoles sont précieux et essentiels au bon fonctionnement de notre société.

Dans les familles aussi, la coupure d'avec les grands-parents fût pénible, non seulement pour des raisons sentimentales mais aussi pour des raisons d'organisation : avec les écoles fermées bon nombre de parents se sont retrouvés en situation précaire ne pouvant pas compter sur leurs aînés pour prendre le relais.

De plus, ce sont eux qui encouragent le plus activement les activités culturelles et de loisirs, les campagnes de financement, les différents événements. Sans leur participation les finances publiques se porteraient bien mal!

Oui les aînés sont des moteurs pour nos communautés, en plus d'en être les piliers!

Cette année nous aurons le privilège d'honorer 13 aînés qui se démarquent au quotidien par leur implication dans leur milieu. Chacun d'eux recevra un panier cadeau composé de produits du Québec qui seront accompagnés d'une plaque commémorative évoquant leur engagement bénévole.

À propose de la TCRAL

La TCRAL informe les aînés sur les services disponibles, favorise l'information entre ses membres, agit à titre de porte-parole pour défendre les droits des aînés et encourage leur participation à la vie collective. Elle est le maillon entre les citoyens aînés des Laurentides, les organismes qui les représentent et le gouvernement du Québec.

Voici une entrevue de Madame Longchamps, porte-parole de la JIA cette année, accordée à la radio CFIM

<https://cfim.ca/journee-internationale-des-ainees/>

La CTRCAQ souhaite souligner 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 17 septembre 2020 - La Conférence des Tables régionales de concertation des aînés du Québec (CTRCAQ) et ses membres souhaitent, comme à chaque année, souligner La Journée internationale des aînés (JIA) célébrée le 1er octobre et la porte-parole 2020, Madame Marie-Josée Longchamps, que nous vous encourageons à solliciter.

<http://agencedianeriel.com/wp-content/uploads/2013/01/bio-marie-josée-longchamps-copie.pdf>

La Journée internationale pour les personnes âgées est célébrée le 1er octobre de chaque année. Le 14 décembre 1990, l'[Assemblée générale des Nations unies](#) a voté la création au 1er octobre de la journée Internationale pour les personnes âgées telles qu'il est indiqué dans la résolution 45/106. La fête a été célébrée pour la première fois le 1er octobre 1991.

L'événement a été créé pour sensibiliser le public aux questions touchant les personnes âgées, à savoir 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. On compte plus de 1,5 million de personnes âgées de 65 ans ou plus au Québec. Près d'une personne sur cinq appartient à ce groupe d'âge (19 %). Au même titre que la fête des mères, la fête des aînés se doit d'être soulignée.

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.

Vieillir c'est embêtant, mais c'est la seule façon de vivre longtemps. -Félix Leclerc

Les aînés, moteur de nos communautés!

Emploi et Développement social Canada souhaite connaître vos projets

La Journée nationale des aînés arrive à grands pas! Le 1^{er} octobre prochain, nous espérons que vous profiterez de cette journée en célébrant les aînés et en témoignant de la reconnaissance envers la contribution qu'ils ont apportée.

Plus que jamais, les aînés ont besoin de notre soutien et de notre reconnaissance. C'est pourquoi nous vous demandons aujourd'hui de nous aider à susciter de l'enthousiasme à l'égard de la Journée nationale des aînés et nous vous encourageons à tendre la main aux aînés dans votre vie. Voici ce que vous pouvez faire :

Partagez vos projets :

Avez-vous prévu des activités ou des célébrations? Nous aimerions en savoir plus!

- Partagez vos projets et vos remerciements aux personnes âgées sur la page Facebook [Aînés au Canada](#).
- Joignez-vous à la conversation sur la page [Twitter d'EDSC](#), en vous servant du mot-clic [#JournéeNationaleDesAînés](#).

Envoyez une carte postale électronique :

Bien que les choses sont très différentes cette année et que les célébrations ne sont plus exactement ce qu'elles étaient, nous pouvons profiter pleinement de cette journée tout en maintenant une distance physique et en nous protégeant les uns les autres. Au lieu d'un câlin, d'une poignée de main ou d'une petite tape dans le dos, **nous vous invitons à partager cette [carte postale électronique](#) dans vos médias sociaux ou directement avec un aîné qui a une place spéciale dans votre vie.**

Nous vous remercions pour le soutien et les services essentiels que vous fournissez aux aînés canadiens. Avec votre aide, nous améliorons la qualité de vie des personnes âgées partout au Canada. Célébrons tous la Journée nationale des aînés!



Association québécoise des centres communautaires pour aînés
Quebec Association of Senior Centres

AQCCA
QASC

COMMUNIQUÉ POUR DIFFUSION IMMÉDIATE

1^{ER} OCTOBRE : JOURNÉE INTERNATIONALE DES AÎNÉS

Montréal, le 1^{er} octobre 2020 – En ce 1^{er} octobre, est souligné au Québec, la Journée internationale des aînés dont le thème est « Les aînés, moteur de nos communautés », **l'Association québécoise des centres communautaires pour aînés veut témoigner aujourd'hui de la force vive qu'ils incarnent ; rappelant que l'offre de services et d'activités de ses membres, les Centres communautaires pour aînés, repose en grande partie sur l'impressionnante implication bénévole de plus de 7000 personnes aînées.**

Reconnaissant la composante essentielle du tissu social que représentent les personnes aînées, l'AQCCA souhaite souligner le rôle indispensable qu'elles jouent, en complémentarité avec les employés(e)s des centres communautaires pour aînés, pour maintenir, favoriser et améliorer la santé globale de leurs pairs en brisant leur isolement social et en favorisant leur maintien dans la communauté.

« La pandémie a fait voir l'importance du rôle social joué par les aînés. Il est grand temps de prendre conscience des multiples dimensions du vieillissement car celui-ci ne se vit pas d'une seule et unique façon et révèle, plus souvent qu'autrement, une grande richesse pour nos collectivités. » fait valoir M. André Guérard, directeur général de l'AQCCA.

L'Association québécoise des centres communautaires pour aînés (AQCCA) est un organisme sans but lucratif regroupant 60 centres membres au Québec. Ces Centres rejoignent annuellement 80 000 personnes aînées dans 14 différentes régions. L'AQCCA est l'unique regroupement de ce genre au Québec et assume ainsi un rôle important de représentation et de soutien pour ses membres. Du 27 septembre au 3 octobre, la Semaine québécoise des centres communautaires pour aînés bat son plein sous le thème : « *Centres communautaires pour aînés, FIERS de l'être!* ». Pour l'occasion, l'AQCCA a mis en ligne une capsule vidéo pour démontrer le dynamisme de ses membres. [Pour visionner la capsule vidéo, cliquez ici.](#) Notez que les photos utilisées pour réaliser cette capsule vidéo ont été prises avant la pandémie.

- 30 -

Pour de plus amples informations ou pour une demande d'entrevue, vous pouvez contacter :

André Guérard

Directeur général

Association québécoise des centres communautaires pour aînés

Cell. : 514 912-7840

direction@aqcca.org

www.aqcca.org

L'appel de propositions du programme Nouveaux Horizons pour les aînés 2020-2021 est lancé et sera ouvert du 9 septembre au 20 octobre 2020 à 15h, heure de l'Est pour le volet projets communautaires et l'initiative des petites subventions.

Le programme **Nouveaux Horizons pour les aînés (PNHA)** appuie les projets conçus par et pour les aînés. Il permet aux aînés de contribuer à améliorer la qualité de vie de leur collectivité, notamment en participant aux activités sociales tout en menant une vie active. Les demandeurs admissibles peuvent recevoir une subvention allant jusqu'à 25 000\$ dans le cadre du *Volet projets communautaires* **ou** jusqu'à 5 000\$ pour dans le cadre de l'*Initiative des petites subventions*.

Les organismes sont invités à présenter une demande de financement en vertu des cinq priorités nationales du PNHA :

1. Appuyer le vieillissement en santé.
2. Prévenir la maltraitance et la fraude envers les aînés.
3. Lutter contre l'âgisme, célébrer la diversité et promouvoir l'inclusion.
4. Améliorer l'accès des aînés aux services et aux prestations du gouvernement.
5. Adapter les organismes communautaires à un environnement devenu plus virtuel.

Initiative des petites subventions

Pour une troisième année consécutive, il est possible de déposer une demande de financement sous le volet *Initiative de petites subventions* pour les organismes qui n'ont pas reçu de financement provenant du PNHA au cours des 5 dernières années.

Nouveautés cette année:

- Les demandes de financement peuvent être soumises par courriel et en ligne. Vous pouvez accéder aux formulaires en ligne en cliquant les liens suivants: [petite subvention jusqu'à 5 000 \\$](#) ou [subvention régulière jusqu'à 25 000 \\$](#).
- Le formulaire de demande de financement est simplifié.
- Les organismes peuvent demander un financement pour aider les aînés à faire face à la pandémie en soumettant des propositions de projets qui offrent des activités spécifiques de secours ou de rétablissement pour les aînés en réponse à la COVID-19.

Vous souhaitez en savoir plus sur les critères d'admissibilité PNHA?

La région du Québec vous invite à participer à des séances d'information offerte par webinaire dont la durée est environ 1h00.

Le nombre de places étant limité, nous vous invitons à vous inscrire rapidement.

Nous vous faisons parvenir le calendrier des séances webinar prévues cette année. Veuillez choisir la plage horaire qui vous convient en cliquant sur l'hyperlien correspondant et en répondant aux questions.

Une confirmation courriel vous sera transmise une fois votre inscription complétée. Il est important que vous conserviez ce courriel de confirmation car il vous servira à vous joindre à la séance webinaire le jour venu.

Date des présentations	Heure	Langue	Lien pour accéder à la présentation en ligne	Mot de passe
2020-10-01	13h00	EN	https://gts-ee.webex.com/gts-ee/onstage/g.php?MTID=efc20891053de5e4b07dd8a54c3400a96	canada
2020-10-01	11h00	FR	https://gts-ee.webex.com/gts-ee-fr/onstage/g.php?MTID=e99e3275bf85ac70ec556ac444de41ef4	canada
2020-10-01	15h00	FR	https://gts-ee.webex.com/gts-ee-fr/onstage/g.php?MTID=e670653f3bf93a8227ecc820d874e56ab	canada
2020-10-05	11h00	EN	https://gts-ee.webex.com/gts-ee/onstage/g.php?MTID=eb17ac8dd57fb60f0333e6dd8f8005f50	canada
2020-10-05	13h00	FR	https://gts-ee.webex.com/gts-ee-fr/onstage/g.php?MTID=ed5ddb36c7b91c1bedcc1d0fb2cb81dcd	canada
2020-10-06	9h30	FR	https://gts-ee.webex.com/gts-ee-fr/onstage/g.php?MTID=e1e89e82dacf8f2a54f45ccd5a453ed38	canada
2020-10-06	11h30	EN	https://gts-ee.webex.com/gts-ee/onstage/g.php?MTID=e1838719f9545a5eb2b7f447fb2f1a81d	
2020-10-06	15h00	FR	https://gts-ee.webex.com/gts-ee-fr/onstage/g.php?MTID=e6aecb8662719b1b75afdb9d6ede79ca7	canada
2020-10-07	10h30	FR	https://gts-ee.webex.com/gts-ee-fr/onstage/g.php?MTID=e784640c74ad95674040c03c6eed9f4d1	canada
2020-10-07	13h30	EN	https://gts-ee.webex.com/gts-ee/onstage/g.php?MTID=ea0a549efde640860332b620f4cdcc448	canada
2020-10-13	11h00	FR	https://gts-ee.webex.com/gts-ee-fr/onstage/g.php?MTID=ea4f7e1a9900b8c6f2875e4318a85604	canada

Le jour de la séance, pour y assister, vous n'avez qu'à vous joindre à la séance en ligne 10 à 15 minutes avant l'événement.

Une fois connecté à la présentation en ligne, vous devez vous joindre à l'appel conférence en téléphonant au 1-877-413-4791. Lorsque demandé, composez le numéro de conférence suivant : 444 5548. Il est nécessaire d'exécuter cette étape, sans quoi vous n'entendrez pas la conférence.

Comment rédiger votre demande de financement?

- [Guide du demandeur- projets communautaires jusqu'à 25 000\\$](#)
- [Guide du demandeur - Initiative de petites subventions jusqu'à 5 000\\$](#)
- [Formulaire de demande de financement standardisé de subvention \(EMP5662\)](#)
- [Présentez une demande en ligne](#)
- [Présentez une demande par SELSC](#)

Où et quand déposer une demande de financement?

Votre formulaire et l'ensemble des documents requis doivent être envoyés **d'ici le 20 octobre 2020 à 15h, heure de l'Est.**

Par la poste :

Service Canada – PNHA

1001, boulevard de Maisonneuve Est, 4^e étage

Montréal, Québec, H2L 4P9

Par courriel : QC-PNHA-NHSP@servicecanada.gc.ca

Avis aux organismes au Québec : Cet appel de propositions a fait l'objet de discussions avec le Secrétariat aux aînés du Québec, tel que prévu au Protocole d'entente qui établit les modalités de collaboration entre le gouvernement du Canada et le gouvernement du Québec pour la mise en œuvre du PNHA.

Pour toute question concernant le processus de dépôt d'une demande, vous pouvez nous joindre par courriel ou par téléphone :

Téléphone : 1 866 233-3194

Courriel : QC-PNHA-NHSP@servicecanada.gc.ca

En ce 1^{er} octobre, Journée internationale des personnes âgées, Les Petits Frères lancent une initiative porteuse : la [Déclaration pour un engagement solidaire envers les personnes âgées](#), un premier pas vers une solidarité nouvelle à l'égard des aînés.

La pandémie et les drames humains qui en ont découlé au cours des derniers mois nous ont amenés à d'importantes remises en question, que ce soit personnellement ou collectivement. La Déclaration présentée par Les Petits Frères aujourd'hui s'inscrit dans cet esprit et l'on demandera, à celles et ceux qui souhaitent se joindre à ce mouvement, de la signer via une plateforme web. Cette démarche a comme objectif de provoquer la réflexion, l'engagement et l'action au sein de la population dès maintenant.

Parce que nous sommes des partenaires privilégiés et que nous savons que la cause vous touche particulièrement, vous pourriez jouer un rôle afin de nous aider à faire rayonner cette initiative, qui se déroulera tout au long du mois d'octobre, et ainsi avoir le plus grand impact possible. Votre implication peut prendre plusieurs formes, allant de la signature de la [Déclaration](#), à la promotion de celle-ci sur vos médias sociaux et auprès de vos employés et bénévoles. Ce serait ainsi une belle occasion de démontrer votre engagement envers la cause des personnes âgées isolées.

Comment signer et partager la Déclaration ? Il est possible de signer la [Déclaration en ligne ici](#). Vous y trouverez des boutons de partages pour les médias sociaux.

PLANIFIEZ UN WEBINAIRE EN UN CLIC POUR VOTRE ORGANISATION!

Institut universitaire de gériatrie de Montréal du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal

4545, chemin Queen-Mary
Montréal (Québec)
H3W 1W5

514 340-2800, poste 3139
avantage.ccsmtl@ssss.gouv.qc.ca
www.centreavantage.ca

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal

Québec

VIELLISSEMENT EN SANTÉ

QUALITÉ DE VIE

AvantÂge
en tournée virtuelle

PROGRAMMATION
2020-2021

AVANTÂGE

On rêve tous d'un vieillissement « réussi » qui nous permettra de profiter d'une bonne qualité de vie à domicile le plus longtemps possible. Pour y parvenir, un moyen s'impose : s'engager dans une vie active.

C'est pour aider les aînés d'aujourd'hui et de demain à atteindre cet objectif que l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal (IUGM) du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux (CIUSSS) du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal a fondé le programme AvantÂge.

La mission du programme AvantÂge est la suivante : rendre les travaux les plus récents des chercheurs et des professionnels de la santé de l'IUGM accessibles au grand public par le biais de conférences, d'ateliers, de livres et de DVD.

ÉDITIONS CIUSSS DU CENTRE-SUD-DE-L'ÎLE-DE-MONTRÉAL

COLLECTION IUGM

Disponible en librairie,
en pharmacie et en ligne sur
www.centreavantage.ca/collectioniugm



CONFÉRENCES VIRTUELLES

La crise sanitaire mondiale a nécessité une réorganisation de notre formule « en tournée ». Fidèle à sa mission de rejoindre les 55 ans et plus, le programme AvantÂge a évolué pour offrir des conférences 100% virtuelles et ainsi protéger la santé du public.

Ces conférences (ou webinaires) sont présentées par un membre de l'équipe du chercheur, dans votre organisation. Moyennant des frais supplémentaires, il est aussi possible d'organiser une conférence avec le chercheur en titre.

Pour plus de détails,
contactez-nous!

À partir de 325 \$

Durée : 60 minutes

Tarification et informations complémentaires :
Merci de nous contacter pour une soumission sur mesure.

avantage.ccsmtl@ssss.gouv.qc.ca
514 340-2800, poste 3139

AvantÂge iugm
Institut universitaire de gériatrie de Montréal

L'Institut universitaire de gériatrie de Montréal du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal souhaite sensibiliser les personnes de 55 ans et + via leurs organismes préférés.

Avec AvantÂge en tournée virtuelle, les organisations des secteurs public et privé peuvent elles aussi offrir à leurs publics un accès direct aux derniers résultats de la recherche.

Depuis son lancement en 2015, AvantÂge en tournée a rejoint près de 4 500 personnes à proximité de leur domicile. AvantÂge en tournée remplit donc sa mission de rendre les savoirs de l'IUGM et de ses chercheurs accessibles au-delà de ses murs, et nous en sommes ravis!

Nos conférenciers sont de grands experts, mais ils ont la vulgarisation à cœur. Ils présentent donc leur contenu dans un style clair et accessible.

Une nouvelle programmation riche et diversifiée pour l'année 2020-2021 est maintenant disponible.

Contactez-nous dès maintenant afin d'organiser une activité de diffusion des connaissances à votre mesure et dans votre milieu!

FONDATION INSTITUT DE GÉRIATRIE DE MONTRÉAL

Centre de recherche iugm
Institut universitaire de gériatrie de Montréal

Remerciements :

Nous tenons à remercier la Fondation Institut de gériatrie de Montréal, pour son appui financier, ainsi que le Centre de recherche de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal pour son apport scientifique et son soutien.

L'EXERCICE DANS LE TRAITEMENT DE LA MALADIE DE PARKINSON : POUR TOUT SAVOIR OU PRESQUE...



PAOLA CAMPANA
Physiothérapeute, assistante chef de service de physiothérapie et chargée d'enseignement clinique, IUGM

Quelles sont les conséquences de la maladie de Parkinson? Comment apprendre à vivre avec cette maladie? Plusieurs traitements sont disponibles, tels que la médication et la chirurgie, mais il existe aussi des approches non invasives comme l'activité physique et les stratégies cognitives. Dans cette conférence, nous discutons de l'état actuel de la recherche et des perspectives d'avenir en termes de nouvelles approches thérapeutiques non médicamenteuses.

COMMENT L'EXERCICE PHYSIQUE INFLUENCE-T-IL NOTRE SANTÉ CÉRÉBRALE?



Équipe
D' LOUIS BHERER
Ph. D., neuropsychologue, chercheur, CRIUGM*, Centre ÉPIC de l'Institut de cardiologie de Montréal, professeur titulaire, Département de médecine de l'Université de Montréal, titulaire de la Chaire de recherche Mirella et Lino Saputo en santé cardiovasculaire et prévention des troubles cognitifs

Les changements cognitifs survenant en vieillissant peuvent être modulés par des facteurs tels que le niveau de scolarité, le style de vie ou la santé physique. Mais saviez-vous que des activités comme l'entraînement, la marche ou la danse pouvaient changer la donne? Dans cette conférence, l'équipe de D' Bherer présente les derniers résultats de la recherche sur le lien entre exercice physique et santé cérébrale.

BAISSE D'AUDITION : QUE PUIS-JE FAIRE POUR MIEUX COMPRENDRE ?



D' JEAN-PIERRE GAGNÉ
Ph. D., audiologie, chercheur au CRIUGM*, professeur titulaire, École d'orthophonie et d'audiologie, Université de Montréal, titulaire de la Chaire Fondation Caroline Durand en audition et vieillissement

La baisse d'audition, même légère, peut entraîner des conséquences majeures en vieillissant. Des progrès constants sont faits, tant au point de vue psychologique que technique, pour aider ceux et celles qui en sont atteints. Cette conférence présente les avancements les plus récents dans ce domaine.

ALZHEIMER ET COMPORTEMENTS DIFFICILES : MIEUX S'OUTILLER COMME PROCHE AIDANT POUR Y FAIRE FACE



Équipe
D' MARIE-ANDRÉE BRUNEAU
Gérontopsychiatre et chercheuse au CRIUGM*, professeure agrégée de clinique, directrice adjointe de la division de gérontopsychiatrie, Département de psychiatrie, Université de Montréal

Comment prendre soin de son proche qui présente des comportements difficiles associés aux troubles cognitifs tout en prenant soin de soi comme proche aidant? Cette conférence permet d'acquérir une meilleure compréhension de ces comportements difficiles et permet de s'outiller pour mieux interagir avec son proche. Elle aborde aussi des stratégies pour prendre soin de soi.

CHUTES : COMMENT LES PRÉVENIR?



Équipe
D' JOHANNE FILIATRAULT
Ph. D., ergothérapeute, chercheuse au CRIUGM*, professeure agrégée, École de réadaptation, Université de Montréal

Chaque année, plus du tiers des 65 ans et plus font une chute. Qu'elles aient causé des blessures ou non, ces chutes peuvent alors entraîner la peur de tomber qui s'accompagne d'une diminution des activités et de la vie sociale. Cette conférence présente des facteurs de risque de chutes et des stratégies efficaces pour les prévenir.

MAISON INTELLIGENTE ET NOUVELLES TECHNOLOGIES DÉDIÉES AU BIEN-VEILLIR



Équipe
D' NATHALIE BIER
Ph. D., chercheuse au CRIUGM*, ergothérapeute, professeure agrégée à l'École de réadaptation de l'Université de Montréal

Les nouvelles technologies sont de plus en plus présentes dans nos vies. Plusieurs vantent leurs mérites pour améliorer la qualité de vie ou même le maintien à domicile des personnes âgées présentant des difficultés. Cette conférence permet de faire un survol des nouvelles technologies, incluant les maisons intelligentes, et d'aborder la question de leur efficacité dans le cadre du vieillissement à domicile.

BONNE NUIT... FINI L'INSOMNIE!



Équipe
D' THANH DANG-VU
Neurologue, directeur associé à la recherche clinique, chercheur au CRIUGM*, professeur agrégé, Université Concordia et professeur adjoint de clinique, Université de Montréal

Notre sommeil change naturellement avec l'âge. Bien comprendre ces changements est essentiel afin de mieux faire la distinction entre sommeil normal et troubles du sommeil, dont l'insomnie, reconnue pour être le mal le plus répandu. Dans plusieurs cas, des traitements efficaces existent pour combattre l'insomnie et ce, sans médicament. Découvrez diverses approches dont la thérapie cognitivo-comportementale.

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE COMME OUTIL DU BIEN-VEILLIR : LA MÊME RECETTE POUR TOUS?



D' MYLÈNE AUBERTIN-LEHEUDRE
Ph. D., chercheuse au CRIUGM*, professeure, Département des sciences de l'activité physique, Université du Québec à Montréal

Notre corps est fait pour bouger, mais avec l'âge cela peut devenir plus difficile, entraînant parfois une réaction en chaîne : plus nous sommes sédentaires, plus notre corps a de la difficulté à supporter les efforts physiques, plus nous sommes tentés par la sédentarité et ainsi de suite. Pourtant, il est possible de prévenir et même de briser ce cercle vicieux. Apprenez-en plus sur les approches personnalisées de prévention, de repêrage et de prise en charge de la perte de mobilité, pour rester actif et profiter de la vie longtemps!

RÉGIME DES DIRECTIVES MÉDICALES ANTICIPÉES



En décembre 2015, la Loi concernant les soins de fin de vie a mis en place un régime de directives médicales anticipées (DMA). Révisant les modalités anciennes et nouvelles qui ont pour but de « faire connaître à l'avance les volontés en matière de soins dans l'éventualité d'une inaptitude à consentir aux soins », la présentation permettra aux participants de planifier et rédiger des DMA valides et de connaître les conditions garantissant leur mise en application.

L'AIDE MÉDICALE À MOURIR ET LA SÉDATION PALLIATIVE

D' YVETTE LAJEUNESSE
Médecin à la retraite ayant travaillé 30 ans en soins de longue durée à l'IUGM. Elle est responsable de l'enseignement de l'éthique au pré-gradué à la Faculté de médecine de l'Université de Montréal

La Loi concernant les soins de fin de vie précise les droits des individus en matière de soins de fin de vie, ainsi que l'organisation et l'encadrement de ces soins. Entre autres, elle assure aux personnes en fin de vie l'accès à des soins palliatifs, incluant la sédation palliative continue et l'aide médicale à mourir. La présentation précise ces deux notions qui suscitent de nombreuses attentes et craintes malgré des limitations pratiques importantes.

L'INCONTINENCE, L'ATROPHIE VAGINALE ET LES DESCENTES D'ORGANES : EST-CE INÉVITABLE?



Équipe
D' CHANTAL DUMOULIN
Ph. D., physiothérapeute, chercheuse au CRIUGM*, professeure titulaire à l'École de réadaptation et titulaire de la Chaire de recherche du Canada en santé urogynécologique et vieillissement

Quelques 55% des femmes de 65 ans et plus souffriraient d'incontinence urinaire, 63% d'atrophie vulvo-vaginale et 36% de descentes d'organes. Cette conférence vous présentera les derniers résultats de recherche en plus de proposer des conseils, exercices et changements d'habitudes de vie à adopter pour aider à prévenir ou traiter ces problématiques.

LE CANNABIS ET LES BABYBOOMERS : AMIS OU ENNEMIS



D' SERGE BROCHU
Ph. D., professeur émérite, École de criminologie, Université de Montréal, Conseiller scientifique, Fonds de recherche Société et Culture (FRQ-SC)

Les babyboomers ont peut-être vieilli, mais ils consomment toujours cette herbe mythique de la génération hippie. Toutefois, ils ne la consomment plus de la même façon, ni pour les mêmes raisons! Depuis la légalisation, il est temps de mettre à jour notre conversation sur le weed. On dit souvent que le cannabis soulage la douleur, mais saviez-vous qu'il peut aussi améliorer la mémoire? Qu'il a des effets différents sur les corps âgés? Sauriez-vous reconnaître les symptômes de dépendance?

VEILLIR EN BONNE SANTÉ MENTALE



Équipe
D' SÉBASTIEN GRENIER
Ph. D., chercheur au CRIUGM*, psychologue clinicien, professeur agrégé sous octroi, Département de psychologie, Université de Montréal

Plusieurs personnes âgées présentent des symptômes d'anxiété et/ou de dépression qui détériorent leur qualité de vie. Saviez-vous reconnaître ces symptômes? L'équipe du Dr Sébastien Grenier donne des conseils pour identifier, mieux comprendre, prévenir et adresser ces difficultés qui peuvent avoir de lourdes conséquences sur le bien-être des personnes qui en souffrent et de leurs proches.

NOS CONFÉRENCES SONT DISPONIBLES EN LIGNE!

Regardez les dernières conférences AvantÂge en rattrapage sur la chaîne **Diffusion connaissances**.

[YouTube.com/IUGMmultimedias](https://www.youtube.com/IUGMmultimedias)

* Centre de recherche de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal.



Il n'y a **VRAIMENT** pas d'âge limite
pour démarrer un projet qui vous tient à coeur!

Mûr.e pour entreprendre

Une formation en entrepreneuriat social
pour les pré-retraité.e.s et retraité.e.s
motivé.e.s par l'idée de lancer leur projet
et de s'engager socialement



Accessible virtuellement,
partout au Québec, dès cet automne!



PAS TECHNO?
Téléphonez-nous!

Rencontres d'information

(en téléconférence)

- Mercredi, 16 septembre, **16h à 18h**
- Vendredi, 25 septembre, **10h à 12h**
- Mardi, 6 octobre, **13h à 15h**

Prochaine cohorte

- Octobre 2020 (10 places)

Questions et inscription

- 514 600-4223, poste 211
- info@murpourentreprendre.org
- murpourentreprendre.org

Piloté par



Pas prêt.e cette fois-ci?

Réservez votre place
dans une prochaine cohorte!
Consultez notre site web
ou contactez-nous pour
en savoir plus.

En partenariat avec



AQRP - Conférences Web

Les marchés boursiers et la fraude

Jeudi 8 octobre à 10 h

En collaboration avec l'Autorité des marchés financiers, cette conférence traitera :

- de marchés boursiers haussiers
- de décaissement et de l'inflation

Vous connaîtrez également les toutes dernières fraudes imaginées par les fraudeurs et apprendrez comment les éviter.

Détails et inscription

Aînés et transactions financières en toute sécurité

Jeudi 22 octobre à 10 h

En collaboration avec Options consommateurs, cette conférence répondra aux questions suivantes:

- Quels sont les risques liés à l'utilisation de certains modes de paiement ?
- Quels sont les risques liés à l'achat en ligne et les façons de s'en protéger ?

Détails et inscriptions

Ne manquez pas ces deux conférences pour vous aider à développer des comportements sécuritaires qui diminueront les risques d'abus financier.

Vous avez manqué nos dernières conférences Web ?

Elles sont disponibles sur Espace membre, dans l'onglet Conférences Web.

Blogue - Nouveautés

◆ **L'alcool et les aînés** - Les aînés devraient limiter leur consommation d'alcool à des niveaux inférieurs que le reste de la population adulte - [Lire l'article](#)

◇◇◇

◆ **Les aînés au cœur du bon voisinage** - Voisins solidaires est une approche qui vise à développer la cordialité et l'entraide entre voisins - [Lire l'article](#)

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

Conférence en ligne avec Me Luc Trudeau, avocat

Samedi le 3 octobre à 14 h 00

L'Association des grands-parents du Québec (AGPQ) vous convie à une conférence en ligne avec Me Luc Trudeau.

Me Luc Trudeau, avocat familialiste ayant plus de trente-cinq ans d'expérience fera valoir le droit des petits-enfants de maintenir leurs liens avec leurs grands-parents et ce tant au niveau de la Cour supérieure que de la Chambre de la jeunesse et expliquera les recours existants en ce sens. Il sera également disponible pour répondre aux questions des membres alors présents touchant ce sujet épineux mais combien réel.

Par la suite, l'Association présentera, de façon sommaire, le but de leur existence et les apports fournis aux grands-parents du Québec lorsque ces derniers ont besoin d'aide et ce, plus particulièrement lorsqu'ils sont coupés de leurs liens avec leurs petits-enfants.

Conférence gratuite pour les membres et 10 \$ pour les non-membres. Si vous désirez devenir membre de notre Association, c'est 25 \$ par personne et 40 \$ pour un couple. Cela vous donne accès à une activité gratuite chaque mois et à des rabais importants sur les tarifs de certains professionnels.

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

La conférence est donc prévue **Samedi le 3 octobre à 14 h 00**. Nous ouvrirons la salle « virtuelle » à 13 h 30 afin de vous laisser du temps pour vous familiariser avec la plate-forme et pour échanger entre vous. La conférence durera environ une heure et sera suivie d'une période de questions et d'échanges. Surtout si c'est la première fois que vous utilisez ZOOM, vous devriez arriver tôt.

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

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

Pour vous inscrire, cliquer sur ce [lien](#). Si vous êtes un couple, que vous avez chacun votre adresse courriel, vous pouvez avoir chacun votre lien de connexion. Pour cela, vous pouvez vous devez vous inscrire, un à la fois.



Les Aventures de Constance et Marcel au temps de la Covid

En juin dernier, la députée d'Argenteuil Agnès Grondin, s'est questionnée sur une façon d'apporter une touche créative, ludique, et peut-être humoristique à la situation potentiellement stressante, angoissante, ou même frustrante par moment qu'est la vie en contexte de pandémie.

Pour en savoir plus, cliquer [ici](#).

Voici la première capsule-web: [Les Aventures de Constance et Marcel au temps de la Covid](#)

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



La CTRCAQ souligne son appui au projet de loi 66

Québec, le 23 septembre 2020 - La Conférence des Tables régionales de concertation des aînés du Québec (CTRCAQ) et ses membres confirment leur appui au projet de loi 66.

Nous soutenons que plusieurs éléments de ce projet de loi sont favorables au mieux-être des aînés. L'adoption de ce projet de loi est nécessaire à la construction rapide des maisons des aînés. Au terme du projet c'est 46 maisons des aînés qui viendront améliorer la condition de vie des personnes âgées en perte d'autonomie. Ce n'est pas un secret que depuis longtemps ce dossier aurait dû être prioritaire. L'actuelle pandémie nous a démontré la situation peu enviable dans plusieurs cas dans les CHSLD. Aussi, ce projet de loi est en cohérence avec le projet de loi 56 visant à reconnaître et soutenir les proches-aidants. Les futures maisons des aînés dans leur conceptualisation démontrent un souci important des proches-aidants. Depuis trop longtemps cette préoccupation politique envers les aînés est attendue.

Compte tenu de la désuétude des CHSLD nous considérons que les objectifs de la ministre responsable des aînés et des proches-aidants, madame Marguerite Blais, sont incontournables. Ce projet de loi doit aller de l'avant, il constitue une marque de respect envers les aînés.

cap
SUR LES
JEUNES
BÉNÉVOLES
TRACEZ VOTRE CHEMIN

Loisirs
Laurentides

**UNE
FORMATION
GRATUITE
POUR LES
GESTIONNAIRES
DE BÉNÉVOLES**

**INSCRIVEZ-VOUS
DÈS MAINTENANT**

Pour vous inscrire
www.rbaq.ca

Lors de l'inscription
Vous devez inscrire
le numéro de matricule 1034
de la formatrice

12 à 17
ans

25 à 35
ans

RÉSEAU QUÉBÉCOIS
DES BÉNÉVOLES

SERVICE À LA PERSONNE

Fédération des aînées et aînés francophones du Canada : COMMUNIQUÉ Pour diffusion immédiate

Ottawa, 24 septembre 2020, la Fédération des aînées et aînés francophones du Canada (FAAFC) salue les mesures annoncées dans le discours de Trône du 23 septembre qui touchent particulièrement les aînés.

« Nous sommes très heureux de voir que le gouvernement du Canada a pris toute la mesure de l'ampleur du drame que nous avons vécu dans les résidences pour aînés au cours des derniers mois » affirme la présidente de la FAAFC, Madame Elizabeth Allard.

La FAAFC préconise depuis un certain temps une plus grande implication du gouvernement fédéral dans le financement et l'encadrement des services résidentiels de soins au pays ainsi que l'établissement de normes pan canadiennes en ce qui a trait aux soins dans ce secteur spécifique d'activité. La Loi canadienne sur la santé adoptée dans les années 80 a cherché à favoriser d'abord et avant tout l'accès aux soins de santé auprès de médecins et des hôpitaux, mais a complètement laissé vacant les soins et services résidentiels accordés aux aînés. « Nous en payons ainsi le prix aujourd'hui », affirme Mme Allard. « C'est pourquoi nous voyons d'un très bon œil, dit-elle ce changement de cap de la part du gouvernement fédéral avec l'établissement de normes pan canadiennes dans la Loi canadienne sur la santé qui va permettre de rééquilibrer en quelque sorte le système et d'assurer enfin des soins de qualité à nos aînés partout au pays ».

La FAAFC est également entièrement d'accord avec l'énoncé du discours du Trône voulant que des mesures supplémentaires soient prises pour aider les gens à vivre chez eux le plus longtemps possible. Le Canada ne consacre que 14 % du financement public des soins de longue durée aux soins à domicile et c'est ainsi la pire statistique des pays de l'OCDE. D'autres pays comme la France consacrent plus de la moitié de leur budget aux soins de longue durée à domicile et c'est même jusqu'à 73 % du budget qui y est consacré au Danemark. Il est temps de renverser la situation et de consacrer une plus grande proportion du financement aux soins et services à domicile.

La FAAFC salue également la détermination du gouvernement à augmenter la pension de la Sécurité de la vieillesse lorsqu'une personne âgée atteint 75 ans, à augmenter la prestation de survivant du Régime de pensions du Canada et à établir un régime national universel d'assurance-médicaments en collaboration avec les provinces et territoires.

Enfin la Fédération des aînées et aînés francophones du Canada est très heureuse de voir que le gouvernement fédéral veuille aller de l'avant avec la modernisation de la Loi sur les langues officielles et d'assurer du même coup la défense des droits des minorités francophones en milieu minoritaire.

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 près 60 000 aînés membres répartis sur l'ensemble du pays.

Site internet : <http://www.faafc.ca>

**Contextes familiaux ou réalités qui peuvent teinter
l'intensité du rôle**

LES RELATIONS DE COUPLE

- La nature et la durée de l'engagement (mariage, conjoint de fait, deuxième mariage, ami de cœur récent, etc.).
- Les assises de la relation au-delà de la famille recomposée.
- La perception de mon rôle (aidant naturel, aidant-aimant, proche-aidant ?)
- Le rôle que l'on joue dans les documents de protection en cas d'incapacité, ou pas.

PARENTS-ENFANTS

- La condition de l'enfant unique souvent considéré le bâton de vieillesse de ses parents.
- La position qu'on occupe dans la fratrie vient souvent influencer notre rôle d'aidant. *Comment l'aîné est perçu par ses frères et sœurs ? Inversement, le plus jeune de la fratrie est-il considéré comme celui qui est le plus en forme ?*
- Le temps libre que l'on peut ou que l'on désire offrir : vie familiale, vie professionnelles, etc.
- La perception des compétences et des forces de tous et chacun.
- Les parents vieillissants qui prennent soin de l'enfant-adulte vivant un déficit cognitif précoce.

FRATRIE

- La proximité du lien entre les neveux et l'oncle ou la tante qui vivent seuls ou en résidence.
- Les promesses faites entre frères et sœurs pour assurer le bien-être de tous en vieillissant.
- La culture familiale qui vous a reconnu au fil du temps comme celui ou de celle qui s'occupait le mieux des proches malades.
- La position de seul héritier vivant dans une famille où s'imbrique une notion du devoir.

AMIS, VOISINS ET COLLÈGUES

- Le principe du retour d'ascenseur: il était là pour moi, c'est à mon tour d'être là pour lui.
- La reconnaissance reçue des membres de la famille et de l'entourage.
- L'histoire des liens de proximités entre les gens.

3

Célébrez votre remise en question et osez ÊTRE !

Diverses positions familiales ou filiales déteignent sur la nature de l'accompagnement que vous procurez à votre proche. En prendre conscience c'est reconnaître non seulement l'unicité de ce lien, mais aussi vous donner le **droit d'ÊTRE**, de vous affirmer dans vos besoins, vos souhaits et vos limites tout en acceptant ceux des autres.

Votre qualité de vie en ressortira fière gagnante !

**“ UNE OEUVRE D'ART N'EST JAMAIS BELLE, PAR DÉCRET,
OBJECTIVEMENT, POUR TOUS.
ELLE EST JUSTE AVANT TOUT AUTHENTIQUE ”**

1

STRATÉGIES

Ciblez vos couleurs primaires !

- a) Prendre conscience des diverses teintes qui influencent l'intensité de mon rôle.
- b) Choisir celles que vous souhaitez voir sur votre œuvre et repoussez celles dont vous ne voulez pas ou ne voulez plus !
- c) Se questionner: comment optimiser votre sentiment de bien-être à l'intérieur de ce rôle ?

2

**Pratiquez l'affirmation pour mieux
accepter les nuances**

- a) Reconnaître qui je suis. Exemple: une femme généreuse, la préférée de ma mère, j'aime lui faire plaisir.
- b) Déterminer la base de votre nature propre: le QUOI - COMMENT et JUSQU'À QUAND vous souhaitez vous impliquer auprès de votre proche.
- c) Accueillir cette vérité sans jugement. C'est ainsi que vous parviendrez à accepter les impondérables de votre rôle s'ils se présentent.



Proche aidance & positions familiales différentes

S'AFFIRMER, FAIRE DES DEMANDES ET NOMMER SES LIMITES

- **Vaincre la peur de ne pas être aimé (besoin d'amour) et celle de mal paraître (crainte du rejet social), qui m'empêchent de m'affirmer.**...

- Cette tâche dépasse mes compétences et cela use ma patience. J'aimerais que ce soit toi qui s'occupe de ce suivi pour maman dorénavant.

- À la place de dire: "je n'ai pas le choix. Je le fais pour mon conjoint/conjointe" vous pourriez dire: "je choisis de le faire parce que j'aime passer ce temps d'intimité avec lui pendant ses soins d'hygiène".

- J'aimerais que vous écoutiez mon opinion même si je ne suis pas la mandataire désignée par ma sœur.

- Même si je suis l'aîné de la famille je n'ai pas toutes les réponses. J'ai besoin de votre implication concrète à la prise des décisions.

- Je ne suis pas confortable avec cette décision. Je préfère que nous demandions l'avis d'un notaire.

- Je ne me reconnais plus. J'ai besoin de me consacrer plus du temps. Je serai disponible que deux jours semaine dorénavant.



STRATÉGIES EN VRAC !

- Prendre conscience de l'unicité des liens affectifs en jeu afin d'ajuster ses attentes et son implication.
- Clarifier la notion du CHOIX VS OBLIGATION avant de s'engager ou de dire OUI.
- Définir clairement et légalement son rôle si possible. Actualisation des documents de protection et de consentement aux soins en cas d'incapacité.
- Faire le point à certaines périodes de l'année, des capacités de la personne aidée à reprendre en main sa vie et les décisions lui concernant. Reconnaître son potentiel maximal.
- Se servir des intervenantes qui gravitent autour de l'aidé afin de trouver un terrain propice à l'expression des besoins et des limites de tous les acteurs aidants (exemple: conseils de famille)
- En dépit de liens familiaux harmonieux, trouver un terrain d'entente centré sur l'aidé (approche centrée sur la personne) afin de faciliter la réponse à ses multiples besoins.
- Consolider ses compétences relationnelles (communication authentique).
- Veiller à diviser les tâches selon la reconnaissance des compétences et des talents de tous et chacun.

N'oubliez pas que l'Antr'Aidant est là pour vous!

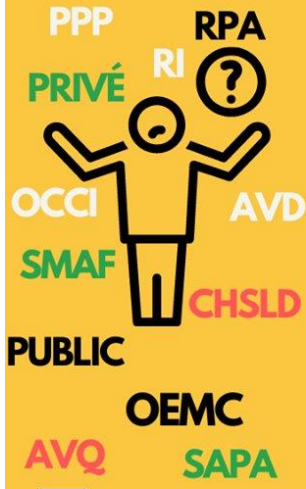
Contactez-nous 7 jours / 7 de 8 h 30 à 16 h 30

579-888- 0211 - lantraidant.com

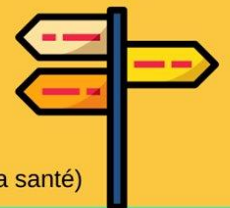




DÉMYSTIFIONS LES ACRONYMES DU RÉSEAU DE LA SANTÉ



- CHSLD: Centre hébergement de soins de longue durée (Public - Privé - Conventonné)
- RI: Ressources intermédiaires (PPP)
- RPA: Résidence pour personnes âgées (Privé - pour personnes autonome et semi-autonomes)
- PPP: Partenariat entre le public(le gouvernement) et le privé
- AVQ: Activité de la vie quotidienne : toutes les actions de soins personnels de base liés à l'hygiène et à la santé (comme manger, se laver, s'habiller, etc.).
- AVD: Activité de la vie domestique :activités plus complexes qui permettent à une personne de vivre de façon autonome dans sa communauté (faire l'entretien ménager, faire les courses, gérer son budget, etc.).
- Public: Propriété du gouvernement et gestion assurée par le réseau de la santé
- OEMC: Outil d'évaluation multi-clientèle
- OCCI: Outil de cheminement clinique individualisé
- SMAF: Système de mesure de l'autonomie fonctionnelle
- Privé: Appartenant à une entreprise privée
- SAPA: Soutien à l'autonomie des personnes âgées (un programme du réseau de la santé)



TYPES D'HÉBERGEMENT

RPA: La Résidence ou Ressource pour Personnes Âgées propose des chambres ou des logements. Dépendamment des soins et services offerts, établis par le propriétaire, la résidence privée pour aînés saura convenir aux retraités autonomes et semi-autonomes (personnes nécessitant une assistance légère (entre 1 et 2 heures par jour) dans la réalisation de certaines tâches. Le prix mensuel du loyer est aléatoire d'un endroit à l'autre. Des frais supplémentaires pour les soins peuvent s'ajouter.

RI: La Ressource Intermédiaire est un milieu de vie adapté pour les personnes âgées en perte d'autonomie légère ou moyenne qui nécessitent plus de soins (1 à 3 heures par jour). Une contribution financière est exigée. Le montant est déterminé par la RAMQ.

CHSLD PUBLIC OU PRIVÉ: Le Centre d'Hébergement et de Soins de Longue Durée est un type d'hébergement réservé aux personnes qui nécessitent plus de 3 heures de soins par jour. Les personnes qui y résident sont en grande perte d'autonomie au niveau physique et psychosocial. Une contribution financière est exigée. Le montant est déterminé par la RAMQ. Au privé, le coût du loyer peut varier d'un endroit à l'autre et est entièrement assumé par l'utilisateur.

LA DÉMARCHÉ D'HÉBERGEMENT

RPA: Avant de débuter la recherche pour trouver une RPA, il est important de bien évaluer les besoins d'aide et d'assistance de la personne avant de débuter les recherches. Un conseiller en hébergement (agences privées) peuvent vous aider à faire les recherches.

CHSLD Public, conventonné ou en RI: Pour faire une demande dans ce type d'hébergement, la personne doit avoir un dossier ouvert au CLSC (SAPA). Suite à l'évaluation de l'autonomie fonctionnelle, le travailleur social ou l'intervenant pivot à votre dossier déposera une demande d'hébergement (incluant les préférences des lieux d'hébergement de la personne ou de la famille) au comité d'orientation en hébergement.

CHSLD Privé: il s'agit d'une gestion exclusivement privée, il n'y a aucune entente avec le public. Les prix et l'admission sont propres aux propriétaires. Par contre, il faut tout de même noter qu'ils doivent se conformer à la certification du ministère de la Santé et des Services sociaux.

Dans le réseau public ou en PPP: Les délais d'attente varient en fonction de l'indice de priorité qui a été déterminé à l'évaluation fait par l'intervenant au dossier. L'évaluation sera révisée si l'état de la personne se détériore durant l'attente d'une place en hébergement. Lors qu'arrive le moment de l'hébergement (que vous soyez sur la liste d'attente ou en hébergement d'urgence), vous avez généralement 24 heures pour répondre à l'offre d'hébergement.

L'hébergement en établissement de santé s'avère parfois la solution la plus réaliste à envisager. C'est un passage toujours difficile. Il demande donc d'être préparé. Accepter une relocalisation de son proche ne signifie pas un désengagement auprès de lui.



CONTRIBUTION FINANCIÈRE EN HÉBERGEMENT

En RPA ou en CHSLD privé les tarifs sont déterminés par le propriétaire. En hébergement public ou en partenariat public / privé, la contribution est déterminée en fonction de la catégorie de la chambre et de la capacité de payer (les revenus, la valeur des biens, etc.). À défaut de pouvoir défrayer la mensualité établie, il est possible de faire une « **demande d'exonération ou de réévaluation** ». Cette démarche pourrait entraîner une réduction du montant à payer. Vous pouvez vous procurer le formulaire à la RAMQ ou auprès de l'établissement.

L'exonération ou de réévaluation permet à la personne hébergée de disposer d'un montant minimal pour ses dépenses personnelles (déterminer par la RAMQ). L'évaluation des liquidités et/ou le montant de vos biens et de vos épargnes pourrait entraîner l'obligation de payer le tarif maximal.

À SAVOIR : Revenu Canada dispose de la mesure « séparation involontaire » qui s'adresse aux époux ou conjoints de fait de 65 ans et plus, séparés pour des raisons indépendantes de leur volonté (hébergement en CHSLD ou en ressource intermédiaire (RI) de l'un ou l'autre des deux conjoints). Cette mesure aura pour effet de considérer économiquement les conjoints comme célibataire et le « supplément de revenu garanti » sera alors calculé en fonction du revenu individuel au lieu de celui du couple.



Pour plus d'information
sur les tarifs
d'hébergement en
ressources
intermédiaires ou en
CHSLD public, consulter
le site de la RAMQ

<https://www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/programmes-aide>
(au bas de la page)

UN PROCESSUS DÉCISIONNEL REMPLI D'ÉMOTIONS

À quel moment envisagez l'hébergement d'un proche?

- Vous êtes au bout de vos énergies et de vos capacités.
- Votre famille et votre entourage ne peuvent plus s'impliquer comme avant.
- La perte d'autonomie de votre proche est importante et demande une présence 24 heures.
- Il y a une diminution d'aide dans l'offre de service du CLSC.
- Vous avez un problème de santé.

Il y a deux aspects majeurs auxquels vous serez confronté lors de l'hébergement d'un proche.

- Votre soutien auprès de votre proche sera différent.
- Vous vivrez une gamme d'émotions:
 - Ambiguïté - Culpabilité - Peur du jugement - Ne pas avoir tenu vos promesses faites à votre proche - Impression d'enfreindre votre devoir ou de bafouer vos valeurs morales et ce qu'elles dictaient (*on parle ici d'un dilemme éthique - voir l'outil no. 19 pour vous aider à y voir plus clair*).

Même si la personne proche aidante (PPA) a épuisé ses forces physiques et psychologiques, la décision est parfois remise en question après l'admission. La PPA oublie parfois les facteurs qui ont motivé la demande d'hébergement, tant la détresse est profonde.



Le virus de la COVID-19 a amené une situation sans précédent dévoilant certaines failles de notre système de santé. Cette réalité a également permis de mettre en lumière la nécessité du soutien quotidien offert par les personnes proches aidantes en milieux d'hébergement.

Il est évident que les soins prodigués à votre proche ne seront pas comme à la maison. Lorsque votre sentiment de culpabilité fera surface, rappelez-vous que:

- Plusieurs professionnels prendront la relève (3 quarts de travail de huit heures) de tous les soins pour votre proche alors que vous étiez seul la plupart du temps à tout assumer.
- Vous serez toujours présente, mais de façon différente.
- Vous n'aurez plus à prodiguer des soins physiques, mais vous continuerez de veiller à son bien-être.
- Vous serez plus reposée et disposée à vivre des moments privilégiés.
- Vous aurez l'opportunité de retoucher et de renouer avec les liens qui vous unissaient.

« La vie est un équilibre entre
tenir bon et lâcher-prise »
Le poète Rûmi

L'équipe de L'Antr'Aidant est là pour vous accompagner tout
au long de votre parcours de proche aideance .
Ligne d'accueil 7 jours / semaine de 8h30 à 16h30
Téléphone: 579-888-0211



GESTION DES PRIORITÉS Entre importance et urgence

La réalité des personnes proches aidantes les place devant beaucoup d'inconnus. Les imprévus sont inévitables et les priorités se bousculent parfois. Sollicitées de toute part et ayant plusieurs rôles à la fois, elles peuvent rencontrer des difficultés à déterminer si une action à entreprendre est urgente ou à prioriser. Tout ceci en plus de vivre des :

- Sentiments de surcharge;
- Sentiments de culpabilité;
- Sentiments d'insatisfaction;
- Sentiments d'incapacité à faire des choix;

L'équipe de L'Antr'aidant vous propose un outil pour vous aider à faire la différence entre une **URGENCE** et une **PRIORITÉ**.

Un exercice essentiel à l'amélioration de vos conditions de vie !

Quelques exemples de situations en proche aideance - L'introspection, une étape nécessaire à l'heure de faire des choix

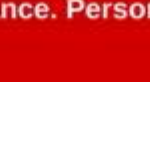
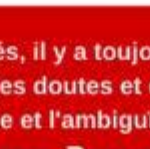
Mon proche refuse de se laver depuis deux jours.

Mon proche s'habille de façon inappropriée. Il porte ses sous-vêtements par dessus ses pantalons.

Mon proche refuse de prendre ses médicaments pour le diabète.

J'ai besoin de répit, du temps pour moi. Mon proche refuse l'aide à domicile.

Mon proche veut sortir de la maison seul sans surveillance.



Ce qui est urgent:
Une **urgence** est un événement, une tâche nécessitant une réaction rapide, voire immédiate. Elle doit être traitée généralement dans les délais les plus brefs. Si elle ne l'est pas, elle peut entraîner des conséquences nuisibles pour vous et / ou votre proche.
Une urgence non-traitée peut rapidement entraîner des conséquences irréversibles. d'où l'importance d'agir aussi vite que possible.
Cependant, ce qu'on entend par une urgence ne l'est pas forcément. Prendre un recul de la situation peut vous aider à y voir plus clair.

Ce qui est important:
On oppose généralement ce qui est urgent à ce qui est important. La raison est simple. Un événement, une tâche sont considérés comme importants lorsqu'ils se rattachent à votre rôle de personne proche aidante et à vos responsabilités vis-à-vis de votre proche.
Autrement dit, ce qui est important se détermine par l'impact que cette tâche peut avoir sur vos vies, mais aussi par la valeur ajoutée à vos conditions de vie.

Qu'il soit difficile ou non pour vous d'établir des priorités, il y a toujours une limite à ce qu'une personne peut faire dans une journée. Probablement, il y aura des doutes et des dilemmes qui vous habiteront. Vous aurez à jongler avec l'incertitude et l'ambiguïté dans vos décisions.
Apprenez à vous faire confiance. Personne n'est parfait!



LA MATRICE DES PRIORITÉS - Un outil pour vous

	URGENT	PAS URGENT
IMPORTANT	1. À faire immédiatement.	2. À faire bientôt
PAS IMPORTANT	3. Est-ce vraiment à faire?	4. Ne pas faire. Puis-je déléguer ?

Dans l'analyse que vous faites de toutes situations:

Rappelez-vous que vous le faites par le biais de vos valeurs, de votre personnalité, de votre fatigue, de votre état de santé et de l'amour pour votre proche.

Lorsque vous faites des choix, il y a toujours un marge d'erreur, celle-ci est inévitable. Vous faites de votre mieux!

Facteurs d'urgence en situation de proche aideance

Questions à se poser pour analyser et se rassurer :

- Est-ce que la sécurité de mon proche est compromise dans cette situation?
- Y'a-t-il un danger imminent pour moi, pour lui ou pour autrui?
- Si je n'interviens pas maintenant, quelles seront les conséquences ?
- Est-ce que l'événement est tributaire d'un élément déclencheur ? Si oui, quelles seraient les actions à poser pour prévenir une même situation.

Vous êtes important tout autant que votre proche!

Pour prendre soin de vous et parvenir à vous prioriser, il y a un incontournable: **accepter de l'aide pour vous !**

Quelques stratégies pour se choisir :

- Identifier ce que vous ressentez. Les émotions, les sentiments et les pensées s'inscrivent physiquement dans votre corps ;
- Établir votre limite sur ce que vous pouvez offrir comme soutien et aide à votre proche ;
- Choisir les bonnes ressources vous permettra de prendre du temps pour vous;
- Écouter votre petite voix intérieure. Elle ne se trompe jamais. Elle vous guidera pour la suite des choses ;

Vous avez un pouvoir d'agir. Votre présence et votre implication sont essentielles au bien-être de votre proche, mais sans oublier qui vous êtes.



**L'équipe de L'Antr'Aidant
est là pour vous
accompagner tout au long
de votre parcours de
proche aideance**

Ligne d'accueil 7 jours / semaine de 8 h 30 à 16 h 30
Téléphone: 579-888-0211

"Ne donner jamais du fond de votre puit, mais plutôt du surplus qui s'écoule à la surface"

Rumi

LA RENTRÉE POUR LES PERSONNES PROCHES AIDANTES

prendre le bon rythme pour prévenir l'épuisement



CONSERVER UNE ROUTINE RASSURANTE

Adopter un rythme sain de sommeil, une alimentation équilibrée, faire de l'exercice physique et ne pas oublier les loisirs.



APPRENDRE À LIMITER SON STRESS

Se rappeler les situations angoissantes et exigeantes que l'on a vécues dans le passé et se remémorer les actions que l'on a mises de l'avant pour mieux gérer ses craintes.



RÉORGANISER LE QUOTIDIEN

Prendre connaissance des nombreuses solutions désormais mises en oeuvre pour tout faire depuis son ordinateur !



PRENDRE DU TEMPS POUR SOI

Continuer à avoir une vie en dehors du rôle de parent et de proche aidant.



FAIRE APPEL AUX SERVICES DE SOUTIEN

Ne pas hésiter à contacter Info-aidant, un service téléphonique d'écoute, d'information et de références professionnel, confidentiel et gratuit.

Sans oublier toutes les consignes sanitaires de base!



INFO-AIDANT

ÉCOUTE-INFORMATION-RÉFÉRENCES

1 855 852-7784

info-aidant@lappui.org

LAPPUI.ORG

On vous souhaite
une bonne rentrée!

L'APPUI POUR LES
PROCHES AIDANTS
D'AINES

Là pour vous!

LIGNE D'ACCUEIL
TÉLÉPHONIQUE

7 jours / 7
de 8 h 30 à 16 h 30

579-888-0211

 Organisme communautaire
en proche aideance
L'Antr'Aidant

Support

LES PERSONNES PROCHES AIDANTES ONT BESOIN D'ÊTRE ACCOMPAGNÉES ET SOUTENUES PLUS QUE JAMAIS

Toutes les activités et les services de L'Antr'Aidant sont donc maintenus dans un respect rigoureux de l'ensemble des mesures sanitaires en vigueur.

La sécurité et la santé *biopsychosociale* des proches aidants, de nos employées et de notre communauté demeurent notre priorité. .



Soutien téléphonique



Relation d'aide



Coaching proche aidant



Formation et information

L'accompagnement
des proches aidants :

UN SERVICE
ESSENTIEL !

POUR NOUS JOINDRE 7 jours / 7 de 8 h 30 à 16 h 30

579 888-0211

Par courriel ou sur notre site web
information@lantraidant.com
www.lantraidant.com





Groupe de soutien

VOUS offrez du temps, du soutien
et des soins à une personne ayant subi un
AVC ou une personne aphasique ?
Ces rencontres sont pour vous!

6 rencontres abordant des thèmes
spécifiques qui vous permettront de mieux
comprendre votre cheminement.

Première rencontre prévue le

◆ *9 octobre 2020* ◆

10h00 à 12h00

1919 Lionel-Bertrand, Boisbriand

Inscrivez-vous!
Téléphone: (450) 974-1888
poste 103
Courriel:
coordonnatrice.aucoeurdesoi@grpa.ca

Financé par:

L'APPU POUR LES
PERSONNES
LAURENTIDES
COORDONNÉES


GRPAAL Groupe relative pour
personnes aphasiques
AVC Laurentides

Territoires desservis : MRC de Thérèse-De Blainville, MRC Rivière-du-Nord, MRC Deux-Montagnes

Pour plus d'informations, 450-974-1888 ou www.GRPA.ca



SYSTÈME D'ALERTE RÉGIONALES ET D'INTERVENTION GRADUELLE À 4 PALIERS

Respect des mesures de base en tout temps pour les 4 paliers d'alerte



- › Distanciation physique
- › Port du couvre-visage
- › Étiquette respiratoire
- › Lavage des mains
- › Pratiques alternatives pour les salutations

PALIER 1 D'ALERTE

PALIER 1 Vigilance Mesures de base

Maintien des activités en respectant les mesures de base et application de mesures spécifiques, s'il y a lieu

Appelle à la vigilance constante qui est requise dans le contexte de la pandémie de la COVID-19. Il correspond à une transmission faible dans la communauté, et exige le respect des mesures de base mises en place dans l'ensemble des milieux (distanciation physique, étiquette respiratoire, lavage des mains, etc.). Des mesures spécifiques peuvent également s'appliquer à certaines activités ou certains milieux.

PALIER 2 Préalerte Mesures de base renforcées

Maintien des activités en respectant les mesures de base et application de mesures spécifiques, s'il y a lieu

S'impose lorsque la transmission commence à s'accroître. Les mesures de base sont alors renforcées et davantage d'actions sont déployées pour promouvoir et encourager leur respect. Par exemple, davantage d'inspections peuvent être réalisées et un plus grand contrôle de l'achalandage peut être fait dans certains lieux de manière à faciliter la distanciation physique.

PALIER 3 Alerte modérée Mesures intermédiaires

Restriction ou arrêt de certaines activités à risque plus élevé

Introduit des mesures additionnelles en ciblant certains secteurs d'activité et milieux où le risque de transmission est jugé plus élevé. Ces secteurs font l'objet de restrictions, d'interdictions ou de fermetures de façon sélective.

PALIER 4 Alerte maximale Mesures maximales

Restriction ou arrêt des activités non essentielles pour lesquelles le risque ne peut être contrôlé suffisamment

Applique de manière ciblée des mesures plus restrictives pouvant aller jusqu'à faire cesser les activités non essentielles pour lesquelles le risque ne peut pas être contrôlé suffisamment, en évitant autant que possible un confinement généralisé comme lors de la première vague de la pandémie.

FACTEURS ORIENTANT LE CHOIX DU PALIER



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.

- [!\[\]\(31b03e46ee8a80a1f1467b8c03bd76e8_img.jpg\) 4Korners, Newsletter, October 2020](#)
- [!\[\]\(7d9665ff04f9d2270c38081c6215a724_img.jpg\) Réseau FADOQ, Infolettre](#)
- [!\[\]\(7cea648fec4dfc1e99934873e9173b69_img.jpg\) Réseau FADOQ, dissuader la maltraitance](#)
- [!\[\]\(48ceb66414885cacc3f139b4fa359213_img.jpg\) FADOQ Laurentides, actualités](#)
- [!\[\]\(01a1fc700f38e6e09ee62e6a9c54d804_img.jpg\) PrésÂges, les Louises nous racontent leur pandémie](#)
- [!\[\]\(833c1865792a2399365d8193854ceab7_img.jpg\) COFAQ, Infos](#)
- [!\[\]\(5b4802b5ab32e2afe0a3214e088c55e2_img.jpg\) CAMF, Info](#)
- [!\[\]\(c1a72aaa635814897c20812b2e4c560c_img.jpg\) CAMF, Carrefour Express 2 septembre 2020](#)
- [!\[\]\(b89ef0c055b78377f582d5966452ea89_img.jpg\) Société Alzheimer Laurentides, Infolettre septembre 2020](#)
- [!\[\]\(843cf0c3ada5c46c853d1230936e9604_img.jpg\) IUGM Avant'Âge, septembre 2020](#)
- [!\[\]\(90136a0f77adba2cf51723c9a7ae8606_img.jpg\) QUÉBEC, Vieillir et vivre ensemble, Infolettre septembre 2020](#)
- [!\[\]\(cc272731498ccb66601daa96e4c289fa_img.jpg\) La Gazette des femmes, septembre 2020](#)
- [!\[\]\(66766d3efd042fd755814511162914b7_img.jpg\) AREQ, Infolettre 4 septembre 2020](#)
- [!\[\]\(dc62712a1fed5686096b804b5ec4b394_img.jpg\) AREQ, Infolettre 11 septembre 2020](#)
- [!\[\]\(1aa84116ab063c3029c4f8210b40372c_img.jpg\) AREQ, Infolettre 18 septembre 2020](#)
- [!\[\]\(547fc2ae89e858ef58cef7f81afbcb5a_img.jpg\) AREQ, Infolettre 25 septembre 2020](#)
- [!\[\]\(c487a9eedd27c3a6eb6e85ccd3178112_img.jpg\) L'Appuilette Laurentides, septembre 2020](#)
- [!\[\]\(d261101278d5f252f19bb068c749bd9b_img.jpg\) La halte des proches, infolettre septembre 2020](#)
- [!\[\]\(4de395e0f62ec6d7987fee510af207fc_img.jpg\) Espace OBNL, des alternatives aux rencontres en personne](#)
- [!\[\]\(ffcc003fbf4c32d2e068c40b33cd6a6d_img.jpg\) TCAIM, Infolettre septembre 2020](#)
- [!\[\]\(d19ae9e0fccdebbe86f8a71cd54372e2_img.jpg\) Table régionale de concertation des aînés de l'Estrie, bulletin octobre 2020](#)
- [!\[\]\(489db283da100ab1c68b1931ab5fb216_img.jpg\) Bulletin d'information le propageur, Automne 2020](#)
- [!\[\]\(ff32dafcf1e663c5ef6c05b6a3b94e3a_img.jpg\) Parkinson Québec, Infolettre Août 2020](#)
- [!\[\]\(962222cf951f4d6663742efae099b8c1_img.jpg\) Parkinson Québec, programmation automne 2020](#)
- [!\[\]\(ec7179ff218824cf46e65a8281274b8e_img.jpg\) OVS, Infolettre septembre 2020](#)
- [!\[\]\(2e69192b95f6522859c1369dbfb07d48_img.jpg\) Infolettre Intergénération Québec, septembre 2020](#)
- [!\[\]\(d83e2809d1f39f60889593b3a7bb5683_img.jpg\) Les aînés du Québec, quelques données récentes, deuxième édition](#)
- [!\[\]\(fd7676a907f8ffb48a818902306701fc_img.jpg\) Comité des usagers de Laval, Infolettre 30 septembre 2020](#)
- [!\[\]\(97cd3b49751ef5c00f7181604569bb04_img.jpg\) Réseau de l'action bénévole du Québec, bulletin septembre 2020](#)
- [!\[\]\(5b4e71106cb32610c5af57041e9d551f_img.jpg\) Les Arnaques amoureuses en ligne, cliquer \[ici\]\(#\).](#)
- [!\[\]\(bf4c71885fc3a9c8b7483247fd15e871_img.jpg\) Comment jouer son rôle de grand-parent de façon sécuritaire, cliquer \[ici\]\(#\).](#)
- [!\[\]\(a40b7c0fc6ae2c109e5eebc979fae3f8_img.jpg\) \[DIRECTIVES POUR PRÉVENIR LE DÉCONDITIONNEMENT CHEZ LA PERSONNE AÎNÉE EN CONTEXTE DE PANDÉMIE\]\(#\)](#)

COVID-19

**DANS LES LAURENTIDES,
ON SE PROTÈGE**

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



SANS RENDEZ-VOUS



SanteLaurentides.gouv.qc.ca

Québec.ca/coronavirus