

La Table de concertation régionale des aînés des Laurentides

vous souhaite

une très belle année 2017

une parfaite santé pour vous et vos proches

du bonheur, grandes et petites joies

du succès et du plaisir dans vos activités

de l'amour autour de vous durant toute l'année

CONFÉRENCES GRATUITES

Conférences organisées par
la Table de réflexion et d'action de retraités et d'ainés
de la MRC Rivière-du-Nord

Une collaboration de:



Mercredi 1er février 2017	La santé du cœur Savez-vous quoi faire en cas de malaise cardiaque? Savez-vous reconnaître et aider en cas d'accident vasculaire cérébral (A.V.C.) ? Cette conférence vous permettra de savoir comment réagir en cas d'urgence. De plus, vous apprendrez à utiliser un défibrillateur externe automatisé (D.E.A.) Conférencière : Isabelle Fortin, Instructeur senior en soins pré hospitaliers
Mercredi 1er mars 2017	Les impôts pour les retraités Vous prendrez connaissance des différents crédits d'impôt disponibles pour les personnes de 65 ans et des nouveaux programmes de crédit d'impôt pour l'efficacité énergétique. De plus, des informations sur les transferts entre conjoints, le fonctionnement du FERR, les dons, etc. Conférencier : Revenu Québec

Joignez-vous à nous de 13h00 à 15h00
au Quartier 50+ situé au 425, rue Jean-Baptiste-Rolland Est à Saint-Jérôme.

**** Places limitées : Réservez votre place ****
en téléphonant
au Quartier 50+ au 450 432-0550 durant les heures d'ouvertures.

Entrée libre

Nous vous attendons en grand nombre !

Entrée libre

Des services aux proches-aidants dans Thérèse-De Blainville



Vous êtes proche aidant d'ainé....

Nous sommes là pour vous....



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

L'Appui Laurentides vous offre les services suivants :

GRATUIT * BILINGUE * CONFIDENTIEL

Les rencontres CAFÉ ENTRE-AIDANTS

Un groupe de soutien qui se veut un espace d'écoute et d'échange entre proches aidants. **1 fois par mois**
Blainville, Bois-des-Filion et Rosemère

FORMATIONS

DU TEMPS POUR SOI : mieux s'outiller pour le rôle de proche aidant. Durée 10 semaines. **Début le 14 mars 2017**

PDSB : (Principes pour le déplacement sécuritaire des bénéficiaires). Savoir aider une personne à se déplacer en diminuant les risques de blessure pour soi. **Prochain atelier : 25 février 2017**
Service personnalisé également offert à domicile.

INFORMATION - INSCRIPTION

Sylvie Desrochers
Coordonnatrice de l'intervention :
450 430-5056 poste 228

SOUTIEN PSYCHOSOCIAL

Avez-vous de la difficulté à :

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

Écoute – accompagnement – référence

Service disponible à domicile ou à nos bureaux – Jour/Soir

ATELIERS ENTRE PROCHES AIDANTS

Ateliers de relaxation :

Détente – Méditation – Pensées Positive – Yoga sur chaise etc.

Environnement calme et assis autour d'une table.

Prochain : 25 janvier 2017

Ateliers d'art-expression :

Exprimez vos **émotions** à travers le collage, la peinture, le dessin, les mandalas, etc.

Aucune habileté requise en art!

Société Alzheimer LAURENTIDES INFOLETTRE JANVIER 2017

Unissons-nous #TousContreAlzheimer

La Société Alzheimer des Laurentides
lance le mois de la sensibilisation



Société Alzheimer
LAURENTIDES



Ste-Agathe-des-Monts – Le 10 janvier 2017 – Chaque jour, jour après jour, on estime que 17 personnes au Québec apprennent qu'elles sont atteintes d'une maladie cognitive, soit 6 250 par année. Au Canada, ils sont 25 000 par année à l'apprendre. Une dure réalité se cache derrière ces chiffres. Les amis, les familles et toute la société en subissent les répercussions sociales et personnelles. Pour notre système de soins de santé et notre économie, les maladies cognitives entraînent une demande accrue de services et l'escalade des coûts. *Elles ne concernent pas seulement les personnes atteintes. Elles nous concernent tous.*

En bref

- Au Québec, on estime qu'il y a 17 personnes par jour qui apprennent qu'elles sont atteintes d'une maladie cognitive.
- Aujourd'hui, 141 000 Québécois et 564 000 Canadiens sont atteints d'une maladie cognitive.
- Dans les Laurentides, plus de 8000 personnes sont atteintes d'une maladie cognitive.
- D'ici 15 ans, ces maladies frapperont 937 000 personnes, une augmentation de 66%.
- Pour chaque personne atteinte, un ou plus d'un aidant doit assurer les soins.
- La maladie ne définit pas la personne. Cette dernière est toujours la même, avant et après le diagnostic.
- Les personnes atteintes peuvent continuer de faire ce qu'elles aiment et poursuivre leurs activités si elles obtiennent une aide adéquate et du soutien.
- Les 20 Sociétés Alzheimer de tout le Québec offrent aux personnes atteintes et aux aidants des programmes et services pour leur permettre de conserver la meilleure qualité de vie possible.
- La Société Alzheimer du Canada est le principal organisme canadien de financement de la recherche sur les maladies cognitives. Depuis 1989, elle a investi plus de 50 millions de dollars dans la recherche biomédicale et celle sur la qualité de vie par l'entremise du Programme de recherche de la Société Alzheimer.

C'est pourquoi la Société Alzheimer des Laurentides demande à la population de s'unir #TousContreAlzheimer et de soutenir la recherche afin d'éliminer ces maladies et leurs répercussions. Tout au long de cette campagne de sensibilisation, la Société Alzheimer des Laurentides espère également dissiper le défatisme à propos de ces maladies trop souvent passées sous silence.

« Les maladies cognitives peuvent nous affecter tous, sans discrimination. Elles sont parmi les maladies qui progressent le plus rapidement au monde, et il n'existe présentement aucun remède ou traitement efficace. Pour les vaincre, nous devons tous mettre l'épaule à la roue », précise la comédienne Christiane Paillé, porte-parole de la Fédération québécoise des sociétés Alzheimer.

Mme Paillé, qui a incarné une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer au théâtre, appuie le mouvement #TousContreAlzheimer. « Cette cause me tient beaucoup à cœur et je suis fière de soutenir la campagne. Nous devons passer par-dessus nos peurs et parler ouvertement de ces maladies. La recherche est primordiale si nous voulons guérir les personnes atteintes. On estime qu'il y en a 141 000 actuellement au Québec. Nous devons également trouver les meilleurs moyens de soutenir les aidants », ajoute Christiane Paillé. « Les Sociétés Alzheimer au Québec sont là pour offrir une gamme de programmes et services pour les aidants et les personnes atteintes. C'est une aide concrète qui peut réellement faire une différence pour tous ceux qui vivent de près ou de loin avec la maladie », de préciser la porte-parole de la FQSA.

Vous aussi, vous pouvez joindre le mouvement #TousContreAlzheimer et changer les choses directement à partir de votre ordinateur en visitant notre site internet à l'adresse suivante : alzheimer.ca/federationquebecoise/touscontrealzheimer Vous pouvez également utiliser le mot-clic #TousContreAlzheimer pour faire valoir que « ces maladies nous concernent tous, pas seulement les personnes atteintes ».

Pour faire un don,
allez visiter notre site au
www.alzheimerlaurentides.com
ou communiquez avec nous
au 1-800-978-7881

Conférences gratuites dans le cadre du mois de sensibilisation à la maladie d'Alzheimer



Conférence "Démystifier la maladie d'Alzheimer", donnée par Carole Trépanier
 Une conférence pour aider à comprendre la maladie d'Alzheimer et son évolution
 Inscription par téléphone : 819-326-7136, poste 227

Lundi 23 janvier 2017, 13h30 à 15h00	Bibliothèque Jean-Marc Belzile, 378 Rue Principale, Lachute
Mardi 24 janvier 2017, 19h00 à 21h00	Centre de Loisirs de Notre-Dame-du-Laus, 15 Ruisseau-Serpent, Notre-Dame-du-Laus
Mercredi 25 janvier 2017, 13h30 à 16h00	Salle du Conseil de l'Hôtel-de-Ville, 1145 rue de St-Jovite, Mont-Tremblant.

Rencontre d'information et de soutien pour la région de Saint-Jérôme : 2 février 2017

Pour les parents et amis qui prennent soin d'un proche atteint de la maladie d'Alzheimer.
 C'est une bonne occasion pour s'informer à propos de la maladie et échanger avec d'autres proches aidants et la société Alzheimer des Laurentides.



Rencontres animées par Madame Cynthia Dupont-Moniz :

19 janvier 2017 de 19h00 à 21h00	Résidence Youville, 531 rue Laviolette, Salle Dialogue à Saint-Jérôme
2 février 2017 de 19h00 à 21h00	Résidence Youville, 531 rue Laviolette, Salle Dialogue à Saint-Jérôme
7 février 2017 de 13h00 à 15h00	Résidence Youville, 531 rue Laviolette, Salle Dialogue à Saint-Jérôme



Rencontres animées par Madame Esther van Hilst :

17 janvier 2017, 13h00 à 15h00, EN ANGLAIS	Residence Lachute, 377 Principale, Lachute
18 janvier 2017 de 18H30 à 20h30	Au CSSS Des Pays-D'en-Haut, 707, Boulevard Ste-Adèle à Sainte-Adèle, Local B-108
23 janvier 2017 de 10H00 à 12h00	CSSS D'Argenteuil 145, Avenue De La Providence, Salle La Source
27 février 2017 de 10H00 à 12h00	CSSS D'Argenteuil 145, Avenue De La Providence, Salle La Source
21 février 2017 de 13h00 à 15h00 EN ANGLAIS	Residence Lachute, 377 Principale, Lachute

Bienvenue à tous les proches aidants, ces rencontres sont gratuites.
 Des rencontres individuelles, familiales ou de groupe peuvent avoir lieu dans votre milieu sur rendez-vous avec notre intervenante.

L'Antr'Aidant, calendrier thématique, groupe de soutien hebdomadaire



JANVIER 2017		11	18	25		
	L'adaptation chez l'adulte	Conférence de Me. Bourgeois Notaire	Vécu partagé			
FÉVRIER 2017		1	8	15	22	
	Directives médicales anticipées	Vécu partagé	Les tabous de la proche aidance	Les ressources de répit		
MARS 2017		1	8	15	22	29
Les éléments de la cognition Partie #1	Les éléments de la cognition Partie #2	Vécu Partagé	L'usure de compassion	Carra Senior-Conseiller en hébergement		

CALENDRIER THÉMATIQUE
GROUPE DE SOUTIEN HEBDOMADAIRE
 TOUS LES MERCREDIS DE 13H00 À 15H00
 707 boulevard Ste-Adèle, Québec, J8B 2N1
 Local B-108
579-888-0211

27e Semaine nationale de prévention du suicide : le suicide n'est pas une option

Du 29 janvier au 4 février 2017, l'Association québécoise de prévention du suicide vous invite à vous engager activement dans votre milieu en sensibilisant vos proches, vos collègues, vos bénévoles ou vos employés. C'est ensemble que nous arriverons à bâtir une communauté solidaire et un Québec sans suicide.

Quatre gestes simples vous sont proposés :

- ✚ Offrez des épingles « T'es important-e pour moi » aux gens de votre entourage afin de leur exprimer l'importance qu'ils ont pour vous;
- ✚ Posez des affiches de sensibilisation et distribuez des signets dans vos milieux pour faire connaître les messages et les actions de prévention ainsi que les ressources d'aide;
- ✚ Signez et invitez d'autres personnes à signer la Déclaration pour la prévention du suicide, comme l'ont fait près de 45 000 personnes;
- ✚ Partagez les publications de la campagne sur vos réseaux sociaux.

Informations : www.aqps.info/semaine et @preventiondusucide sur Facebook

Commandez le matériel en ligne : www.aqps.info/commande.html

Besoin d'aide pour vous ou un proche : 1 866 APPELLE (277-3553)

Ensemble, on peut prévenir le suicide!



Les Comités de milieu de vie de l'AQDR

Un comité de milieu de vie, c'est « Une petite équipe de personnes résidentes qui acceptent de s'impliquer bénévolement pour se mettre à l'écoute des autres résidents dans le but de porter leurs attentes raisonnables à l'attention des responsables, gestionnaires ou propriétaires de la résidence. »

Comité de milieu de vie

HARMONIE | COOPÉRATION | AUTONOMIE

Pour en savoir plus, visiter le <http://comitedemilieudevie.org/>

ou

regarder le vidéo <https://www.youtube.com/watch?v=tT8iPFgmGI0>

Cours de yoga sur chaise / prévention des chutes pour les personnes vivant avec la maladie de Parkinson



Cours de yoga sur chaise / prévention des chutes pour les personnes vivant avec la maladie de Parkinson

Cours donnés par Josephine Piazza, franchisee *Yoga tout*, Laurentides

SESSION DE 14 SEMAINES

Mardi de 9h30 à 11h
du 24 janvier au 25 avril
Provigo le marché
salle communautaire
50 Rue St-Denis, Saint-Sauveur

Coût:
prix régulier: 135\$
prix Personnes vivant avec le
Parkinson: 67,50\$

INFORMATION ET INSCRIPTION
Gilles Pilon 450-967-0461



Programmation Hiver 2017 du Comité 50+ Bouger+ de Lachute



ACTIVITÉ DE SKI DE FOND, DE RAQUETTE OU DE MARCHÉ
(selon les conditions, avec ou sans bâtons ou crampons)

50+ Bouger+ Pour 50 ans et plus

Mercredi 25 janvier 2017
Début à 9 h 30 / Fin à 13 h
Sortie guidée d'environ 90 minutes

Coût : 7 \$ incluant l'activité, le repas léger et plusieurs prix de présence !

Inscrivez-vous avant le 23 janvier
auprès de Jovette au 450 537-8306
ou d'Hélène au 450 533-5210

Possibilité de location d'équipements sur place
Activité reportée au 1er février en cas de mauvaise température
En cas de doute le matin du 25 janvier, Écoutez le message sur la boîte vocale du 450 207-8033

Centre La Randonnée
Club de golf L'OASIS
424, route du Nord
Brownsburg-Chatham
450 562-1094



50+ Bouger+

SORTIES GUIDÉES DE RAQUETTE ET DE SKI DE FOND POUR SKIEURS INITIÉS

Rendez-vous les mercredis à 13 h selon les conditions météo

Pour une sortie en groupe de 1 à 2 heures

Formation des groupes sur place selon les habilités et les préférences !

Pour information, contactez :
Ski de fond : Raymond au 450 533-6819
ou Jean-Guy au 450 537-3742
Raquette : André au 450 562-9586
Ou Charles-André au 450 533-0008





CLUBS DE MARCHÉ

50+ Bouger+

Club actiForme
À Saint-André-d'Argenteuil
Les lundis, mercredis et vendredis à 8 h 15.

Club 50+ Lachute
Les mardis à 10h

Pour information : Denise au 450 562-9263

Pour information : Jovette au 450 537-8306.




POUR UNE BALADE HIVERNALE:


Venez marcher au Club de golf de Lachute sur le nouveau sentier sécuritaire pour la pratique de la marche hivernale.

Initiative réalisée grâce :

- ✓ Club de golf Lachute
- ✓ Déneigement CBMR
- ✓ Gym-Max Lachute

Nouveau & gratuit!

Et n'oubliez pas d'essayer la véloroute d'Argenteuil ou les sentiers du boisé Von Allmen.



PROGRAMMATION HIVER 2017 50+ Bouger+



Activités offertes en collaboration avec les organismes suivants :



MRC d'Argenteuil
Authentique. Avec vous.



Villa ont-joie inc.



Centre intégré de santé et de services sociaux des Laurentides



Québec



Club actiForme






Pour suivre l'actualité concernant les aînés des Laurentides, visitez notre page Facebook : www.facebook.com/aineslaurentides/



Programmation Hiver 2017 du Comité 50+ Bouger+ de Lachute, suite



Des séances animées par des personnes dynamiques, accompagnées d'une musique des plus entraînantes !

C'est quoi ?

VIACTIVE est un ensemble d'exercices simples, sans danger pour les articulations et favorisant la circulation sanguine, la coordination, la force musculaire, l'équilibre et la flexibilité !

Pour qui ?

VIACTIVE s'adresse aux adultes retraités ou semi-retraités.

Où et quand ?

À Lachute / Reprise le 9 janvier

Les lundis de 9 h 30 à 10 h 30
Les jeudis de 9 h 30 à 10 h 30

à la Villa Mont-Joie au 241, rue Élisabeth

Vous devez être membre à la Villa Mont-Joie (10 \$/année)

Pour infos : M^{me} Odette Perreault au 450 409-0760

À Grenville / Reprise le 12 janvier

Les jeudis de 13 h 30 à 16 h

au centre communautaire au 21, rue Tri-Jean

Aussi : Musclez vos méninges et jeux divers

Pour infos : M^{me} Jocelyne Louis-Seize au 819 242-2480

À Grenville-sur-la-Rouge / Calumet

Reprise le 11 janvier

Les mercredis de 13h à 14h30

au Centre Paul-Bougie, 414, rue Principale

Pour infos : M^{me} Helen Gauthier au 819-242-7241



241, RUE ÉLIZABETH
MEMBERSHIP = 10\$ / ANNÉE

VIACTIVE / Reprise le lundi 9 janvier

Lundi et jeudi: de 9 h 30 à 10 h 30

1 \$ / séance ☎ Odette Perreault: 450 409-0760

PHYSI + / Reprise le lundi 16 janvier

Lundi et jeudi: de 11 h à 12 h 15

2 \$ / séance ☎ Odette Perreault: 450 409-0760

ZUMBA / Reprise le lundi 16 janvier

Lundi : de 13 h 30 à 14 h 30

70 \$ /14 séances ou 8 \$ / séance ☎ Cloë Girard: 514 971-2193

PILATES / Reprise le 13 janvier

Vendredi : de 9 h 30 à 10 h 30

75 \$ /15 séances ou 8 \$ / séance ☎ Lyne Amesse: 514 793-3632

DANSE EN LIGNE / Reprise le 10 janvier

Lundi : de 15 h à 16 h 30

Mardi: de 14 h 45 à 16 h 45

7 \$ / séance ☎ Bergère Gagnon: 450 533-6502

COURS DE DANSE EN LIGNE / Reprise le 11 janvier

Mercredi: de 18 h à 20 h

7 \$ / séance ☎ Denise Ambeault: 450 562-2706

PICKEL BALL / Reprise le 10 janvier

Mardi: 12h25 à 14h25

Vendredi: 11h30 à 14 h

Gratuit ☎ Gaëtan Caron: 450 562-0970

**POUR INFORMATION
CONTACTEZ LISETTE GAUTHIER
AU 450 562-2665**



Vous êtes âgé(e) de 65 ans ou plus ?
Vous avez déjà fait une chute ?
Vous craignez de faire une chute ?
Vous voulez améliorer votre équilibre ?

Le programme P.I.E.D. est pour vous !

Participer pour :

- ◆ Augmenter la force de vos jambes et garder vos os en santé ;
- ◆ Apprendre comment prévenir les chutes.

⇒ Un programme d'exercices en groupes, deux fois par semaine ;

⇒ Des conseils pour éviter les chutes dans votre domicile ;

⇒ Des animateurs qui ont reçu une formation reconnue ;

⇒ Des exercices faciles à faire à la maison ;

⇒ On travaille fort tout en s'amusant !

Inscrivez-vous dès maintenant pour la prochaine session
au 450 562-3761 poste 72 302.

MUSCLEZ VOS MÉNINGES

Pour promouvoir la vitalité intellectuelle des aînés



10 ateliers pensés pour vous:

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

Inscrivez-vous dès maintenant pour la prochaine session ou pour plus d'informations:

À Lachute / Lisette Gauthier: 450 562-2665

À Grenville / Jocelyne Louis-Seize: 819 242-2480

À Grenville-sur-la-Rouge / Maude Marcaurelle: 450 562-2474 #2304

Visitez notre page web : tcral.ca



Journée Plaisirs d'Hiver à Lachute

50+
Bouger +

Journée Plaisirs d'hiver
11e édition

SORTIES GUIDÉES DE
Ski de fond, raquette et marche
le mercredi 25 janvier 2017
de 9 h 30 à 13 h

Au centre de ski de fond La Randonnée
Club de golf Oasis : 424, route du Nord (route 327) à Brownsburg-Chatham

Coût de 7 \$
Accès aux sentiers et léger repas
Prix de présence !
Possibilité de location d'équipements sur place

Inscrivez-vous auprès de
Jovette Labelle 450 537-8306 ou Hélène Lewis 450 533-5210
avant le vendredi 23 janvier

En cas de mauvais temps, activité reportée au mercredi 1^{er} février.
En cas de doute, communiquez avec notre boîte vocale le matin même au 450 207-8033



Comité 50+Bouger+ Marches du mardi matin

2017- Le club de marche 50+Bouger+ reprend son envol, parce que « Notre santé, c'est à nous d'y voir. »
Grâce à l'hospitalité du Club de golf Lachute, au travail de l'équipe de déneigement CBMR et de la générosité de chaque membre du Gym-Max Lachute, des sentiers de marche sont offerts gratuitement.

Marchez 4 kilomètres une fois semaine, sur les sentiers magnifiques, pittoresques et déneigés du Club de golf Lachute. Un rendez-vous à tous les mardis matin vers 10 heures dans le stationnement du Club de golf Lachute.
Pas besoin de réservation, seulement vous présenter à l'heure. « Denise Patry Cayer accueillera les marcheurs et organisera l'animation de la randonnée. » Information : contactez Denise au 450-562-9263

La FAAFC (Fédération des aînés francophones du Canada) lance un forfait voyage pour le Sommet des Aînés

Destination : Ottawa du 15 au 20 juin 2017.

Ce forfait s'inscrit dans le cadre des Célébrations et du Sommet et des aînés qui se tiendront à Ottawa les 15 et 16 juin 2017.



Vous trouverez davantage d'informations à l'adresse suivante : <http://faafc.ca/initiatives-faacf/forfait-voyage>

Vous pouvez aussi trouver plus d'information sur les Célébrations et le Sommet des aînés à l'adresse suivante : <http://faafc.ca/initiatives-faacf/conferences-nationales>



Afin de promouvoir les activités offertes dans le forfait Ottawa 2017, des fiches résumés seront rédigées pour la majorité des activités.

Chaque semaine, des nouvelles fiches seront insérées sur le [site Web](#) et la [page Facebook](#) de la FAAFC.

Les Activités du RIIRS-Laurentides (Regroupement interprofessionnel des intervenants retraités des services de santé) en date du 29 novembre 2016



Regroupement interprofessionnel
des intervenants retraités
des services de santé

Voici le texte que madame Francine Marcoux, représentante du RIIRS à la Table de concertation régionale des aînés des Laurentides, avait préparé pour la réunion du 29 novembre 2016. Étant donné l'annulation de cette réunion, nous le publions ici.

27-28-28 sept 2016

L'Assemblée générale annuelle a eu lieu à Rivière-du-Loup. Le thème était " Le RIIRS une force au gré des vents et marées " Nous avons eu une conférence par M. Émilien Pelletier. Il détient un doctorat en chimie de l'Université de McGill en 1983. Il s'est joint à l'institut national de recherche scientifique (INRS-Océanologie) à Rimouski comme professeur de chimie marine et développe son expertise en chimie environnementale marine et écotoxicologie. Il a été détenteur de la Chaire de recherche du Canada en écotoxicologie marine à l'Université du Québec à Rimouski de 2001-2015. Il préside présentement le Comité de coordination du Parc marin Saguenay-Saint-Laurent depuis 10 ans. Il s'intéresse à la gestion participative des aires marines protégées et il intervient fréquemment dans les médias pour vulgariser divers aspects des sciences environnementales. Sa conférence s'intitulait : " La santé de l'écosystème du St-Laurent ". Discussion et questions ont suivi de la part de l'auditoire.

Comme toute assemblée générale il y a eu lecture des rapports des comités, des propositions d'amendements aux règlements généraux et bien sur le rapport financier.

24 nov. 2016

Dernier déjeuner de l'année 2016. Nous reprendrons en janvier 2017. Toujours le 4e jeudi du mois.

9 déc. 2016

Notre dîner de Noël aura lieu à l'hôtel Chanteclerc à Ste-Adèle.

Notre chaîne téléphonique a été mise en branle avec l'aide de nos bénévoles pour rejoindre le plus de membres possible.

Notre président, Jean-Pierre, nous donnera les dernières nouvelles

J'écrirai un article sur " La maltraitance faite aux aînés " qui paraîtra dans notre journal " L'Écho du RIIRS ", en 2017.



Conférence « La mémoire : différentes trajectoires possibles au cours du vieillissement »



Observatoire Vieillesse
& Société



Observatory on Ageing
& Society

À l'avant-garde des idées

À l'amphithéâtre

LE GROUPE MAURICE
4545, chemin
Queen-Mary
Montréal, Qc
H3W 1W5

Entrée principale du
Centre de recherche de
l'IUGM
Suivre les flèches

Pour inscription :
info@ovs-oas.org ou
514-340-3540 # 3927

Contribution volontaire
appréciée

Café et biscuits seront
servis



À l'avant-garde des idées

CONFÉRENCE

Le 19 janvier 2017 à 16 h

« La mémoire : différentes trajectoires possibles au cours du vieillissement »

Conférencier : Sven Joubert, Ph. D.

La mémoire est une fonction sensible aux effets du vieillissement ainsi qu'aux effets de différentes maladies. Dans cette conférence, nous aborderons : 1) les différents types de mémoires 2) les types de mémoires qui déclinent et ceux qui restent stables ou même s'améliorent au cours du vieillissement 3) les difficultés sur le plan de la mémoire qui surviennent dans la maladie d'Alzheimer et comment celles-ci se distinguent de celles qu'on retrouve dans le vieillissement normal et 4) différents facteurs de protection qui permettent de réduire les risques de déclin cognitif au cours du vieillissement.

Une attestation de participation pour 2 h de formation sera fournie sur demande.



Pour suivre l'actualité concernant les aînés des Laurentides, visitez notre page Facebook : www.facebook.com/aineslaurentides/





Cuisine collective c'est :

- ✓ Un petit groupe de personnes qui mettent en commun temps, argent et compétences. Du plaisir et de nouvelles amitiés sont au rendez-vous!
- ✓ On cuisine des plats économiques, sains et délicieux pour apporter à la maison. Objectif ; développer une saine alimentation pour soi et sa famille !
- ✓ 5 mets sont cuisinés et le coût par portion est de 3\$. La cuisine se fait le vendredi (un vendredi sur deux).
- ✓ Les cuisines collectives s'adressent à tout le monde peu importe le niveau d'expérience culinaire de chacun

Nous offrons deux volets :

Cuisine collective végétarienne

- Rencontre d'information le 27 Janvier à 9h30
- La première cuisine débute le 3 février

Cuisine collective traditionnelle

- Rencontre d'information le 27 Janvier à 10h30
- La première cuisine débute le 10 février

Il est encore temps de vous inscrire!

450-229-2211
1006 rue Valiquette, Sainte-Adèle



Information Session for Caregivers & Seniors with Service Canada

Service Canada will provide information designed to:

- ✓ Explain the Canada's retirement-income system and how to obtain benefits from the public pension system:
 - Old Age Security
 - Guaranteed Income Supplement
 - Allowance
 - Allowance for the Survivor
- ✓ Provide additional information to improve the quality of life for seniors and their families by making them aware of other programs and services, such as the protection of the social insurance number, abuse or fraud against seniors, Compassionate Care Benefits.

Thursday, January 26, 2017

1 p.m. to 3 p.m.

**Community Learning Center (Laurentian Regional High School)
448, ave. Argenteuil, Lachute**

**To register or for more information please call 4 Korner's at
1-888-974-3940 or email us at info@4kornerscenter.org.**

What is Cancer? A health videoconference



COMMUNITY HEALTH EDUCATION PROGRAM HEALTH VIDEOCONFERENCE

Wednesday, January 25, 2017, from 10:00 am to 12:00 PM (EST)
CLC LACHUTE, 448, AVE ARGENTEUIL, LACHUTE (LAURENTIAN REGIONAL HIGH SCHOOL)

What is Cancer?

Presented by Dail Jacob, former Pivot Nurse
Moderated by Jo Ann Jones, The Montreal Children's Hospital

"One in three Canadians will develop cancer in his or her lifetime, and all of us will have friends or family members who develop cancer, a diagnosis of cancer, almost always a shock and almost always completely changes one's whole approach to life and living." (Dr. Robert Buckman, Cancer Specialist, 1995). Join us for this informative session to learn more about cancer.

About this Session

In this 45-minute presentation, interspersed with your questions, we will explore:

- What is Cancer?
- Prevention
- Signs and Symptoms and Treatment
- Support Services and Resources



About Your Speaker

Dail Jacob practiced nursing for 39 years. She graduated from Dawson College with an RN in 1977, and received her B. Sc.N. from the University of Ottawa in 1997. Dail has practiced in the area of oncology and palliative care for 23 years. From 2005 to 2015, her role was infirmière pivot en oncologie. She holds certifications in oncology as well as palliative care in Canada and in chemotherapy in the United States. She has worked for the Canadian Nurses' Association in certification exam development in the specialty of oncology. Dail retired from nursing in January 2016.

Resources

- Canadian Cancer Society at www.cancer.ca
- Quebec Cancer Foundation at www.infocancer@fqc.ca
- Rossy Cancer Network at www.mcgill.ca/rcr-rcn

Upcoming—ask your community organization...


- *Health Issues and the Law* by Educaloï with Sarah Dougherty, Lawyer (February 22, 2017)

Visit CHEP online @ www.chssn.org

15December2016

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

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

Pour lire ces documents, cliquer  dans la liste ici-bas (ctrl + clic), sur les liens qui vous intéressent. Vous pouvez également obtenir tous ces documents en adressant une demande à info@tcral.ca

- [!\[\]\(31b03e46ee8a80a1f1467b8c03bd76e8_img.jpg\) Infolettre de l'AREQ-CSQ Une force pour la Société, semaine du 15 janvier 2017](#)
- [!\[\]\(7d9665ff04f9d2270c38081c6215a724_img.jpg\) L'Appuilette Laurentides, Infolettre de l'Appui Laurentides, janvier 2017](#)
- [!\[\]\(7cea648fec4dfc1e99934873e9173b69_img.jpg\) Table de concertation communautaire mirabelloise, bulletin courriel du 10 janvier 2017](#)
- [!\[\]\(48ceb66414885cacc3f139b4fa359213_img.jpg\) 4 Korner Family Resource Center, infolettre de janvier 2017](#)
- [!\[\]\(01a1fc700f38e6e09ee62e6a9c54d804_img.jpg\) Bulletin de l'AQDR Laval-Laurentides, janvier 2017](#)
- [!\[\]\(833c1865792a2399365d8193854ceab7_img.jpg\) « Pour un réflexe aîné au quotidien », Infolettre de la Table de concertation des aînés de l'île de Montréal, 15 décembre 2016](#)
- [!\[\]\(5b4802b5ab32e2afe0a3214e088c55e2_img.jpg\) MRC des Pays-d'en-Haut: appel de projets dans le cadre du Fonds culture et patrimoine 2017](#)
- [!\[\]\(c1a72aaa635814897c20812b2e4c560c_img.jpg\) CISSS des Laurentides / Santé publique des Laurentides: gamme d'outils "Panorama de la défavorisation"](#)
- [!\[\]\(b89ef0c055b78377f582d5966452ea89_img.jpg\) Bulletin de nouvelles régionales, CRDSL, décembre 2016](#)
- [!\[\]\(843cf0c3ada5c46c853d1230936e9604_img.jpg\) Ministère de la Santé et des Services sociaux, Bulletin du Réseau sur le vieillissement et les changements démographiques, édition du 5 décembre 2016](#)
- [!\[\]\(90136a0f77adba2cf51723c9a7ae8606_img.jpg\) Ministère de la Santé et des Services sociaux, Bulletin du Réseau sur le vieillissement et les changements démographiques, édition du 12 décembre 2016](#)
- [!\[\]\(cc272731498ccb66601daa96e4c289fa_img.jpg\) Ministère de la Santé et des Services sociaux, Bulletin du Réseau sur le vieillissement et les changements démographiques, édition du 19 décembre 2016](#)
- [!\[\]\(66766d3efd042fd755814511162914b7_img.jpg\) Ministère de la Santé et des Services sociaux, Bulletin du Réseau sur le vieillissement et les changements démographiques, édition du 16 janvier 2017](#)
- [!\[\]\(dc62712a1fed5686096b804b5ec4b394_img.jpg\) Bulletin de veille sur la recherche du Ministère de la Famille \(la dernière section est consacrée aux aînés\), 12 décembre 2016](#)
- [!\[\]\(1aa84116ab063c3029c4f8210b40372c_img.jpg\) Le Protecteur du citoyen, faits saillants de l'année 2016](#)
- [!\[\]\(547fc2ae89e858ef58cef7f81afbcb5a_img.jpg\) Plan stratégique 2016-2021 du Curateur public du Québec](#)
- [!\[\]\(c487a9eedd27c3a6eb6e85ccd3178112_img.jpg\) Institut universitaire de gériatrie de Montréal, AvantÂge, infolettre du 13 décembre 2016](#)

- ✚ [Institut universitaire de gériatrie de Montréal, AvantÂge, infolettre du 13 janvier 2017](#)
 - ✚ [Le Gérophare, Bulletin de l'Observatoire Vieillissement et Société, janvier 2017](#)
 - ✚ [Association québécoise de gérontologie, Infolettre décembre 2016](#)
 - ✚ [Journal de Québec, lundi 9 janvier 2017 « Prestation de décès: une aide complémentaire dit la RRQ »](#)
 - ✚ [Montreal Gazette, 10 janvier 2017 « Vernissage at Jewish General Hospital to feature works by geriatric patients »](#)
-



Du 17 janvier 2017 au 15 juin 2017

Pour voir toutes les informations et le calendrier de toute l'année, visiter la page calendrier de notre site web
<http://www.tcral.ca/calendrier.html>

Société Alzheimer des Laurentides: GROUP MEETINGS FOR INFORMATION AND SUPPORT, LACHUTE AREA

Mar. 17 janv. 13:00 - 15:00

Group meeting with a counsellor to : -Exchange experience with other people; -Get information on the evolution of the disease; -Know more about the disease in order to develop new attitudes and new c...

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

Quillethon du centre de zoothérapie communautaire

Mar. 17 janv. 19:00

1717 BOULEVARD SAINTE ADÈLE, SAINTE-ADÈLE, QC J8B 2N6 Formez votre propre équipe de 6 joueurs et on vous remet un chandail à l'effigie du Centre de Zoothérapie communautaire. Coût 20 \$ pour la partici...

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

Société Alzheimer des Laurentides, Rencontre d'information et de soutien, région de Sainte-Adèle

Mer. 18 janv. 18:30 - 20:30

Pour les parents et amis qui prennent soin d'un proche atteint de la maladie d'Alzheimer. C'est une bonne occasion pour s'informer à propos de la maladie et échanger avec d'autres proches aidants et ...

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

Conférence " « La mémoire : différentes trajectoires possibles au cours du vieillissement »

Jeu. 19 janv. 16:00 - 17:30

Conférencier : Sven Joubert, Ph. D. La mémoire est une fonction sensible aux effets du vieillissement ainsi qu'aux effets de différentes maladies. Dans cette conférence, nous aborderons : 1) les diff...

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

Rencontre d'information et de soutien pour la région de Saint-Jérôme

Jeu. 19 janv. 19:00 - 21:00

Pour les parents et amis qui prennent soin d'un proche atteint de la maladie d'Alzheimer. C'est une bonne occasion pour s'informer à propos de la maladie et échanger avec d'autres proches aidants et ...

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

Société Alzheimer des Laurentides, Rencontre d'information et de soutien pour la région de Lachute

Lun. 23 janv. 10:00 - 12:00

Pour les parents et amis qui prennent soin d'un proche atteint de la maladie d'Alzheimer. C'est une bonne occasion pour s'informer à propos de la maladie et échanger avec d'autres proches aidants et ...

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

Conférence "Démystifier la maladie d'Alzheimer"

Lun. 23 janv. 13:30 - mar. 24 15:00

Dans le cadre du mois de sensibilisation à la maladie d'Alzheimer. Conférence donnée par Carole Trépanier. Comprendre la maladie d'Alzheimer et son évolution. Inscription par téléphone: 819-326-7136,...

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

Conférence gratuite sur la maladie d'Alzheimer

Mar. 24 janv. 19:00 - 21:00

Thème de la conférence: Démystifier la maladie d'Alzheimer, ou Comprendre la maladie d'Alzheimer et son évolution. Conférence donnée par Carole Trépanier. Dans le cadre du mois de sensibilisation à la...

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

Journée Plaisirs d'hiver

Mer. 25 janv. 09:30 - 13:00

SORTIES GUIDÉES DE Ski de fond, raquette et marche Coût de 7 \$ Accès aux sentiers Léger repas Prix de présence ! Possibilité de location d'équipements sur place Inscrivez-vous auprès de Jovette Label...

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

Community Health Education Program Health Videoconference "What is cancer"

Mer. 25 janv. 10:00 - 12:00

Presented by Dail Jacob, former Pivot Nurse Moderated by Jo Ann Jones, The Montreal Children's Hospital "One in three Canadians will develop cancer in his or her lifetime, and all of us will have fri...

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

Conférence "Démystifier la maladie d'Alzheimer"

Mer. 25 janv. 13:30 - 16:00

Dans le cadre du mois de sensibilisation à la maladie d'Alzheimer. Conférence donnée par Carole Trépanier. Comprendre la maladie d'Alzheimer et son évolution. Inscription par téléphone: 819-326-7136,...

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

Information Session for Caregivers & Seniors with Service Canada

Jeu. 26 janv. 13:00 - 15:00

Service Canada will provide information designed to: } Explain the Canada's retirement-income system and how to obtain benefits from the public pension system: ♣ Old Age Security ♣ Guaranteed Income ...

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

Cuisine collective, hiver 2017, rencontre d'information

Ven. 27 janv. 09:30

Cuisine collective c'est : } Un petit groupe de personne qui mettent en commun temps, argent et compétences. Du plaisir et de nouvelles amitiés sont au rendez-vous! } On cuisine des plats économiques...

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

Dîner Conférence "La MRC d'Argenteuil amie des aînés Des actions à l'horizon! "

Ven. 27 janv. 11:30

Par Daniel Gauthier et Hugo Lajoie Responsables des questions familles et aînés Repas servi par Réception Campbell Coût: 7 \$ Aucun billet disponible à la porte Date limite d'achat: mercredi 25 janvier...

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

Réunion du comité régional de prévention de la maltraitance des Laurentides

Mar. 31 janv. 09:00 - 12:00

Complexe Val d'Espoir, 17 700 rue du Val-d'Espoir, Mirabel

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

Conférence "La Santé du coeur, savez-vous quoi faire en cas de malaise cardiaque"

Mer. 1 févr. 13:00 - 15:00

La santé du cœur Savez-vous quoi faire en cas de malaise cardiaque? Savez-vous reconnaître et aider en cas d'accident vasculaire cérébral (A.V.C.) ? Cette conférence vous permettra de savoir comment ...

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

Société Alzheimer des Laurentides: Rencontre d'information et de soutien pour la région de Saint-Jérôme

Jeu. 2 févr. 19:00 - 21:00

Pour les parents et amis qui prennent soin d'un proche atteint de la maladie d'Alzheimer. C'est une bonne occasion pour s'informer à propos de la maladie et échanger avec d'autres proches aidants et ...

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

Société Alzheimer des Laurentides: rencontre d'information et de soutien pour la région de Saint-Jérôme

Mar. 7 févr. 13:00 - 15:00

Pour les parents et amis qui prennent soin d'un proche atteint de la maladie d'Alzheimer. C'est une bonne occasion pour s'informer à propos de la maladie et échanger avec d'autres proches aidants et ...

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

Rencontre de la Table des Aînés des Pays-d'en-Haut

Mer. 8 févr. 13:30

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

Réunion du Conseil d'administration de la TCRAL

Mar. 14 févr. 09:30 - 14:30

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

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

Société Alzheimer des Laurentides: Group Meetings for information and Support, Lachute Area

Mar. 21 févr. 13:00 - 15:00

Group meeting with a counsellor to : -Exchange experience with other people; -Get information on the evolution of the disease; -Know more about the disease in order to develop new attitudes and new c...

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

Société Alzheimer des Laurentides, Rencontre d'information et de soutien, région de Lachute

Lun. 27 févr. 10:00 - 12:00

Pour les parents et amis qui prennent soin d'un proche atteint de la maladie d'Alzheimer. C'est une bonne occasion pour s'informer à propos de la maladie et échanger avec d'autres proches aidants et ...

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

Conférence Les revenus de retraite et les crédits gouvernementaux

Mar. 28 févr.

Pour plus d'information sur ces conférences communiquez avec nous au 450-978-0807 ou sans frais au 1-888-978-0807
AQDR Laval-Laurentides 1450 boulevard Pie X, bureau 202, Laval H7V 3C1

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

Les impôts pour les retraités

Mer. 1 mars 13:00 - 15:00

Vous prendrez connaissance des différents crédits d'impôt disponibles pour les personnes de 65 ans et des nouveaux programmes de crédit d'impôt pour l'efficacité énergétique. De plus, des informatio...

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

Réunion du Comité exécutif de la TCRAL

Mar. 21 mars 09:00 - 12:00

Complexe Val d'Espoir, 17 700 rue du Val d'Espoir, Mirabel

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

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

Mar. 28 mars

Pour plus d'information sur ces conférences communiquez avec nous au 450-978-0807 ou sans frais au 1-888-978-0807
AQDR Laval-Laurentides 1450 boulevard Pie X, bureau 202, Laval H7V 3C1

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

Journée de conférences de la TCRAL

Mar. 28 mars 09:00 - 15:30

Complexe du Val d'Espoir, 17 700 rue du Val d'Espoir, Mirabel

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

Remise de la médaille du lieutenant-gouverneur pour les aînés

Sam. 1 avr. 14:00

Cérémonie présidée par Michel Doyon, lieutenant-gouverneur.

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

Réunion du comité de prévention de la maltraitance envers les aînés des Laurentides

Mar. 4 avr. 09:00 - 12:00

Complexe du Val d'Espoir, 17 700 rue du Val d'Espoir, Mirabel

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

Réunion du Conseil d'administration de la TCRAL

Mar. 11 avr. 09:30 - 15:30

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

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

Conférence Nutrition et alimentation Comment lire les étiquettes

Mar. 25 avr.

Nutrition et alimentation Comment lire les étiquettes Pour plus d'information sur ces conférences communiquez avec nous au 450-978-0807 ou sans frais au 1-888-978-0807 AQDR Laval-Laurentides 1450 bou...

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

Colloque des Aînés de Thérèse-De Blainville

Mer. 17 mai

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

Réunion du comité exécutif de la TCRAL

Mar. 23 mai 09:00 - 12:00

Centre d'action bénévole de Saint-Jérôme, 225 rue de la Gare, Saint-Jérôme

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

Assemblée générale annuelle des membres de l'AQDR Laval-Laurentides

Mar. 30 mai

Assemblée générale annuelle des membres Pour plus d'information sur ces conférences communiquez avec nous au 450-978-0807 ou sans frais au 1-888-978-0807 AQDR Laval-Laurentides 1450 boulevard Pie X, ...

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

Célébrations et sommet des aînés

Jeu. 15 juin - ven. 16

Pour plus d'informations: <http://faafc.ca/initiatives-faafc/conferences-nationales> <http://faafc.ca/initiatives-faafc/forfait-voyage>

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



<http://www.tcral.ca>

www.facebook.com/aineslaurentides

twitter.com/Aineslaurentide

info@tcral.ca

450-432-3200, poste 224

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