

Programme Nouveaux Horizons pour les aînés 2016-2017

Dans le cadre du programme Nouveaux Horizons pour les aînés (PNHA), les projets communautaires permettant aux aînés de partager leurs connaissances, leurs compétences et leurs expériences et d'aider leur collectivité à accroître sa capacité à régler certains problèmes locaux sont admissibles à une subvention pouvant atteindre 25 000 \$ par année, par organisme.

Les projets doivent viser un ou plusieurs des cinq objectifs du programme :

1. Promouvoir le bénévolat chez les aînés et les membres des autres générations;
2. Inciter les aînés à participer à la vie de leur collectivité en encadrant d'autres personnes;
3. Accroître la sensibilisation aux mauvais traitements envers les aînés, y compris l'exploitation financière;
4. Appuyer la participation et l'inclusion sociales des aînés;
5. Fournir une aide à l'immobilisation pour les projets et programmes communautaires, nouveaux ou existants destinés aux aînés.



Présentez une demande maintenant

Date limite : le 29 juillet 2016 à 23h59 (HNE)

Pour télécharger le GUIDE DU DEMANDEUR, [applicant_guide_2016-2017_f](#)

Pour télécharger le FORMULAIRE DE DEMANDE, [Demande financement standardisée 2016-2017](#)

Pour consulter le site internet d'Emploi et Développement social Canada, [cliquez ici](#)

Pour information par téléphone : 1 800 277-9915 (signaler le «0» pour parler à un agent)

L'adresse pour acheminer votre demande :

Programme Nouveaux Horizons pour les Aînés
Gouvernement du Canada – Service Canada
1001, boul. de Maisonneuve Est 4e étage
Bureau 400

Le Centre d'Action Bénévole Solange-Beauchamp offre des services aux proches aidants d'ânés



Vous êtes proche aidant d'âné....

Nous sommes là pour vous....



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

L'Appui Laurentides vous offre les services suivants :

GRATUIT * BILINGUE * CONFIDENTIEL

Les rencontres CAFÉ ENTRE-AIDANTS

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

Blainville, Bois-des-Filion et Rosemère

FORMATIONS

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

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

Inscriptions en cours pour la session du 12 octobre 2016.

Service personnalisé également offert à domicile.

ÉCOUTE, INFORMATION, RÉFÉRENCES

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

SOUTIEN PSYCHOSOCIAL

Avez-vous de la difficulté à :

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

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

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

ATELIERS ENTRE PROCHES AIDANTS

NOUVEAU

Ateliers de relaxation :

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

Ateliers d'art-expression :

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

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

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

Ouverture d'un nouvel OBNL d'habitation à Saint-Jérôme, la Cité les trois R, prévue pour novembre 2016

Logements intergénérationnels abordables pour aînés autonomes

Cité Les Trois R

1-877-840-1211 poste 23
www.citelestroisr.ca
info@citelestroisr.ca

850 avenue du Bourg,
Saint-Jérôme, J7Z 0E3

Respect de soi—Respect des autres—Respect des origines du projet

La Cité Les Trois R est un milieu de vie intégré à un environnement naturel, où familles, individus et personnes âgées pourront partager leurs compétences et leurs talents en développant un sentiment d'appartenance, d'entraide, de réciprocité dans un climat de sécurité, de respect de chacun et du bien-être de tous.





Logements subventionnés disponibles à partir de 671\$

À partir de 1020.00\$ par mois

- Deux repas par jour
- Accès aux espaces communs
- Intervenant social et infirmière sur place
- Animaux acceptés
- Programme d'activités
- Médaillon d'urgence*

* Frais d'achat du médaillon en sus

- Organisme certifié par le ministère de la Santé et des Services sociaux
- Logements disponibles : Studios, 3 1/2, 4 1/2 et 5 1/2
- Logements neufs de qualité, accessibles et adaptables pour les personnes à mobilité réduite
- Cuisine collective, salon et salle communautaire
- Projet novateur de serre intérieure permettant des activités horticoles collectives 12 mois

Cité les Trois R vous propose des logements à prix abordables dans un milieu de vie chaleureux et sécuritaire, où l'échange et la participation sont favorisés. L'immeuble Cité Les Trois R est en construction. Il sera prêt à accueillir les nouveaux arrivants en novembre 2016.

Des familles et des personnes ayant des besoins particuliers seront accueillies à la Cité. Un programme de supplément au loyer sera également accessible pour une partie des locataires.

L'Entre-Gens, le café communautaire de Sainte-Adèle, pour sortir de chez soi et rencontrer du monde



Café Communautaire L'Entre-Gens

L'endroit idéal pour rencontrer des amis, vivre de bons moments !

Repas servis à peu de frais du mardi au vendredi

Activités chaque semaine

Fruits et légumes frais : Bonne boîte, bonne bouffe

Bazar (vêtements, articles pour enfants, objets divers..)

Heures d'ouverture :

Mardi au vendredi : 10h à 15h30, samedi : 9h30 à 13H00

1006 rue Valiquette, Sainte-Adèle

450-229-2211

Bienvenue à tous et toutes !

Nous avons les installations nécessaires pour recevoir adultes et enfants !

TCRAL, calendrier des réunions 2016-2017

Réunions du Conseil d'administration

20 septembre 2016, à 9h30
29 novembre 2016, à 9h30
14 février 2017, à 9h30
11 avril 2017, à 9h30
6 juin 2017, à 9h00

Assemblée générale annuelle

6 juin 2017, 13h00

Prévention de la maltraitance

4 octobre 2016, 9h00 à 12h00
10 janvier 2017, 9h00 à 12h00
4 avril 2017, 9h00 à 12h00

Réunions du comité directeur

30 août 2016, à 9h00
25 octobre 2016, à 9h00
31 janvier 2017, à 9h00
21 mars 2017, à 9h00
23 mai 2017, à 9h00


Journée conférences






28 mars 2017, 9h00



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

-  [Bulletin de la Table des Aînés de la MRC des Pays-d'en-Haut, juillet 2016](#)
-  [Table de concertation communautaire mirabelloise, bulletin courriel, 23 juin 2016](#)
-  [Une force pour la Société, Infolettre de l'AREQ, 26 juin 2016](#)
-  [AQDRLL Info, Bulletin de l'AQDR Laval-Laurentides, juin 2016](#)
-  [Le Focus, bulletin d'information mensuel de l'AREQ, juin 2016](#)
-  [L'Appuilette, Bulletin de l'Appui Laurentides pour les proches aidants, juin 2016](#)
-  [Conférence des tables régionales de concertation des Aînés du Québec, Communiqué 91, juin 2016](#)
-  [La Concertation en bref.... Bulletin de la Table régionale de concertation des aînés de l'Estrie, 20 juin 2016](#)

- ✦ [Ministère de la Santé et des Services sociaux, Bulletin du Réseau sur le vieillissement et les changements démographiques, édition du 20 juin 2016](#)
- ✦ [Ministère de la Santé et des Services sociaux, Bulletin du Réseau sur le vieillissement et les changements démographiques, édition du 27 juin 2016](#)
- ✦ [Rapport spécial du Protecteur du citoyen : « Les résidences privées pour aînés : plus que de simples entreprises de location résidentielle. Rapport sur le respect des droits et des obligations des locataires et des locateurs dans les résidences privées pour aînés. 16 juin 2016](#)

Une émission hebdomadaire qui donne la parole aux aînés

Sur les ondes depuis le 10 février dernier, l'émission hebdomadaire « Ça passe trop vite ! » donne la parole aux aînés afin de témoigner de ce qu'ils vivent dans la réalité d'aujourd'hui. Semaine après semaine, des spécialistes apportent leur expertise sur les préoccupations et les enjeux de ce que nos aînés vivent en fonction des différents thèmes ciblés par l'émission. Des capsules mettant en vedette des personnes aînées qui vivent en résidences pour aînés et qui nous donnent des conseils de vie. On y voit aussi des jeunes qui s'expriment sur leur perception de la vieillesse ce qui donne parfois lieu à des moments cocasses. La série d'émissions a pour but de montrer le côté positif du vieillissement et de l'importance de nos aînés. Une émission incontournable offerte par FADOQ-Régions de Québec et Chaudière-Appalaches.

Étant donné que l'émission est diffusée sur les ondes de MATv, en exclusivité aux abonnés Vidéotron, la FADOQ – Régions de Québec et Chaudière-Appalaches est fière de rendre disponible l'émission par le biais de son site web. La série d'émissions est aussi disponible sur le club Illico pour tous les clients de la province, au canal 900.

Liste des émissions selon les thèmes abordés :

1. Cohabitation intergénérationnelle 	2. Les nouvelles technologies 	3. Les proches aidants 	4. Le travail à la retraite 	5. Les relations de couple 
6. Les activités sportives 	7. Les grands-parents 	8. La redéfinition du rôle social 	9. Le bénévolat 	10. Vieillir avec un handicap 

Pour visionner les émissions, veuillez visiter le site web suivant :

<http://www.fadoq-quebec.qc.ca/Services-et-programmes/nos-publications/Ca-passe-trop-vite>



Événements du 30 juin au 26 octobre 2016

Pour voir toutes les informations, visiter la page calendrier de notre site web

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

ROULER POUR NE PAS OUBLIER... CYCLO-MÉMOIRE

Sam. 13 août 09:00 - dim. 14 09:00

ROULER POUR NE PAS OUBLIER... CYCLO-MÉMOIRE au profit de la Société Alzheimer des Laurentides Sainte-Agathe-des-Monts, La fin de semaine du 13-14 août 2016, se tiendra la 1^{ière} édition du Cyclo-mémoire...

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

Repas communautaire à Mirabel

Mar. 23 août 11:30

À St-Augustin. Plus de détails suivront.

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

Réunion du comité exécutif de la TCRAL

Mar. 30 août 09:00 - 12:00

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

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

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

Mer. 14 sept. 13:00 - 16:00

Hôtel de ville de Saint-Sauveur

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

Réunion du Conseil d'administration de la TCRAL

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

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

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

Salon des Aînés d'Argenteuil

Sam. 24 sept.

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

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

Journée internationale des aînés: Célébrons nos aînés bâtisseurs

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

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

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

Réunion du Comité régional de prévention de la maltraitance envers les aînés des Laurentides

Mar. 4 oct. 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 comité exécutif de la TCRA

Mar. 25 oct. 09:00 - 12:00

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

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

Journée du développement social des Laurentides

Mer. 26 oct.

Objectif : Réunir tous les acteurs, de tous les niveaux et tous les secteurs, pour renforcer nos liens et coordonner nos actions dans un contexte de changement de gouvernance, tout en s'assurant des r...

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

Conférence de la TRARA: Ces gadgets qui nous simplifient la vie

Mer. 26 oct. 13:00 - 15:00

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-...

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

Bon été à tous



<http://www.tcral.ca>

www.facebook.com/aineslaurentides

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.