



TABLE DE CONCERTATION
DES AÎNÉS
DE CHAUDIÈRE-APPALACHES
Pour le mieux-être des aînés



Au fil des jours...

BULLETIN

Janvier 2020

VŒUX DE BONNE ANNÉE

La Table de concertation des aînés de Chaudière-Appalaches vous souhaite une Bonne Année 2020!



Nicole Bérubé,
présidente

- *Santé à vous tous*
- *Des réalisations à la hauteur de vos aspirations*
- *Un partenariat toujours plus fructueux*
- *Des moments heureux dans vos engagements!*

JANVIER MOIS DE SENSIBILISATION À LA MALADIE D'ALZHEIMER

À l'occasion du Mois de la sensibilisation à la maladie d'Alzheimer, la Fédération québécoise des Sociétés Alzheimer (FQSA) et ses 20 Sociétés Alzheimer régionales ont donné récemment le coup d'envoi à la troisième édition de la campagne de sensibilisation « **Je vis avec l'Alzheimer. Laissez-moi vous aider à comprendre** ». Le temps étant à la compréhension, cette campagne met l'accent sur les personnes vivant avec la maladie d'Alzheimer ou d'autres formes de troubles cognitifs afin de démystifier leur quotidien et d'atténuer la stigmatisation entourant la maladie. Il faut changer la perception sur la maladie qui, quoiqu'évolutive, ne marque pas la fin d'une vie. Voici l'objectif de cette campagne d'envergure qui permettra d'aider les personnes à mieux comprendre les maladies cognitives et la réalité des personnes atteintes.

La discrimination et les jugements sont des obstacles importants auxquels doivent faire face les personnes atteintes de troubles cognitifs et leurs familles. « L'expérience de la maladie d'Alzheimer est unique pour chacun et n'est qu'un chapitre dans la vie d'une personne. Il faut arrêter de croire que la vie s'arrête après le diagnostic. Grâce à une aide adéquate et du soutien, les personnes atteintes peuvent continuer de jouir d'une belle qualité de vie, et ce, pendant plusieurs années, affirme Sonia Nadeau, directrice générale de la Société Alzheimer Chaudière-Appalaches. Trop souvent, les attitudes et stéréotypes négatifs entourant les maladies cognitives dissuadent certaines personnes de chercher du soutien ou de l'aide à la stimulation. »



Une étude alarmante menée auprès de 1 500 Canadiens indique que près de 50 % des répondants éprouveraient un sentiment de honte ou seraient embarrassés s'ils étaient atteints de la maladie d'Alzheimer. La FQSA invite la population à se rendre sur le site Web consacré à la campagne www.jevisaveclalzheimer.ca pour lire des histoires inspirantes, s'informer et trouver des conseils pour mettre un terme à la stigmatisation.

En permettant aux personnes touchées par une maladie cognitive de raconter leur histoire, la Société Alzheimer souhaite modifier le regard que l'on porte sur ces maladies et sur les personnes atteintes, et ainsi contribuer à atténuer les jugements afin qu'elles puissent vivre pleinement leur vie. « Ma conjointe Patricia a reçu un diagnostic de la maladie d'Alzheimer il y a plus quelques années. J'ai dû lâcher prise pour me permettre de mieux vivre le quotidien à ses côtés. Je m'appelle Normand et je suis ambassadeur de Chaudière-Appalaches pour la campagne **Je vis avec l'Alzheimer. Laissez-moi vous aider à comprendre.** »

Actuellement, au Québec, c'est plus de 141 000 personnes qui vivent avec une maladie cognitive, sans compter les milliers de membres des familles qui prodiguent directement de l'aide et des soins aux personnes atteintes. On estime que ce nombre atteindra 260 000 en 2031. C'est donc une campagne extrêmement importante qui permet de faire une pause et de réfléchir à nos attitudes et perceptions, et ainsi favoriser une société plus inclusive et bienveillante à l'égard des personnes atteintes d'une maladie cognitive et de leurs familles », conclut Sonia Nadeau.

La Société Alzheimer Chaudière-Appalaches offre de nombreux services aux personnes et aux familles touchées par la maladie d'Alzheimer ou une maladie apparentée. De plus, la Société sensibilise le grand public aux conséquences de la maladie et offre de la formation à toutes personnes côtoyant des personnes vivant avec la maladie d'Alzheimer. Plus de 11 000 personnes vivent avec un trouble neurocognitif majeur dont la maladie d'Alzheimer, en Chaudière-Appalaches et ce nombre fera plus que doubler en l'espace d'une génération. Selon le rapport *Raz-de-marée*, le Canada compte, aujourd'hui, une nouvelle personne atteinte de la maladie d'Alzheimer ou de maladie apparentée toutes les cinq minutes. D'ici 30 ans, il y aura un nouveau cas toutes les deux minutes. www.alzheimerchap.qc.ca

Adaptation du texte de Sonia Nadeau d.g. Société Alzheimer Chaudière-Appalaches Courriel : snadeau@alzheimerchap.qc.ca 1 888 387-1230.

DERNIER APPEL – CANDIDATURES POUR LES MÉDAILLES DU LT-GOUVERNEUR : 1^{er} FÉVRIER 2020



L'hon. J. Michel Doyon,
lieutenant-gouverneur
du Québec

Les municipalités, les organismes et les individus ont jusqu'au 1^{er} février **2020** pour soumettre une candidature. La Médaille du Lieutenant-gouverneur a pour objet de reconnaître l'engagement bénévole, la détermination et le dépassement de soi par des Québécois et des Québécoises qui exercent ou qui ont exercé une influence positive au sein de leur communauté ou de la nation québécoise.



Pour avoir plus d'informations, il faut consulter le site Internet au : <https://www.lieutenant-gouverneur.qc.ca/distinctions-honorifiques/aines.asp> . Par courrier électronique à distinctions@mce.gouv.qc.ca ou par téléphone au numéro sans frais : 1 866 791-0766. Pour la catégorie aînée, le formulaire doit être rempli en ligne et transmis au plus tard le 1^{er} février 2020 à l'adresse suivante : <https://www.lieutenant-gouverneur.qc.ca/aines-2020h/index.asp> .

La Table de Concertation des Aînés de Chaudière-Appalaches (TCA C-A) confirme l'édition 2020 d'un « Prix Hommage aux aînés ». Toutes les organisations intéressées sont invitées à soumettre une candidature. Le **Prix Hommage Aînés** a pour objectif de souligner l'apport d'une personne aînée engagée dans son milieu et ayant contribué de façon significative à l'amélioration du bien-être des aînés, de leur condition de vie et de leur place dans la société.



Admissibilité

Pour être admissible au **Prix Hommage Aînés**, la candidate ou le candidat doit :

- être une personne aînée (65 ans et plus) et résider au Québec;
- avoir consacré **bénévolement temps et énergie** à l'amélioration de la condition de vie des aînés;
- avoir à son actif des réalisations associées à **un ou plusieurs** des domaines d'activités en lien avec le mieux-être des aînés

Pour plus d'informations

Pour de plus amples informations, veuillez communiquer avec Maurice Grégoire, responsable du Comité ad hoc au 418 338-1078 ou à bretongregoire@cqocable.ca. Le formulaire servant à déposer une candidature est disponible auprès de la Table régionale dont les coordonnées apparaissent plus loin.

Comment participer ?

Il suffit de remplir le formulaire de mise en candidature « Prix Hommage Aînés 2020 », et de joindre une lettre de présentation de la personne par un autre organisme que l'organisme parrain et de retourner le tout **avant le jeudi 26 mars 2020 à votre Table locale**. Il est important de fournir des renseignements qui répondent aux critères établis afin de donner toutes les chances à la candidature proposée. **Si un organisme souhaite avoir de l'aide pour présenter une candidature, il peut s'adresser à madame Martine Lessard, adjointe administrative de la TCA-CA au 418 833-5678, poste 105.**

Message aux tables locales

Parmi les candidatures reçues, la Table locale soumettra une seule candidature à la Table régionale (TCA C-A). La Table locale n'aura que 5 jours pour transmettre sa candidature accompagnée d'une résolution. Si des Tables locales peuvent devancer cet échéancier, ce serait apprécié.

La Table de concertation des aînés de Chaudière-Appalaches soulignera l'apport de personnes aînées favorisant le mieux-être des aînés à l'occasion de la cérémonie Hommage aux Aînés qui se tiendra à Lévis, le jeudi 23 avril 2020 lors d'une réunion du conseil d'administration.

ATTENTION À LA HAUSSE DES LOYERS!

En janvier, les locataires dont les baux se renouvellent au 1er juillet pourraient recevoir un avis de hausse de loyer relativement à leur prochaine année de bail (juillet 2020 - juin 2021). Il est important de savoir que, bien que les propriétaires doivent envoyer cet avis de 3 à 6 mois avant la date de renouvellement, les locataires ont pour leur part seulement **30 jours** pour répondre à cet avis, notamment s'ils souhaitent refuser la hausse de loyer.

La 30^e Semaine nationale de prévention du suicide se déroulera du 2 au 8 février et aura pour thème **Parler du suicide sauve des vies**. Cet événement de sensibilisation et de mobilisation est un incontournable au Québec. Prenez part au mouvement. Cette semaine sera déployée par l'Association québécoise de prévention du suicide (AQPS) et ses partenaires.



PARLER DU SUICIDE SAUVE DES VIES

CommentParlerDuSuicide.com

« T'en parler m'a fait réaliser que des gens peuvent m'aider. »

AQPS
Association québécoise de prévention du suicide

Pour réduire les taux de suicide, il importe d'ouvrir le dialogue sur le sujet, tant sur les plans individuel que collectif. De plus en plus de Québécois se sentent concernés par le suicide et désirent contribuer à la prévention, et la problématique est très présente dans les médias, les œuvres de fiction et les réseaux sociaux. Il est donc nécessaire de répondre aux questionnements et de guider les nombreuses personnes qui souhaitent parler du sujet.



PARLER DU SUICIDE SAUVE DES VIES

CommentParlerDuSuicide.com

« Je ne savais pas quoi dire mais en parler m'a fait du bien. »

AQPS
Association québécoise de prévention du suicide

Le suicide touche toutes les tranches d'âge. Les personnes de 65 ans et plus ne sont donc pas épargnées. Parce qu'il est nécessaire de nous intéresser à cet enjeu de société et de renforcer la prévention du suicide, l'AQPS a élargi son offre de matériel de sensibilisation afin de rejoindre plus efficacement les milieux aînés. Comme tous les citoyens, les aînés peuvent vivre des problèmes de santé mentale, ou avoir des idées ou des comportements suicidaires. Ces problèmes ne peuvent être considérés comme normaux ou inhérents à la vieillesse, quels que soient l'âge, l'état de santé et les difficultés vécues par ceux qui les éprouvent. Puisque la plupart des souffrances peuvent être réduites, il est essentiel de repérer rapidement les signes de détresse et d'offrir les traitements requis. N'oublions pas qu'intervenir adéquatement auprès des femmes et des hommes vulnérables au suicide est l'une des clés pour prévenir un passage à l'acte. Selon les recherches, les aînés répondent aussi bien, sinon mieux que les plus jeunes, aux traitements psychothérapeutiques. Nos aînés ont contribué grandement au développement de nos communautés. Grâce à leur apport actuel, ils continuent de façonner notre vie collective.

Les Tables locales et les organismes membres sont invités à nous faire connaître leurs activités. Ces activités doivent être offertes à la population en général ou à plusieurs organismes. Il s'agit simplement d'en informer la Table.

LE BÉNÉVOLAT – DE LA RÉFLEXION À L'ACTION : 19 FÉVRIER 2020 À THETFORD MINES

Les organismes et les bénévoles des organismes dédiés au service des aînés sont conviés à une rencontre d'échange « *Bénévolat 2020 : de la réflexion à l'action* » qui se tiendra le mercredi 19 février 2020 au Club le Marquis, Thetford Mines (secteur Black Lake) de 8 h 30 à 16 h 15.

PREMIER TEMPS : Les changements dans le bénévolat

Conférence de M. Thierry Durand, directeur général - Centre d'action bénévole Bellechasse-Lévis-Lotbinière sous le titre
« *Évolution de la participation sociale : histoire et perspectives* »

DEUXIÈME TEMPS : les défis à relever – Partage d'idées sur « les défis »

TROISIÈME TEMPS - Ateliers : « Les pratiques les plus susceptibles de porter fruit dans le futur »



Pour plus d'informations contactez Maurice Grégoire au 418 338-1078 ou à bretongregoire@cgocable.ca.

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

MOMENT ET LIEU	INFORMATIONS SUR L'ÉVÉNEMENT	ORGANISME OU PERSONNE RESPONSABLE
Janvier 2020	MOIS DE SENSIBILISATION À L'ALZHEIMER	
Sam. 1 ^{er} févr. 2020	DATE LIMITE POUR PRÉSENTER DES CANDIDATURES POUR LES MÉDAILLES DU LIEUTENANT-GOUVERNEUR	
2 au 8 févr. 2020	SEMAINE DE LA PRÉVENTION DU SUICIDE	
Jeu. 6 févr. 2020 9 h – 14 h 30 LÉVIS	RÉUNION DU CONSEIL D'ADMINISTRATION MAISON DES AÎNÉS	TCA-CA Nicole Bérubé 418 833-5678, poste 105

Production : Maurice Grégoire; correction : Michel Jacques et Martine Lessard; diffusion : Martine Lessard



Table de concertation des aînés
de Chaudière-Appalaches
5501, rue Saint-Georges,
Lévis (Québec) G6V 4M7

Téléphone : 418 833-5678, poste 105
sans frais : 1 877 533-5678
tableainesca12@gmail.com
www.tabledesainesca.wordpress.com

COMMUNIQUER UN CHANGEMENT D'ADRESSE

Il est impératif que vous nous communiquiez votre changement d'adresse électronique afin de continuer à recevoir notre bulletin. Cela évite des retours. De plus, si vous décidez de ne plus recevoir notre bulletin, simplement nous en aviser. Merci de votre collaboration.