



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



*Au fil des jours...*

## BULLETIN

Janvier 2021

### VŒUX DE BONNE ANNÉE 2021

*Que l'année nouvelle vous apporte, ainsi qu'aux êtres qui vous sont chers : santé, sérénité et succès dans vos entreprises.*

*Que cette période vous apporte douceur et joies compte tenu du contexte actuel.*

*Que 2021 vous comble d'amour, de partage et de belles réalisations au cours de la nouvelle décennie.*

**Nicole Bérubé, présidente**



**Nicole Bérubé,  
présidente**

### UN APPEL PRESSANT À SIGNER LA PÉTITION ACEF-FADOQ (VOIR ANNEXE 1)



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

En mon nom personnel et au nom du Comité exécutif de la Table de concertation des aînés de Chaudière-Appalaches (TCA-CA), je vous invite à un blitz de signature de la pétition présentée à l'ANNEXE 1. Il en va de l'équité et de la justice, notamment à l'endroit des personnes aînées. Nous reproduisons plus loin la section « F » du bail, celle qui pose problème. Il faut lire et comprendre ce que signifie ce qui est écrit en petit.

Je prie les organismes de diffuser ce message et de mobiliser leurs membres, leurs bénévoles et leurs employés à signer la pétition. VOIR l'ANNEXE 1 pour plus de précisions.

*Nicole Bérubé, présidente de la Table de concertation des aînés de Chaudière-Appalaches*

F RESTRICTIONS AU DROIT À LA FIXATION DU LOYER ET À LA MODIFICATION DU BAIL (art. 1955 C.c.Q.)							
Le locateur et le locataire ne peuvent demander à la Régie du logement de fixer le loyer ou de modifier une autre condition du bail si l'une ou l'autre des situations suivantes s'applique :							
<input type="checkbox"/> Le logement est situé dans un immeuble construit depuis cinq ans ou moins.							
L'immeuble était prêt pour l'habitation le : <table border="1"><tr><td>_____</td><td>_____</td><td>_____</td></tr><tr><td>Jour</td><td>Mois</td><td>Année</td></tr></table>		_____	_____	_____	Jour	Mois	Année
_____	_____	_____					
Jour	Mois	Année					
OU							
<input type="checkbox"/> Le logement est situé dans un immeuble dont l'utilisation à des fins résidentielles résulte d'un changement d'affectation depuis cinq ans ou moins.							
L'immeuble était prêt pour l'habitation le : <table border="1"><tr><td>_____</td><td>_____</td><td>_____</td></tr><tr><td>Jour</td><td>Mois</td><td>Année</td></tr></table>		_____	_____	_____	Jour	Mois	Année
_____	_____	_____					
Jour	Mois	Année					
Le tribunal peut toutefois statuer sur toute autre demande relative au bail (exemple : diminution de loyer).							
Si une des deux cases ci-contre est cochée et que la période de cinq ans n'est pas encore expirée, le locataire qui refuse une modification de son bail demandée par le locateur, telle une augmentation de loyer, doit quitter son logement à la fin du bail (mentions 39 et 41).							
Si aucune des deux cases n'est cochée et si le locataire refuse la modification du bail demandée par le locateur et désire continuer à demeurer dans le logement, le bail est alors reconduit. Le locateur peut demander à la Régie du logement de fixer les conditions du bail pour sa reconduction (mentions 41 et 42).							

**Depuis 2020, la « Régie du logement » est devenu le « Tribunal administratif du logement ».**

### L'aide d'aujourd'hui, l'espoir de demain...

**SENSIBILISATION !** Durant tout le mois de janvier, mois de l'Alzheimer, informez-vous sur la maladie d'Alzheimer et les autres troubles neurocognitifs et surtout, faites appel à la Société Alzheimer Chaudière-Appalaches. Ne restez pas seul, nous sommes là pour vous aujourd'hui plus que jamais ! Dans le contexte de la Covid-19, la Société Alzheimer Chaudière-Appalaches est présente pour vous informer, vous soutenir et vous accompagner, tant les personnes atteintes que les proches aidants.

**Ensemble, brisons l'isolement : consultations téléphoniques, groupes de soutien et cafés-rencontres réinventés, activités de stimulation en mode virtuel, etc. Contactez-nous pour plus d'information.**



## LES SERVICES DE LA SOCIÉTÉ ALZHEIMER DE CHAUDIÈRE-APPALACHES

La Société Alzheimer Chaudière-Appalaches offre de nombreux services aux personnes touchées par un trouble neurocognitif dont l'Alzheimer et leur famille. De plus, la Société Alzheimer sensibilise le grand public aux conséquences des troubles neurocognitifs. Elle offre de la formation à toutes personnes côtoyant des personnes vivant avec un trouble neurocognitif. La Société Alzheimer Chaudière-Appalaches contribue également à la recherche sur les causes, les traitements et la guérison de la maladie. En Chaudière-Appalaches, plus de 11 000 personnes vivent avec un trouble neurocognitif majeur dont la maladie d'Alzheimer, et ce nombre fera plus que doubler en l'espace d'une génération. Aujourd'hui, selon le rapport *Raz-de-marée*, à toutes les cinq minutes, le Canada compte une nouvelle personne atteinte de la maladie d'Alzheimer ou de maladie apparentée. D'ici 30 ans, il y aura un nouveau cas toutes les deux minutes. Depuis février 2020, la Société Alzheimer, en collaboration avec le CISSS-CA, a ouvert une Maison Gilles-Carle en Chaudière-Appalaches, à Saint-René. Nous offrons un service de répit-hébergement et une halte répit de jour. Le service 24/7 est offert. Pour plus d'informations, appelez au 418 387-1230 poste 2 ou sans frais 1 888 387-1230 poste 2 ou à <https://www.facebook.com/SocieteAlzheimerChaudiereAppalaches> ou [www.alzheimerchap.qc.ca](http://www.alzheimerchap.qc.ca).

Source : Sonia Nadeau, d.g. Société Alzheimer Chaudière-Appalaches : 1888 387-1230, poste 1

# Bonne année 2021

### ***Tactique en 2 mouvements pour garder le moral et la forme***

Saviez-vous qu'en Chaudière-Appalaches, il existe une offre de service pour bouger en groupe pour les personnes âgées de 50 ans et plus? Ce service est gratuit, sécuritaire et accessible dans toutes les municipalités de Chaudière-Appalaches. VIACTIVE, malgré les mesures sanitaires, permet de demeurer actif et de rester en contact avec un organisme de la MRC. Que ce soit pour diminuer la solitude, recréer un sentiment d'appartenance, stimuler le cognitif, garder le moral et la forme, toutes les raisons sont bonnes pour faire connaître le service aux aînés. Ensemble, combattons les effets de la pandémie!



*| Bravo aux organismes qui ont adapté rapidement VIACTIVE et ont mis en commun leur force pour continuer à offrir le service. |*

La majorité des organismes s'est constituée une liste de participants pour s'assurer de garder contact et a innové pour transmettre les exercices, soit par courriel, mais aussi en livraison par des bénévoles et en envoi postal.

*TACTIQUE NO 1 - Allez! soyez curieux... faites un clic pour voir quelques activités accessibles en mode virtuel - Aidez-nous à faire connaître ces services.*

- **Association Bénévole Beauce-Sartigan** — [Rendez-vous virtuel 3 fois par semaine avec programmation différente à chaque semaine « Ensemble dans l'isolement »](#) | Nouveauté cours de danse en ligne — début le 22 février 2021 |
- **Carrefour des personnes âgées de Lotbinière** — [Bougeons en Lotbinière](#)
- **Centre d'action bénévole Beauce-Etchemin** — [Bouger à la maison](#)
- **Entraide solidarité Bellechasse** — [Séances VIACTIVE sur vidéo](#)
- **Lien-Partage inc.** — [Séances VIACTIVE sur vidéo](#)
- **Nouvel Essor** — | Documentation en ligne pour demeurer actif dans le confort de votre maison |
  - ❖ [Gymnastique intellectuelle — Tome 1](#)
  - ❖ [Gymnastique intellectuelle — Tome 2](#)

**FADOQ régions de Québec et Chaudière-Appalaches** — [Zone VIACTIVE](#) | Horaire hebdomadaire de diffusion de capsules vidéos afin d'amener VIACTIVE dans le confort de votre foyer — Réalisation des conseillères VIACTIVE de la Capitale-Nationale |

TACTIQUE NO 2 — *Voici des ressources à consulter et à interpeller pour trouver la motivation, avoir de nouveaux exercices, relever des défis ou encore briser la routine imposée par la COVID-19*

| **Chaque mois** |

*Calendrier des défis et entraînements*

*Production Lien-Partage inc. et Centre d'action bénévole Beauce-Etchemin*

| **Spécial St Valentin** |

*Un mois de douceur pour prendre soin de soi*

| **Tout ce matériel est accessible par l'organisme de votre secteur** |

| **Chaque mois** |

*Calendrier des défis et entraînements (production Lien-Partage inc. et Centre d'action bénévole Beauce-Etchemin).*

MRC, VILLE	ORGANISMES MANDATAIRES
<b>Lévis</b>	<b><u>La Maison des Aînés de Lévis</u></b> Téléphone : 418 838-4100 poste 5
<b>Bellechasse</b>	<b><u>Entraide Solidarité Bellechasse</u></b> Téléphone : 418 883-3699 Sans frais : 1 877-935-3699
<b>Nouvelle-Beauce</b>	<b><u>Lien-Partage Inc.</u></b> Téléphone : 418 387-3391
<b>Lotbinière</b>	<b><u>Carrefour des personnes âgées de Lotbinière</u></b> Téléphone : 418 728-4825 Sans frais : 1 866-728-4825
<b>Beauce-Sartigan</b>	<b><u>Association Bénévole Beauce-Sartigan</u></b> Téléphone : 418 228-0007 poste 3
<b>Robert-Cliche</b>	<b><u>Centre d'action bénévole Beauce-Etchemins</u></b> Téléphone : 418 397-0135
<b>Etchemins</b>	<b><u>Nouvel Essor</u></b> Téléphone : 418 383-5252 poste 2
<b>Montmagny-L'Islet</b>	<b><u>CAB des MRC de Montmagny et L'Islet</u></b> Téléphone : 418 248-7242 poste 111
<b>Appalaches</b>	<b><u>Association de l'action volontaire Appalaches</u></b> Téléphone : 418 334-0111

Source : Édith Dumont Responsable régionale en activité physique pour les aînés, Direction de santé publique du Centre intégré de santé et de services sociaux de Chaudière-Appalaches Téléphone : 418 833-3218 poste 1113 Courriel : [edith\\_dumont@ssss.gouv.qc.ca](mailto:edith_dumont@ssss.gouv.qc.ca)

### La vaccination COVID-19 est débutée depuis le 23 décembre en Chaudière-Appalaches auprès des groupes prioritaires.

1. Les personnes vulnérables et en grande perte d'autonomie qui résident dans les centres d'hébergement et de soins de longue durée (CHSLD) ou dans les ressources intermédiaires et de type familial (RI-RTF);
2. Les travailleurs du réseau de la santé et des services sociaux en contact avec des usagers;
3. Les personnes autonomes ou en perte d'autonomie qui vivent en résidences privées pour aînés (RPA) ou dans certains milieux fermés hébergeant des personnes âgées.



Les vaccins seront disponibles graduellement, alors certaines personnes seront vaccinées avant d'autres. À mesure que plus de vaccins seront disponibles au Canada et au Québec, la vaccination sera élargie à de plus en plus de personnes. Les prochains groupes à se voir offrir la vaccination sont les suivants :

- Les personnes âgées de 80 ans ou plus;
- Les personnes âgées de 70 à 79 ans;
- Les personnes âgées de 60 à 69 ans;
- Les personnes adultes de moins de 60 ans qui ont une maladie chronique ou un problème de santé augmentant le risque de complications de la COVID-19;
- Les adultes de moins de 60 ans sans maladies chroniques ou problèmes de santé augmentant le risque de complications, mais qui assurent des services essentiels et qui sont en contact avec des usagers;
- Le reste de la population adulte.

Pour en savoir davantage sur la campagne de vaccination du CISSS de Chaudière-Appalaches, consultez : [www.cisssca.com/jemefaisvacciner](http://www.cisssca.com/jemefaisvacciner) ou le Facebook : <https://www.facebook.com/cisssca12>

Source : Maryse Rodrigue, Agente d'information, CISSS-CA

## DERNIER APPEL – CANDIDATURES POUR LES MÉDAILLES DU LT-GOUVERNEUR : 1<sup>er</sup> FÉVRIER 2021



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

Les municipalités, les organismes et les individus ont jusqu'au 1<sup>er</sup> février **2021** 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](mailto: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<sup>er</sup> février 2021 à l'adresse suivante : <https://www.lieutenant-gouverneur.qc.ca/aines-2021k/index.asp> .

## PRENDRE SOIN DE... UN MOT D'ORDRE

### **Je prends soin de moi, tu prends soin de toi, nous prenons soin de nous!**

Nous ne vous apprenons rien aujourd'hui en vous mentionnant que la COVID-19 a bousculé et continue de bousculer nos habitudes de vie. Il est normal que certaines personnes puissent se sentir stressées, en réaction ou plus fragilisées qu'à l'habitude.

Il est important de prendre une pause et de se demander comment nous réagissons face à ce que nous vivons actuellement. Pour être bien équipés pour affronter ce contexte exceptionnel, nous avons adapté un outil qui se nomme le Baromètre de la santé psychologique.

#### ***Mais qu'est-ce que cet instrument?***

Prendre ses signes psychologiques en un coup d'œil, voici ce que vous permet de faire ce baromètre. Ainsi, en consultant les différents signes et états présentés dans les quatre colonnes, vous serez en mesure de répondre à la question suivante : De quelle couleur êtes-vous?

L'objectif du baromètre consiste à vous aider à préserver votre équilibre. Peu importe la couleur dans laquelle vous vous trouvez et même si votre état change, l'important est de se donner les moyens pour revenir *en santé*. Consultez les différents repères et liens utiles par public.



Consultez : <https://www.cisssca.com/covid-19-population/prendre-soin-de-nous-des-outils-et-des-trucs/>

## **VOIR L'ANNEXE 2**

### **Prendre soin des autres... aussi!**

Vous êtes de couleur verte ou jaune? Vous êtes une personne qui aime rendre service et prendre soin des autres? Cet outil pourrait vous aider à continuer de le faire! Invitez vos proches à l'utiliser et encourager ceux qui sont de couleur jaune ou orange à adopter les stratégies recommandées. Si un de vos proche est de couleur rouge : aider-le à obtenir de l'aide! Merci!

Source : Caroline Picard, Agente d'information et Édith St Hilaire, agente de planification programmation recherche CISSS-CA

## LES PRIX HOMMAGE ÂÎNÉS 2021

La Table de Concertation des Aînés de Chaudière-Appalaches (TCA C-A) confirme l'édition 2021 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.

**VOIR L'ANNEXE 3 pour plus de précisions.**



La 31<sup>e</sup> Semaine nationale de prévention du suicide ayant pour thème **Parler du suicide sauve des vies** se déroulera du 31 janvier au 6 février. Cet important événement de sensibilisation et de mobilisation sociale a été mis sur pied par l'Association québécoise de prévention du suicide (AQPS) et continue d'être coordonné par elle. La visée de l'opération est de faire connaître les ressources d'aide (1 866 APPELLE et suicide.ca) aux personnes vulnérables et à leurs proches. De plus, il convient de mettre en mouvement des citoyens et des organisations qui ne veulent plus perdre d'êtres chers par suicide.

Au Québec, ce fléau nous fait perdre trois de nos concitoyens chaque jour. Il est temps que le suicide ne soit plus considéré comme une option pour mettre fin à sa souffrance.

### Quels sont ses objectifs ?

- Mobiliser la population du Québec, dans une optique de changement de culture face au problème du suicide ;
- Sensibiliser les citoyens et les décideurs à l'ampleur du problème et aux moyens de le réduire ;
- Promouvoir les ressources d'aide et en particulier diffuser les coordonnées de la ligne 1866 APPELLE (277-3553) et de suicide.ca.



## 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 2021- juin 2022). 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.

## 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.**

**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 CONSEIL DES AÎNÉS A TENU SON AGA PAR VISIOCONFÉRENCE LE 18 NOVEMBRE

Évidemment avec la COVID-19, la tenue d'une assemblée générale en présentiel aurait été compliquée et non-avenue. Alors, pour les membres du Conseil d'administration du Conseil des aînés de la MRC des Appalaches (CDA), il a fallu apprendre la technologie de la visioconférence. Au printemps et à l'été, les réunions du CA se tenaient par conférences téléphoniques. Puis à l'automne nous sommes passés aux réunions par plateforme électronique. La tenue de l'Assemblée générale annuelle réalisée le 18 novembre dernier a été une réussite dont nous sommes fiers. En effet, 69 % des membres de 2020-2021 étaient présents.

M<sup>me</sup> Nicole Champagne, conseillère municipale d'Adstock, a été élue présidente du CDA. Elle sera la représentante du CDA à la Table de concertation des aînés de Chaudière-Appalaches.



M<sup>me</sup> Nicole Champagne

## CALENDRIER DES ACTIVITÉS

MOMENT ET LIEU	INFORMATIONS SUR L'ÉVÉNEMENT	ORGANISME OU PERSONNE RESPONSABLE
Janvier 2021	<b>MOIS DE SENSIBILISATION À L'ALZHEIMER</b>	
31 janvier 2021	<b>DATE LIMITE POUR SIGNER LA PÉTITION SUR LE LOGEMENT</b>	
Lun. 1 <sup>er</sup> févr. 2021	<b>DATE LIMITE POUR PRÉSENTER DES CANDIDATURES POUR LES MÉDAILLES DU LIEUTENANT-GOUVERNEUR</b>	
1 <sup>er</sup> au 7 févr. 2021	<b>SEMAINE DE LA PRÉVENTION DU SUICIDE</b>	

Production : Maurice Grégoire; correction : Martine Lessard; diffusion : Martine Lessard



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

Courriel : [tableainesca12@gmail.com](mailto:tableainesca12@gmail.com)  
[www.tabledesainesca.wordpress.com](http://www.tabledesainesca.wordpress.com).

# Santé, sérénité et succès en 2021!

## POUR PLUS DE PROTECTION DES PERSONNES ÂÎNÉES CONTRE DES ABUS FINANCIERS EN MATIÈRE DE LOGEMENT

L'ACEF Appalaches-Beauce-Etchemins, FADOQ-Régions de Québec et de Chaudière-Appalaches dénoncent une situation qui perdure depuis maintenant trop longtemps en matière de logement.

La façon de s'engager pour votre organisme et pour vous comme citoyen c'est de signer la pétition dont l'énoncé est placé sur le site de l'Assemblée nationale, de diffuser cette information et de mobiliser vos membres, vos bénévoles et vos employés à signer.

En vertu de la section F du Bail, le propriétaire d'un immeuble locatif, construit ou transformé à cette fin depuis 5 ans ou moins, n'est pas tenu de respecter pour la durée du Bail le pourcentage d'augmentation fixé annuellement par le Tribunal administratif du logement (anciennement la Régie du logement). Cette exonération ou absence d'une telle réglementation se traduit régulièrement par des hausses très élevées des coûts des loyers. La plupart des locataires qui habitent de tels immeubles ont souvent une capacité limitée de payer de telles augmentations. Le locataire se retrouve alors devant deux choix soit : accepter de payer ou déménager dans les 30 jours suivants la fin de son bail.

En l'absence de résultats, ce regroupement québécois vient de faire appel à une pression sociale de la part des individus afin que le gouvernement du Québec approuve un nouveau bail mieux adapté à la situation des personnes âgées et renforce ainsi le pouvoir de l'État de manière à protéger davantage les locataires.

La date limite pour compléter et transmettre cette pétition est le **31 janvier**. Chaque signataire doit utiliser une adresse courriel différente et personnelle. Pour en connaître davantage sur la procédure à suivre pour signer cette pétition, vous êtes invités à vous rendre sur le site Internet de l'ACEF-ABE au [www.acef-abe.org/petition-fadoq](http://www.acef-abe.org/petition-fadoq) ou à téléphoner au 418 338-4755 poste 301.

### PROCÉDURES POUR SIGNER LA PÉTITION

1. Vous pouvez avoir accès au texte de la pétition en cherchant sur Internet : **Pétition assemblée nationale**.
2. Vous aurez une liste de pétitions, alors cherchez : **Protection des personnes âgées contre les abus financiers en résidence privée pour aînés**.
3. Cliquez sur ce titre.
4. Complétez les espaces tel qu'indiqué avec « **signature** ».  
« **Signature** » signifie ici compléter les espaces, accepter les conditions et réécrire le code de sécurité et **ENVOYER**. Puis au retour du courriel cliquer sur l'avis.
5. Dès l'envoi, vous recevrez un courriel et cliquer pour **confirmer** votre *signature*.

Chaque *signature* doit avoir une adresse courriel différente et personnelle.

La date limite est le 31 janvier 2021. En plus de **signer** cette pétition une invitation vous est lancée pour inviter un proche et votre entourage à la **signer** également.

## LE BAROMÈTRE DE LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE

### De quelle couleur êtes-vous aujourd'hui?



Il est important de prendre une pause et de se demander comment nous réagissons face à ce que nous vivons actuellement. Prendre ses signes vitaux psychologiques en un coup d'œil, voici ce que vous permet de faire ce baromètre.

Utilisez-le quotidiennement. Il vous aidera à préserver votre équilibre.

Peu importe la couleur dans laquelle vous vous trouvez et même si votre état change, l'important est de se donner les moyens pour revenir « en santé ».

#### Baromètre de la santé psychologique

Je suis en santé	Je suis en réaction	Je suis fragilisé (é)	Je suis en état critique
SIGNES À OBSERVER			
Je me sens calme.	Je me sens anxieux, parfois triste.	Je me sens envahi par mon anxiété et ma tristesse.	Je suis toujours anxieux, je suis déprimé et j'ai des idées suicidaires.
Je ris et je fais des blagues.	Je me sens énervé.	Il m'arrive d'être en colère ou d'être bête avec les autres.	Je me mets en colère et je deviens agressif.
J'ai l'esprit clair et je peux me concentrer.	J'ai des problèmes de mémoire et je suis stressé par mes pensées.	Je manque de concentration et j'ai de la difficulté à prendre des décisions.	Je ne suis plus capable de me concentrer.
Je dors bien.	Je ne dors pas toujours bien.	Je dors mal et je fais des cauchemars.	Je dors toujours trop ou pas assez.
Je me sens bien et je fais mes choses.	Je me sens stressé. J'ai parfois mal à la tête et j'ai de la difficulté à faire mes choses.	J'ai mal partout et j'ai l'impression de toujours avoir trop de choses à faire.	Je me sens malade et je ne suis plus capable de faire mes choses.
J'ai confiance en moi et envers les autres.	Je doute de moi.	Je doute des autres.	Je me méfie des autres.
J'ai de l'énergie.	Je manque d'énergie.	Je suis fatigué.	Je suis épuisé.
Je suis actif physiquement.	Je fais moins d'activités physiques.	Je ne fais plus d'activité physique.	Je n'ai plus la force de ne rien faire.
Je suis en contact avec ma famille et mes amis.	Je trouve difficile d'être en contact avec ma famille et mes amis.	Je préfère ne pas être en contact avec ma famille et mes amis.	Je refuse les contacts avec ma famille et mes amis.
Je prends parfois de l'alcool ou de la marijuana avec mes amis.	Je prends de l'alcool ou de la marijuana plus souvent qu'à l'habitude, mais tout est sous contrôle.	Je prends de l'alcool ou de la marijuana plus souvent qu'à l'habitude et j'ai du mal à me contrôler.	J'abuse de l'alcool et de la drogue. Je me sens dépendant à l'alcool ou à la drogue.
STRATÉGIES À METTRE EN PLACE			
Je suis actif.	Je ralentis et je prends du temps pour me reposer.	Je me rends compte que je dois prendre d'autres moyens pour aller mieux.	Je vois rapidement un médecin ou un psychologue pour m'aider.
Je profite du moment présent.	Je prends le temps de voir comment je me sens, physiquement et mentalement.	Je me concentre sur ce qui est le plus important et je ne fais pas d'autres choses.	Je me confie à quelqu'un en qui j'ai confiance.
Je passe de bons moments avec ma famille et mes amis.	Je suis capable de nommer ce qui est plus difficile pour moi.	Je parle de ma situation avec des personnes en qui j'ai confiance.	J'accepte que je devrai peut-être arrêter de travailler pendant un moment.
	Je change des choses lorsque c'est possible pour moi.	Je garde contact avec ma famille et mes amis.	Je reprends contact avec ma famille et mes amis.

© 2007 Sa Majesté la Reine du chef du Canada, représentée par le ministre de la Défense nationale. Adaptation © 2020 Action-Cardiac, Corporation de développement communautaire de Pointe-Saint-Charles. Tous les droits sont réservés.

**Info-Social (811) : parler de ses problèmes, c'est le début de la solution**

**Idées suicidaires : 1 866 APPELLE (277-3553)**

Centre intégré  
de santé et de services  
sociaux de Chaudière-  
Appalaches

Québec

## LES PRIX HOMMAGE AÎNÉS 2021

La Table de Concertation des Aînés de Chaudière-Appalaches (TCA C-A) confirme l'édition 2021 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@cgocable.ca](mailto:bretongregoire@cgocable.ca). Le formulaire de la TCA-CA 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 2021 », 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 25 mars 2021 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.

**Le moment où la Table de concertation des aînés de Chaudière-Appalaches rendra hommage aux candidates et candidats reçus n'est pas encore déterminé. Il est dépendant de l'évolution des mesures sanitaires reliées à la COVID-19.**