



BULLETIN

Février 2021

DIS QUAND REVIENDRAS-TU?

*Dis, quand reviendras-tu,
Dis, au moins le sais-tu,
Que tout le temps qui passe,
Ne se rattrape guère,
Que tout le temps perdu,
Ne se rattrape plus,*

Extrait de la chanson de Barbara « Dis quand reviendras-tu ».

J'ai hâte que l'on reprenne nos rencontres en présentiel du conseil d'administration et nos activités habituelles.



Nicole Bérubé,
présidente

LA VACCINATION : UN DOCUMENT POUR AIDER AU CONSENTEMENT

Le Ministère de la Santé et des services sociaux du Québec a produit un document pour aider au consentement éclairé à propos de la vaccination. VOIR ANNEXE 1 pour le retrouver ou encore sur le site Internet <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2020/20-279-23WF.pdf>.

LA VACCINATION : UNE VIDÉO POUR AIDER AU CONSENTEMENT

Le Ministère de la Santé et des services sociaux du Québec a également produit une vidéo qui présente les faits afin d'aider une personne à prendre une décision éclairée face à la vaccination : <https://www.youtube.com/watch?v=aBc1YoMo6tk&t=17s>.

L'AREQ LANCE DES ACTIONS CONTRE LES HAUSSES ABUSIVES DE LOYER EN RPA

L'Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec (AREQ) lançait le 25 janvier dernier une série d'actions pour contrer les hausses abusives de loyer en résidences privées pour aînés (RPA). L'organisme a dénoncé ces hausses et indique que cela est inacceptable notamment en temps de pandémie. De plus, des actions sont entreprises.



VOIR l'ANNEXE 2 pour plus de précisions

Source : Infolettre de l'AREQ du 29 janvier 2021 (bulletin de liaison hebdomadaire)

RESSOURCES POUR COMBATTRE LE CAFARD OCCASIONNÉ PAR LE CONTEXTE ACTUEL

L'Association bénévole Beauce-Sartigan (ABBS) offre une panoplie d'activités pour combattre le stress et l'anxiété. La rédaction du Bulletin « Au fil des jours », remercie M^{me} Marie-Claude Bilodeau, directrice générale de l'organisme de nous permettre de publier les activités que ABBS offre sur Facebook mais aussi sur Youtube afin d'élargir l'éventail de l'offre de service.



- Le groupe Facebook Ensemble dans l'isolement pour rester actif et positif : <https://www.facebook.com/groups/2922741561346716>
- La page Facebook de notre Intervenante aux proches aidants : <https://www.facebook.com/intervenante.prochesaidants.3>
- La page Facebook générale de l'ABBS : <https://www.facebook.com/associationbenevolebeaucesartigan>
- chaîne ABBS Viactive à voir pour différent thèmes et exercices : https://www.youtube.com/channel/UCeogFVmtzQSUZAAAr3SY_4A
- La chaîne ABBS proches aidants : <https://www.youtube.com/channel/UCvuHvIF7OFRSt1MSHvQwhcg>
- La chaîne ABBS Les contes : <https://www.youtube.com/channel/UCAgrFv9dEXTxOfbKSaft3xg>

LES PRIX HOMMAGE ÂÎNÉS 2021

La Table de Concertation des Aînés de Chaudière-Appalaches (TCA-CA) 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. La Table peut fournir de l'aide pour présenter un dossier de candidature.



Le formulaire et le document de présentation peuvent être obtenus auprès de la Table de concertation des aînés de Chaudière-Appalaches dont les coordonnées apparaissent plus loin.

COQUILLE DE LA DERNIÈRE ÉDITION : PAGE 4. LÉVIS MANDATAIRE – MAISON DES ÂÎNÉS

Veuillez prendre note que pour le moment la Maison des aînés de Lévis n'a pas de conseiller VIACTIVE, nous invitons donc les partenaires et les aînés de la Ville de Lévis à consulter notre page FACEBOOK, notre site internet ou de s'inscrire à notre Infolettre pour connaître les activités à la Maison des aînés et du soutien VIACTIVE.

COMBATTONS LES EFFETS DE LA PANDÉMIE

Nouveaux outils pour garder la motivation d'être actif et mettre un peu de folie et de douceur au quotidien

Calendrier des défis et entraînements

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



| Spécial St Valentin |

Un mois de douceur : des activités pour prendre soin de soi.

Même si vous n'êtes pas un habitué des groupes VIACTIVE, ces exercices sont pour vous. Vous n'avez qu'à communiquer avec l'organisme près de chez vous qui a le mandat VIACTIVE

Association Bénévole Beauce-Sartigan — Rendez-vous virtuel 3 fois par semaine avec programmation différente chaque semaine « Ensemble dans l'isolement » | Nouveauté cours de danse en ligne — *** C'est déjà débuté***.

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

La Maison des Aînés de Lévis — Activités à venir

Centre d'action bénévole des MRC de Montmagny et de L'Islet — VOIR <http://www.cecb.ca/>

Association de l'action volontaire Appalaches — VOIR <http://www.aavart.ca/>

PRÉPAREZ VOS IMPÔTS 2020

Il est temps de penser à produire ses déclarations d'impôts. En plus des documents statutaires nécessaires pour compléter le formulaire, il y a des preuves de dépenses qui peuvent être incluses. L'ACEF-ABE met à la disposition du public un aide-mémoire afin de ne pas oublier certains items. VOIR ANNEXE 3.



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.

UN TÉMOIGNAGE

Les lecteurs et lectrices du Bulletin « Au fil des jours » de la Table de concertation des aînés de Chaudière-Appalaches trouveront à l'ANNEXE 4 un témoignage de ce qu'un tout petit virus peut faire dans la vie d'une personne. Merci à l'Association bénévole Beauce-Sartigan (ABBS) de nous le fournir et à madame Anne Roy de nous présenter ce texte écrit par une amie. Bonne lecture.

SURPRISE POUR DES ÂÎNÉS DE ROBERT-CLICHE À LA SAINT-VALENTIN

En Robert-Cliche, une belle surprise pour les aînés vivant en HLM et en logements communautaires s'organise pour fêter la St-Valentin. Un repas table d'hôte de cinq services ainsi que diverses surprises seront livrés gratuitement au domicile de ces aînés. Cette initiative a pour objectif de souligner la fête de l'amour et d'offrir un soupçon de gaieté aux aînés qui sont durement touchés par les mesures sanitaires.



Ce beau projet est une initiative de l'organisme le Club Parentaire et de plus, ils feront la livraison à l'aide de leur camion. Plusieurs partenariats ont été mis en place afin de réaliser ce projet. Le Centre de services scolaire de la Beauce-Etchemin, et plus précisément le DEP (diplôme d'études professionnelles) en cuisine qui se donne à Saint-Joseph-de-Beauce, cuisinera les soupers. Les Aliments PSL de Saint-Victor feront du sucre à la crème qui sera ajouté au repas. Diverses informations des organismes du milieu se retrouveront dans l'envoi ainsi qu'un feuillet du CISSS de Chaudière-Appalaches sur la bonne santé mentale. Les adolescents de la Maison des Jeunes de Saint-Odilon-de-Cranbourne feront la décoration des sacs de livraison. Et finalement, le centre de services de l'Office d'Habitation du sud de la Chaudière a mis à contribution leurs agents de la nouvelle Brigade COVID pour venir aider à la livraison dans les HLM.

Lors de ces livraisons, toutes les mesures sanitaires mises en place dues au COVID-19 seront respectées afin d'éviter la propagation de la maladie.

Jean-Guy Morin
Intervenant communautaire
Club Parentaire

Marie-Claude Brassard
Organisatrice communautaire
CISSS de Chaudière-Appalaches

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

MOMENT ET LIEU	INFORMATIONS SUR L'ÉVÉNEMENT	ORGANISME OU PERSONNE RESPONSABLE
	À venir	

Production : Maurice Grégoire; correction : Édith Dumont 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

Bonne St-Valentin!

Consentement éclairé à propos de la vaccination

Pour aider au consentement éclairé



La vaccination prépare votre corps à se défendre contre un virus ou une bactérie.

Le vaccin aide votre système immunitaire à combattre efficacement le virus responsable de la COVID-19.

POURQUOI DEVRAIS-JE ME FAIRE VACCINER?

- > Pour être protégé de la COVID-19 et ne pas en être malade.
- > Même si plusieurs personnes guérissent sans traitement, d'autres peuvent décéder de la COVID-19. Elle peut aussi entraîner des problèmes cardiaques ou respiratoires tels qu'une pneumonie, ou des problèmes du système nerveux.

Quebec.ca/vaccinCOVID

☎ 1 877 644-4545

Votre
gouvernement

QUELS SONT LES SYMPTÔMES LES PLUS FRÉQUENTS APRÈS LA VACCINATION?



douleur à l'endroit où l'injection a été faite;



fatigue, mal de tête, douleurs aux muscles ou aux articulations et fièvre.

Ces symptômes légers à modérés disparaissent généralement après un ou deux jours.

Pour les soulager, vous pouvez prendre un médicament contre la fièvre ou la douleur (ex. : acétaminophène ou ibuprofène).

QUELS SONT LES AUTRES SYMPTÔMES PLUS RARES?

Les réactions allergiques sont rares. Quand elles surviennent, c'est habituellement dans les minutes suivant la vaccination, lorsque les personnes sont encore sous surveillance. Ces dernières sont donc immédiatement traitées.

Au cours des mois à venir, tant qu'une grande majorité de la population ne sera pas vaccinée, la COVID-19 sera présente.

On continue de bien se protéger!



Gardez vos
distances



Couvrez
votre visage



Toussez dans
votre coude



Lavez
vos mains

20-270-23MFA

Québec

LES ACTIONS DE L'AREQ CONTRE LES HAUSSES ABUSIVES DE LOYER EN RPA



1. Registre des hausses abusives

L'Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec (AREQ) a mis sur pied un registre en ligne afin de recueillir l'information de personnes ayant subi des hausses abusives de loyer dans leur résidence privée pour aînés (RPA). Nous voulons recueillir le plus d'informations possible afin de connaître l'ampleur de la situation et exiger des mesures pour protéger les personnes aînées contre de telles hausses.



Pour procéder, il faut aller à [www.https://areq.lacsq.org/dossiers/hausses-de-loyer-en-rpa](https://areq.lacsq.org/dossiers/hausses-de-loyer-en-rpa) et indiquer le **nom de la résidence**, une **description de la hausse abusive de loyer** ainsi que donner une **adresse courriel**. Tout le reste est facultatif, mais aiderait grandement dans la démarche. Confidentialité assurée.

2. Intervention attendue du gouvernement

D'autre part, l'AREQ exhorte le gouvernement du Québec à agir en vertu de la réglementation sur la certification des RPA afin de protéger les aînés contre de telles hausses injustifiées. Le ministère de la Santé et des Services sociaux pourrait par exemple établir une grille tarifaire des services avec des prix plafonds ou, au minimum, un système de contrôle de l'indexation du coût de ces services afin d'éviter les augmentations déraisonnables de ceux-ci sans réelle voie de contestation.

3. Adapter le Tribunal administratif du logement aux défis des RPA

Également, l'AREQ appuie l'idée « qu'une décision rendue sur un sujet qui concerne la majorité des résidents de l'immeuble, comme l'annulation d'une clause illégale du bail ou l'augmentation déraisonnable du coût du loyer, soit applicable à tous les résidents qui ont des clauses ou des augmentations similaires. » Actuellement, chaque résident doit obtenir gain de cause individuellement.



Par ailleurs, l'AREQ demande qu'une section soit consacrée aux problèmes spécifiques aux RPA au Tribunal administratif du logement avec une expertise non seulement en immobilier, mais aussi en services offerts à la personne. Les RPA n'ont pas la même vocation que les immeubles à condos.

Préparez vos impôts 2020



La période des impôts arrive à grands pas. Chaque année, vous vous demandez quelles dépenses pouvez-vous y amener. Nous tentons donc ici de vous faire une liste des dépenses les plus souvent utilisées pour obtenir des déductions ou des crédits.



- Factures pour de l'aide pour l'entretien du terrain (déneigement, tonte de gazon, installation d'abri saisonnier, etc.);
- Factures pour l'aide à la personne (s'habiller, manger, faire sa toilette);
- Factures pour l'aide pour la préparation de repas et pour la livraison de repas (ex. : popote roulante);
- Factures pour les services infirmiers, les services de gardiennage;
- Factures pour les services d'appels d'urgence (bracelet) et un service de repérage (GPS);
- Reçus pour des frais pour votre inscription à des activités physiques ou à des activités artistiques, culturelles ou récréatives (Programme d'au moins 8 semaines);
- Factures pour l'achat et l'installation de biens pour maintenir votre autonomie (Barre de bain, main courante, banc de bain, canne, etc.);
- Factures pour un hébergement dans une unité transitoire de récupération fonctionnelle.

Bien entendu les dépenses qui ont déjà fait l'objet d'une réclamation (ex. : crédit d'impôt pour le maintien à domicile des aînés) ne peuvent pas être réclamées à nouveau.

Dans tous les cas, vous devez conserver vos factures et vos autres pièces justificatives concernant les services pour lesquels vous demandez le crédit d'impôt afin de pouvoir les fournir sur demande. Pour en savoir plus sur les services et les dépenses admissibles, consultez le site Internet de Revenu Québec à <https://www.revenuquebec.ca/fr/> ou le site de l'Agence de revenu du Canada (ARC) <https://www.canada.ca/fr/services/impots/impot-sur-le-revenu.html>.

Source : Chantal Bernard, agente de développement, ACEF-ABE 418 338-4755 # 305

UN TÉMOIGNAGE¹

Avoir du plaisir, oser la folie et ce dans le non-jugement, ça existe en ce temps de pandémie..

Mars 2020

Du jour au lendemain, ma vie active est désactivée!

Tout s'arrête, changement majeur, la vie bouscule. Mon réseau amical et social s'évanouissent. Chacun reste chez soi, chacun se protège. Fermeture et annulation.



Je constate, semaine après semaine, que ce nouveau quotidien m'amène de plus en plus vers un isolement social et une solitude qui ne me plaisent aucunement.

Je sais que ma responsabilité maintenant, en tant qu'aînée, est de prendre soin de moi, de trouver de nouvelles façons de faire, de m'entourer, de trouver des activités qui nourriront ma santé physique et psychologique.

Ma vie sociale était si bien organisée et structurée depuis quelques temps que cette réorganisation m'est difficile. J'occupais beaucoup de mon temps à l'ordinateur, jusqu'au jour où une dame m'interpelle, préoccupée par une phrase que j'avais écrite et partagée, intitulée « tannée de la solitude ». C'était clair....et pour elle et pour moi.

Imaginez-vous donc que cette dame, c'était Anne Roy de l'ABBS, intervenante auprès des aînés de la Beauce.

Et moi, ne la connaissant pas, je ne lui ai répondu qu'après son 3^e contact. Comme une mère Poule, aimante et attentive, elle n'allait pas me laisser seule, oh non, elle a dû se dire : viens-t'en vite sous mon aile, toi !

¹ Témoignage recueilli par Anne Roy, conseillère VIACTIVE, d'une dame qui ne connaissait pas VIACTIVE et qui s'est jointe au groupe de la Beauce. OSER fait la différence !!!

*Dans une simplicité qui est sienne, elle m'invitait amicalement, précautionneusement, humblement à me joindre à eux, l'ABBS, ensemble dans ... et de là, tu ne seras jamais seule, m'a-t-elle dit. Et demain, c'est : **VIACCTVE...** 9 h 30... tu es là bienvenue. Je lui ai dit : j'y serai...*

Dès le premier contact, j'ai perçu que le bien-être des aînés coulait dans ses veines. Elle savait au fond d'elle, que ça me serait aidant.

Le lendemain matin, 9 h 29, j'y étais, je n'étais pas pour être en retard dès ma première journée d'exercices. Je n'allais surtout pas la décevoir, elle voulait tant m'accueillir et m'aider. Je le sentais.

9h30 : le live commence : premier étonnement : j'entends mon nom, oui....elle, Anne Roy m'a présenté à la nouvelle communauté, celle de l'ABBS. Du jour au lendemain, de seule je me sens déjà accueillie, entourée et là bienvenue. C'était beau et bon... et ce n'était qu'un début !

Petit à petit, je m'ouvre à ce merveilleux nouveau monde virtuel, à une nouvelle façon d'être en contact (par les « lives »), une nouvelle façon de faire du social (internet, levée de fonds, etc.), une nouvelle façon de me motiver, rester positive et avoir plus de plaisir.

Je constate qu'il y en a plusieurs comme moi, des femmes inspirées et inspirantes qui partagent, qui bougent par la danse, qui font des exercices et en plus, qui se permettent de faire revivre leur cœur d'enfant en osant les défis proposés.

Des fois je me trouve drôle, des fois même ridicule mais je m'amuse. C'est ça le but : avoir du plaisir, oser la folie et ce dans le non-jugement. C'est extraordinaire, ça existe en ce temps de pandémie...je me redis : WOW !!!

L'Association bénévole a plusieurs volets d'entraide. Pour ma part, je participe davantage aux activités-défis-amusements pour égayer mes journées. Pour ce qui est de l'activité physique, je fais quand même mes 45 minutes de marche quotidiennement avec Copine, mon amie à 4 pattes.

L'équipe est hors pair, empathique à l'écoute des besoins particuliers et différents de leurs membres. L'ABBS est là et je sais au fond de mon cœur, elle y sera toujours pour m'accueillir, beau temps mauvais temps.

L'ABBS a explosé dans l'adaptation sous toutes ses formes, souvent inimaginables s'adaptant constamment aux intérêts et aux besoins de leur clientèle pour les garder actif, positif, en santé, souriant, chantant, dansant, aidant dans la joie, la paix d'esprit... et surtout loin des nouvelles du Cov... Et encore mieux dans l'humanité du plaisir et du respect... oui, du plaisir, y en a !!!

C'est fini les p'tits ennuis ou même la p'tite déprime, quelle que soit l'heure, le jour, mon état d'âme, je peux ouvrir mon ordi sur le site, écouter des capsules, chanter, danser, commenter, rire, taquiner, faire des exercices, lire les réflexions positives, retrouver des fous-rires, revoir des grimaces, des défis... et espérer l'avenir avec positivisme, bonheur et paix.

Je ne me sens plus seule depuis que l'ABBS m'a ouvert sa porte. Le plaisir de participer à « VIACTIVE » et de m'être jointe à l'ABBS, m'a permis de me ressaisir et retrouver mon dynamisme intérieur m'épanouissant au quotidien en plus d'ajouter de nouvelles amitiés.

Je terminerai en disant :

« Demandez à l'ABBS et vous recevrez... : accueil, aide, amitié, bonté, bienveillance dans une atmosphère chaleureuse, aimante, sympathique et respectueuse ».

Merci à vous tous, êtres accueillants et généreux qui prennent soin de moi et m'accueille comme une des leurs.

