



La Concertation ... en bref

www.ainesestrie.qc.ca

2018 : no. 1
1^{er} février 2018

Mot de la présidente

Aide médicale à mourir



Micheline Roberge

Une semaine avant Noël, ma meilleure amie m'annonce qu'elle a demandé l'aide médicale à mourir. Quel coup de fouet, bien

que je connaissais son état de santé! Il m'était arrivé de penser qu'un jour ses enfants m'appelleraient pour me dire qu'elle était morte. En réalité, cette nouvelle façon de faire m'interpelle beaucoup plus que je l'aurais pensé. Que de questions sans réponses. J'étais d'accord avec le prin-

cipe de mourir dans la dignité, mais quand cela concerne un proche, la réalité est tout près de nous. Chaque fois que je lui parlais, je lui demandais elle se sentait bien quant à sa décision.

Heureusement, j'ai eu autour de moi des personnes très à l'écoute. Cela m'a permis d'accueillir mes émotions et mes interrogations. Le 8 janvier, elle nous a quittés sereinement.

En 2015-2016, 295 personnes ont demandé l'aide à mourir, au Québec. On pense que c'est beaucoup. En réalité, c'est 4 décès sur 1000 dans notre province. En Belgique, c'est 10 fois plus et au Pays-Bas, 4 % de tous les décès. Pour nous, c'est tout nouveau. Il faut que la mort soit imminente.

À partir du moment où l'on se questionne, on peut s'attendre que le cours de choses évolue. Ce nouveau rituel nourrit notre réflexion. Notre rapport à la vie et à la mort, autrefois, pouvait être géré par l'Église. Aujourd'hui, on se retrouve seul, car l'Église n'a plus autorité sur notre moralité.

Comme société, on prend acte et on avance à petits pas. Dernièrement, deux personnes souffrant d'une maladie dégénérative se sont tournées vers les tribunaux. On leur avait refusé l'aide à mourir. La situation ne va pas rester là; des décisions seront prises. Pour le moment, on se sent seul devant ces questions éthiques. Et cela peut donner le vertige.

Ouvrir son cœur et parler de la mort demande un certain courage.



COOPÉRATIVE
FUNÉRAIRE
DE L'ESTRIE

819 565-7646

www.coopfuneraire.com

Nos valeurs

Le respect, l'entraide, la solidarité,
l'accueil, la chaleur humaine, l'intégrité



LA TABLE RÉGIONALE DE
CONCERTATION DES AÎNÉS
DE L'ESTRIE

La Concertation... en bref

ISSN (imprimé) 1918-4352

ISSN (en ligne) 1918-4360

2018 : no 1, 1^{er} février

APPUI Estrie.....	4	Société de l'assurance automobile.....	8
DIRA-Estrie	10	Sercovie	10
FADOQ-Estrie	6	Table de concertation...des Sources ..	11
Réseau d'amis, formation aidants	11	Table régionale de concertation ..	1, 3, 5

Les articles publiés n'engagent que leurs auteurs et ne reflètent pas nécessairement la position ou la politique de la Table régionale.

Ce bulletin est produit et distribué grâce à la généreuse contribution de nos commanditaires : la Coopérative funéraire de l'Estrie et Desjardins, ainsi que celle de notre partenaire, le Secrétariat aux aînés du Ministère de la Famille.

Famille
Québec 



Centre de recherche
sur le vieillissement

Conférences scientifiques du CDRV

28 février 2018
12 h à 13 h

Émilie Raymond, Ph. D.

Professeure agrégée
École de travail social et de criminologie
Université Laval

« Eux versus nous » : regard
interactionniste sur la stigmatisation
des personnes ayant des incapacités
dans une organisation d'aînés

L'inclusion dans l'espace public des personnes aînées ayant des incapacités est un enjeu crucial parce qu'elles sont à la fois plus nombreuses et souvent à la marge des possibilités de participation sociale.

La communication présentera une recherche-action participative menée dans un organisme de loisirs pour aînés, la Compagnie des jeunes retraités (CJR), dont l'objectif est d'accompagner l'implantation d'une politique d'inclusion des aînés ayant des incapacités.

Les résultats communiqués seront issus d'entretiens individuels, de groupes de discussion et d'observations participantes menés à différents moments de la recherche, particulièrement lors de la recension des problèmes d'exclusion et lors des projets-pilotes visant à expérimenter et à évaluer des pratiques plus inclusives.

Par là, nous chercherons à mieux comprendre les discours et les rapports de pouvoir entourant les processus de discrimination des personnes ayant des incapacités dans une organisation d'aînés. Nous esquisserons des pistes d'actions pour déconstruire les dynamiques de mise à l'écart.

1036, rue Belvédère Sud
Sherbrooke (Québec)
CANADA J1H 4C4
Téléphone : 819 829-7131
819 780-2222
Télécopieur : 819 829-7141
www.cdrv.ca

Auditorium, local 2458
Hôpital et Centre d'hébergement D'Youville
Disponible en visioconférence (réservez tôt)

Centre affilié
 UNIVERSITÉ DE
SHERBROOKE

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Estrie - Centre
hospitalier universitaire
de Sherbrooke
Québec 



Être actif dans sa communauté

La Table régionale a rassemblé ses membres à l'automne autour d'échanges sur les différents éléments qui permettent à des personnes âgées de rester actives (à tous les niveaux) au sein de leur communauté,

et ce, même quand elles rencontrent certaines problématiques liées au vieillissement.

À partir du cas de personnes âgées fictives, les participants ont été invités à dire s'il existait des ressources dans leurs milieux respectifs qui pourraient contribuer à surmonter les difficultés rencontrées par ces personnes.

Ensuite, les participants ont pu discuter de ce qui pourrait être fait dans un milieu comme celui de nos personnes types pour soutenir des aînés rencontrant des problèmes semblables.

Finalement, un exercice a permis de recenser ce que les participants faisaient déjà pour contribuer aux mieux-être d'aînés et de dire ce qu'ils aimeraient faire de plus.

Les échanges de la journée ont été compilés dans un document que vous pouvez télécharger à l'adresse suivante : https://www.ainesestrie.qc.ca/pdf/rapport_journee_membres_oct2017_trcae.pdf



Rejoindre, comprendre et accompagner les personnes âgées isolées en milieux rural et urbain

La trousse de neuf outils permet aux gestionnaires et aux intervenants (bénévoles ou rémunérés) des organisations communautaires, privées ou publiques de mieux rejoindre, comprendre et accompagner les personnes âgées isolées, que ce soit en milieu rural comme en milieu urbain.



La trousse d'accompagnement

- Outil 1 – L'isolement social des aînés en bref
- Outil 2 – Cibler des territoires
- Outil 3 – Travailler avec les acteurs du milieu
- Outil 4 – Repérer les personnes âgées isolées
- Outil 5 – Établir la relation
- Outil 6 – Comprendre la situation des personnes
- Outil 7 – Accompagner la personne âgée isolée selon ses besoins
- Outil 8 – Valeurs et principes éthiques
- Outil 9 – Organisation du travail

Vous trouverez la trousse à l'adresse suivante : <https://www.fadoq.ca/quebec-et-chaudiere-appalaches/ressources/sante-et-bien-etre/trousse-daccompagnement>

Cette trousse est une réalisation de la FADOQ — Régions de Québec et Chaudière-Appalaches, en collaboration avec des partenaires.

Offre de formations pour les intervenants

Savoir créer une influence positive vers l'action souhaitée :
pour le mieux-être des clientèles aînées, proches aidantes et autres

Parmi les axes d'intervention pour lesquels l'Appui Estrie exerce un rôle utile, la formation des acteurs de soutien au sein de la communauté en est un tout aussi important que le financement d'initiatives locales. Deux différents ateliers d'une durée de 3 heures, au coût de 55 \$ chacun, très facilement transférable dans vos pratiques quotidiennes, sont prévus en février et mars. Si vous exercez une relation d'aide, auprès d'une clientèle aînée ou de toute autre clientèle, vous êtes chaleureusement convié à vous y inscrire en grand nombre, peu importe votre MRC d'appartenance.

Formation sur le deuil blanc offerte à Windsor

Madame Jacinthe Chaussé a développé une expertise au fil de plus de 30 ans d'accompagnement. C'est une communicatrice aguerrie qui livre avec générosité un propos éclairant, concret et réaliste sur les différents deuils et les réactions en découlant. Son enseignement enrichira votre qualité d'écoute et vos réponses. Le jeudi 22 février, de 13 h à 16 h au local 200 du Centre communautaire, situé au 50, rue St-Georges. La taille du groupe, limitée à 15 personnes, vise à favoriser les échanges entre les participants. Faites vite!

Formation sur les techniques d'impact dispensée à Magog

Madame Sylvie Fortier saura garnir votre coffre à outils jusqu'à ce qu'il ne ferme plus. Elle expose toute une panoplie d'astuces servant à dénouer les rengaines les plus tenaces. Son expertise terrain est transférable dans plusieurs contextes de pratique. Le jeudi 22 mars, de 12 h 30 à 15 h 30 au Centre d'action bénévole, situé au 344, rue St-Patrice. Ne manquez pas cette opportunité, car la popularité de Mme Fortier ne cesse de croître.

Inscription obligatoire. Pour vous inscrire, contactez sans tarder Christine Labbé à clabbe@lappuiestrie.org ou au 819 791-7771. Paiement comptant, par chèque ou en ligne, au plus tard le jeudi précédent le jour de votre formation.

Sonia Leclerc, agente de communication et de développement
communications@lappuiestrie.org
819 791-7771 poste 25

Soutenir l'aidant face aux deuils blancs
par Jacinthe Chaussé

Comment définir et comprendre les deuils blancs auxquels sont confrontés les gens qui soutiennent un être cher en continuelle perte d'autonomie?

Quels modes d'intervention privilégier afin de favoriser la résilience du proche aidant?

Faire de l'effet avec les techniques d'impact
par Sylvie Fortier B.A.

Intervenir auprès de proches aidants entrecroise deux perspectives. Celle d'une personne vieillissante en perte d'autonomie, puis celle de l'aidant qui risque de s'épuiser!

Elles ont en commun la tendance au déni. Que faire pour favoriser une prise de conscience et initier des améliorations visant leur épanouissement respectif?

Concertation PLUS — des formations qui favorisent la participation citoyenne des aînés



Un réseau des élus à votre portée

Lundi 19 février 2018, 13 h 30

Cette activité est ouverte aux personnes qui veulent se rapprocher de leur municipalité pour améliorer le mieux-être des aînés.

Désirez-vous rapprocher les élus des enjeux aînés? Quelles sont les actions à poser? Quels seraient les gains de votre organisme ou pour vous dans votre municipalité? Comment cela pourrait bien fonctionner?

Un réseau des élus :

- Pourquoi? Comment? Qui?
- Vue d'ensemble des étapes
- Des questions et des plans de match adaptés à votre milieu
- Des outils pour votre succès

Inscrivez-vous avant le 12 février.



Formatrice : Fanie Lebrun, agente de concertation à la Table régionale de concertation des aînés de l'Estrie

Les formations auront lieu au Carrefour des aînés (édifice Sercovie), 300 rue du Conseil, Sherbrooke. Inscription gratuite, mais obligatoire, par courriel à fanie.lebrun@aineseestrie.qc.ca ou par téléphone au 819-822-0204. Une collation sera servie sur place.

Le contenu des formations a été adapté pour les tables locales de concertation d'aînés et les organismes d'aînés.

En tant qu'agente de concertation, madame Lebrun soutient la participation sociale et citoyenne des aînés dans le cadre du projet Concertation PLUS.

Madame Lebrun a suivi le programme de deuxième cycle *Leadership public* à l'Université de Sherbrooke. En outre, elle a été agente de participation citoyenne à la CRÉ-Estrie (Conférence régionale des élus) et agente de liaison et de communication à l'OEDC (Observatoire estrien du développement des communautés). Madame Lebrun a également oeuvré comme membre bénévole au sein d'un média communautaire et elle a été membre de la Fédération des journalistes indépendants du Québec.

Son expérience pluridisciplinaire lui permet de partager ses connaissances pratiques et théoriques du monde municipal comme de celui des médias et des communications.

Le projet Concertation PLUS est rendu possible grâce à un financement du programme QADA du Secrétariat aux aînés.

Relations de presse – une base efficace

Lundi 26 février 2018, 13 h 30

Cette activité s'adresse aux personnes qui aimeraient bonifier leurs approches auprès des médias pour améliorer le mieux-être des aînés.

Souhaitez-vous créer un lien avec vos médias régionaux? Comment établir ce lien? Comment faire un communiqué attrayant? À qui envoyer l'information? Quels suivis faire?

La communication média :

- Idées à mettre de l'avant
- Diffusion
- Mots-clés et exemples
- Les suivis à effectuer

Inscrivez-vous avant le 19 février.



50 ans, un défi : traverser le Canada à vélo

fadoq

Recrue de la FADOQ – Région Estrie, Stéphane Reynolds s’est lancé un défi, il y a 10 ans, alors qu’il était sédentaire et en surpoids : traverser le Canada en vélo à 50 ans. Quarante-cinq livres en moins et des milliers de kilomètres de vélo plus tard, il se prépare pour le grand départ de son périple de 8800 km, le 1^{er} mai. Il invite les membres FADOQ à le soutenir... et à l’imiter!

Il demande que les 50+ l’appuient en donnant aux deux causes qui lui tiennent à cœur : Autisme Estrie et le Fonds Sébastien Duchesne de la Maison Aubel-Lumière, une maison de soins palliatifs. Il aimerait aussi que des membres FADOQ l’encouragent aux abords de son trajet ou même enfourchent leur vélo pour parcourir 2, 5 ou 10 km avec lui lorsqu’il passera dans leur région. L’itinéraire est disponible sur facebook.com/Reyste67 et au 8888km.org.

L’impressionnant défi que cet avocat s’offre en cadeau pour défoncer la cinquantaine a également un autre but. « Je veux inciter les aînés à retrouver ou à maintenir la forme physique, d’abord en pratiquant des activités qui leur procurent de la satisfaction, puis en se lançant des défis personnels, mais réalistes, afin de sortir de leur zone de confort et de rester jeunes, peu importe leur âge », souhaite le cycliste.

Stéphane Reynolds sera sur son vélo du 1^{er} mai au 3 juillet. Pendant ce temps, comment deviendrez-vous ou resterez-vous en forme ?

Michel Francoeur,
FADOQ — Estrie



Conversation publique sur la solidarité et l’équité intergénérationnelles

La Table régionale a participé le 6 décembre dernier à la Tournée régionale de l’INM (Institut du Nouveau Monde) qui s’est arrêtée à Sherbrooke.

Les organismes et les citoyens ont été invités à discuter des thèmes suivants :

- Les milieux et la qualité de vie
- L’emploi et la retraite
- Les services et les politiques
- La démocratie et la participation citoyenne

Activités autonomes des partenaires

D’ici la fin avril, les organismes sont invités à organiser des activités de consultation dans leurs réseaux sur les thèmes cités ci-dessus. Les résultats contribueront à nourrir la démarche qui résultera en la rédaction, au printemps 2019, d’un livre blanc sur la solidarité et l’équité intergénérationnelles.

Il est possible d’avoir du soutien de l’INM pour organiser une telle activité dans votre milieu. N’hésitez pas à communiquer avec eux.

Délibération en ligne

En mars et avril 2018, les citoyens seront invités à participer à une vaste délibération en ligne. Nous vous invitons à visiter le site de l’INM à cette période afin de participer en grand nombre.

Pour plus d’information, veuillez consulter <http://inm.qc.ca/intergenerationnel/>.



Le prix « Hommage 2018 de la Table régionale

Le prix « Hommage de la Table régionale » veut souligner l'apport de personnes de 50 ans ou plus, engagées dans leurs milieux et ayant contribué de manière significative à l'amélioration du mieux-être, de la qualité de vie, de la participation et du rôle des aînés dans la société.

Chaque table locale ou association membre de la Table de concertation des aînés l'Estrie est invitée à soumettre une candidature à la Table régionale.

Les mises en candidature peuvent être déposées dès maintenant et jusqu'au vendredi 11 mai.

Les candidats estriens seront honorés lors d'un banquet le mardi 12 juin 2018 et la candidature gagnante sera dévoilée à ce moment. C'est un jury indépendant, mis en place par la Table régionale de concertation, qui déterminera la candidature gagnante.

Pour toute information concernant le prix « Hommage » et le dépôt de candidatures, communiquer avec la coordonnatrice à info@aineseestrie.qc.ca ou par téléphone au 819-822-0204.

La personne qui remportera le prix « Hommage 2018 de la Table régionale » sera mise en candidature au prix provincial « Hommage Aînés » qui est remis à l'Hôtel du parlement à Québec à l'automne.

Prix Hommage de la Table régionale

Date de remise du prix : mardi 12 juin 2018

Date limite dépôt des candidatures : vendredi 11 mai 2018

Les réalisations bénévoles des candidats doivent avoir contribué à une ou à plusieurs des suivantes :

1. L'amélioration de la qualité de vie des personnes aînées.
2. La lutte contre les stéréotypes et le développement d'une image réaliste du vieillissement.
3. La défense des droits et de la condition des personnes aînées;
4. Le maintien et le développement des liens intergénérationnels et le transfert des connaissances;
5. La participation et l'intégration sociales des personnes aînées.

Sera également considéré : sa reconnaissance dans sa communauté.

Chacune des réalisations sera évaluée en tenant compte des critères suivants :

- La détermination,
- La pertinence,
- L'innovation,
- L'engagement,
- L'impact,
- La globalité du dossier.

Le 1^{er} décembre dernier, l'organisme Actions interculturelles a tenu une consultation publique à l'Hôtel Times de Sherbrooke pour recevoir des témoignages de personnes ayant

subies ou été témoins de situations de discrimination. La consultation se voulait aussi un moyen de recueillir des informations permettant d'alimenter la réflexion et de développer

des pistes de solutions. Un document, qui sera le fruit de cette consultation, sera produit sous peu.

La Table régionale était présente à cette consultation publique.

L'alcool et ses mythes

Depuis les dernières années, il y a eu une amélioration du comportement en ce qui concerne l'alcool au volant. La grande majorité des gens désapprouvent le fait de prendre le volant après avoir bu. Pourtant, trop de personnes conduisent encore avec les facultés affaiblies. La Société de l'assurance automobile du Québec croit important de faire le point sur l'alcool au volant et de vous mettre au fait de certains aspects encore méconnus de la population.

Vous utilisez un alcootest?

Certains établissements sont dotés d'alcootests muraux ou certaines personnes se procurent de petits tubes qui donnent le taux d'alcool dans le sang. Faut-il s'y fier? Ces appareils peuvent vous donner votre taux d'alcool, mais ne mesurent pas votre capacité à conduire... Il faut savoir que le taux d'alcool est à son plus haut 1 heure après le dernier verre. Ainsi, une lecture du taux d'alcool peu de temps après avoir cessé de consommer pourrait être trompeuse... De plus, la fatigue, le stress, la prise de médicaments ou de drogues ne font pas augmenter le taux d'alcool dans le sang, mais amplifient les effets néfastes de l'alcool sur la conduite automobile. Ces facteurs rendent la personne beaucoup plus à risque de faire un accident et d'être accusée de conduite avec les facultés affaiblies.

Les trucs « infaillibles » sous la loupe!

Certains croient avoir trouvé de bonnes astuces pour échapper aux conséquences de la conduite avec les facultés affaiblies. Ils pensent connaître le BON truc pour abaisser leur taux d'alcool. Pourtant, seul le temps fait diminuer la concentration d'alcool dans l'organisme. C'est le foie qui fait le gros du travail et il n'est pas aussi rapide qu'on peut le penser! On estime qu'il élimine environ une consommation « nor-

male » à l'heure. Donc, prendre une douche froide, boire des boissons énergisantes ou boire un café ne sont que quelques exemples de trucs déjà entendus qui ne changeront rien à votre taux d'alcool, puisque l'alcool est dans votre sang!

Lorsque vous avez l'intention de consommer de l'alcool, il existe des solutions afin de mettre toutes les chances de votre côté pour un retour sécuritaire, mais ces solutions doivent être prévues avant votre départ! Par exemple, vous devez choisir un conducteur désigné avant la soirée et non celui qui a le moins bu à la fin de la soirée! Si vous recevez des invités à la maison, prévoyez d'offrir souvent de l'eau, de faire des cocktails sans alcool pour ceux qui conduiront ou d'afficher le numéro

de téléphone de Nez rouge, d'un organisme de raccompagnement ou du taxi.

On ne dort surtout pas dans sa voiture après avoir consommé de l'alcool! Vous devriez toujours vous tenir loin de celle-ci lorsque vous avez les facultés affaiblies, car même si le véhicule n'est pas en marche, le simple fait de pouvoir le faire démarrer est suffisant pour être arrêté et avoir les mêmes conséquences que si vous conduisiez avec les facultés affaiblies.

Pour plus d'information, visitez le site Web de la Société, à saaq.gouv.qc.ca.

Source : La Société de l'assurance automobile du Québec

Parler du suicide sauve des vies



Semaine de prévention du suicide : 4 au 10 février 2018

Pour enrayer le suicide, nous devons renforcer le filet humain autour des personnes vulnérables, bâtir une communauté solidaire pour laquelle le suicide n'est pas une option. Le soutien et l'engagement de tous les acteurs de la société sont nécessaires.

Prix Habitat novateur pour aînés 2017

La Société d'habitation du Québec, en collaboration avec le Secrétariat aux aînés du ministère de la Famille, annonce le résultat de la seconde édition du prix Habitat novateur pour aînés.

Le nom du lauréat du prix Habitat novateur pour aînés 2017 a été dévoilé le 6 novembre 2017 par la ministre responsable des Aînés et de la Lutte contre l'intimidation, Mme Francine Charbonneau, à l'occasion du 11^e Rendez-vous de l'habitation.

Ce concours a pour objectif de mettre en valeur les pratiques novatrices et les milieux de vie exemplaires favorisant le bien-être et l'autonomie des aînés. Il s'inscrit dans la volonté du gouvernement du Québec d'offrir aux personnes aînées des environnements sains, sécuritaires et accueillants.

Au terme de leurs délibérations, les membres du jury ont sélectionné les Habitations Vivre Chez Soi à la fois pour la qualité de leurs installations et leur dynamisme en matière de pratiques innovantes pour le bien-être des aînés. Autre point remarquable de leur candidature : les Habitations Vivre Chez Soi favorisent le vieillissement actif et l'engagement des aînés au sein de leur communauté.



Habitations Vivre Chez Soi, (St-Sauveur)
Ville de Québec

Une vidéo mettant en valeur les réalisations du lauréat ainsi que le communiqué de presse sont disponibles à l'adresse suivante :

http://www.habitation.gouv.qc.ca/actualites/actualites/article/les_habitations_vivre_chez_soi_remontent_le_prix_habitat_novateur_pour_aines_2017.html

Le Secrétariat aux aînés



La première édition de la Semaine québécoise intergénérationnelle se tiendra du 20 au 26 mai 2018.

Depuis sa création en 1987 et pendant trente ans, la Semaine L'amitié n'a pas d'âge a permis à de multiples organismes intéressés par le rapprochement intergénérationnel de faire connaître leurs activités. En 2018, la Semaine québécoise intergénérationnelle poursuivra cette mission.

Vous avez organisé une activité ou mis sur pied une initiative intergénérationnelle entre juin 2017 et mai 2018? Intergénération Québec vous invite à participer à ce grand concours québécois.

Faites connaître votre projet en vous inscrivant avant le dimanche 18 mars 2018, en remplissant le formulaire d'inscription directement sur le site internet de l'organisme :

<http://www.intergenerationsquebec.org/>. Vous y trouverez également les modalités de participation.

Ce concours permet de récompenser des initiatives qui se sont démarquées pendant l'année à travers l'ensemble du Québec.

Pour de plus amples informations, veuillez contacter Matthieu Fannièr par courriel ou par téléphone au 514 382-0310, poste 203.

Prévenir et contrer l'intimidation chez les aînés...

DIRA-Estrie prévoit rejoindre 500 aînés!

Jusqu'à présent, 15 animations ont été réalisées auprès de résidences et divers organismes dans les 7 MRC de l'Estrie, totalisant 267 aînés participants. 15 autres animations sont prévues d'ici le mois de mars 2018... donc, atteindre un total de 500 participants est certainement possible!

Un outil BILINGUE!

Avis aux intéressés, l'activité est maintenant offerte en anglais : **I stand up for myself!**

L'outil, comprenant le DVD et les guides d'animation, est également disponible en version anglaise.

Des intervenants et bénévoles formés!

Le 18 janvier, des intervenants et bénévoles de 6 organismes ont participé à une activité de formation, offerte par DIRA-Estrie, afin de développer des connaissances sur la problématique de l'intimidation et de s'approprier l'outil de sensibilisation.

Marie-Philippe Dubuc, TS
Chargée de projet pour « Je prends ma place! »



Bande-annonce « Je prends ma place! »

<https://vimeo.com/243134220>

MERCI à tous ceux ayant participé au projet!

Avec la participation de



Les « mercredis conférences » à Sercovie

Date	Conférence	Donné par
24 janvier	Je prends ma place ! Pour prévenir et contrer l'intimidation chez les aînés	Dira-Estrie Marie-Philippe Dubuc
31 janvier	Comment bien demeurer à domicile! Offert par une auxiliaire en réadaptation et en maintien de l'autonomie à domicile	PersonnAide auxiliaire spécialisée
7 février	Conférence pour les personnes atteintes de Parkinson	Jacques Huppertz
21 février	Testament et mandats d'inaptitudes, des protections essentielles!	AQDR Notaires Monty et Sylvestre
28 février	Un jeu de rôles avec des saynètes qui vous aideront à reconnaître les situations potentielles de maltraitance.	DIRA-Estrie Céline Delorme
7 mars	Conférence pour les personnes atteintes de Parkinson	Jacques Huppertz

Les conférences sont offertes gratuitement dans la cafétéria de Sercovie à compter de 13 h 30. Pas besoin de vous inscrire, présentez-vous directement au 300, rue du Conseil, Sherbrooke.

Des ressources en cadeau!

Il n'est pas toujours facile de rejoindre les personnes qui sont proches aidantes. Et nous savons tous que ces personnes sont débordées, qu'elles donnent plein de temps autour d'elles, mais peu pour elles-mêmes.

En collaboration avec le centre d'hébergement et le Centre de jour d'Asbestos du CIUSSS de l'Estrie-CHUS, le comité local de la proche-aidance de la MRC des Sources a donc organisé une remise du répertoire régional pour les proches aidants. Le répertoire a été remis à l'occasion de 4 dîners de Noël, dîners qui accueillent les familles des personnes soutenues et hébergées. Et comme nous croyons que ce répertoire est un cadeau pour

les proches aidants et que ces proches méritent amplement de recevoir des présents, nous avons conçu un petit signet remis avec le répertoire. Qui dit cadeau dit emballage. Nous avons donc enrubanné chacun des répertoires avant leur remise. C'est environ 100 répertoires que nous avons ainsi distribués. Les proches aidants étaient bien sûr contents d'apprendre l'existence de ce répertoire, mais aussi et surtout, très heureux de voir que le cadeau était pour eux. Voilà une belle façon de souligner leur excellent travail! !

Nathalie Durocher, organisatrice communautaire en soutien à la Table de concertation des aînés des Sources



Être proche aidant est une expérience de vie incroyable, faite avec beaucoup d'amour et sans compter son temps. Mais la réalité est aussi que c'est une source d'épuisement et de stress importants.

Prendre soin de soi, c'est aussi important. C'est pourquoi la Table de concertation des aînés des Sources vous offre ce petit présent.



Formation en prévention de l'épuisement

En 2016 au Québec, on comptait 1,5 million de proches aidants offrant 1 h ou plus de soutien à un proche aîné. À titre d'aidant, nombreux sont ceux qui doivent jongler avec les différents rôles de leur vie afin de trouver un équilibre entre leur vie personnelle, professionnelle et les responsabilités en matière de prestation de soins. Cette situation peut être épuisante. Heureusement, il est possible de prévenir cet épuisement et retrouver son plein potentiel.

Cette formation gratuite vous permettra :

- D'identifier vos différents signes d'épuisement
- D'apprendre à accepter vos limites et les respecter
- De gérer sainement votre culpabilité
- De retrouver l'équilibre dans votre vie
- De développer des outils afin de prévenir ou diminuer votre épuisement
- Et plus encore!

Pour information et inscription à nos prochaines sessions de six semaines qui débuteront en mars, appelez au Regroupement des Aidantes et Aidants Naturels (RAAN) au 819 562-2494, poste 30. Le RAAN est un service du Réseau d'Amis de Sherbrooke.

Votre bulletin *La Concertation ... en bref*

Pour recevoir *La Concertation ... en bref* par courriel, envoyez un message à concertation@aineseestrie.qc.ca

Pour recevoir *La Concertation ... en bref* par la poste, faites parvenir vos coordonnées à :

Table régionale de concertation des aînés de l'Estrie

300, rue du Conseil, Sherbrooke J1G 1J4 ou composer le 819-822-0204.

Calendrier

- 1^{er} février Date limite pour le dépôt d'une candidature aux Médailles d'argent du Lieutenant-gouverneur. <https://www.lieutenant-gouverneur.qc.ca/distinctions-honorifiques/aines.asp>
- 2 février Date limite pour le dépôt de présentations des demandes pour une subvention salariale pour l'embauche d'étudiants à l'été. www.canada.ca/emplois-ete-canada
- 19 février Sherbrooke, 13 h 30. Formation de la Table régionale *Un réseau d'élus à votre portée*. [Voir page 5.](#)
- 22 février Windsor, 13 h. Formation offerte par l'APPUI-Estrie, *Soutenir l'aidant face aux deuils blancs*. [Voir page 4.](#)
- 26 février Sherbrooke, 13 h 30. Formation de la Table régionale *Relations de presse — une base efficace*. [Voir page 5.](#)
- 28 février Sherbrooke, 12 h. Conférence-scientifique du Centre de recherche sur le vieillissement, « *Eux versus nous* » : *regard interactionniste sur la stigmatisation de personnes ayant des incapacités dans un organisme d'aînés*. [Voir page 2.](#)
- 19 mars Date limite pour le dépôt d'une candidature au concours d'Intergénération Québec. [Voir page 9.](#)
- 22 mars Magog, 12 h 30. Formation offerte par l'APPUI-Estrie, *Faire de l'effet avec les techniques d'impact*. [Voir page 4.](#)

Proches aidants, n'oubliez pas de vous inscrire pour les formations du Réseau d'amis qui commenceront en mars. [Voir page 11.](#)

«Mercredis conférences» à Sercovie. [Voir page 10.](#)

Prévention de la fraude et protection de votre identité

Desjardins multiplie les initiatives pour activement aider ses membres à se protéger contre la fraude.

Visitez le desjardins.com/securite afin de connaître ce que nous faisons pour assurer la sûreté de vos transactions.

