

L'Appuilette

Région Centre-du-Québec

Conception | L'Appui Centre-du-Québec

Collaboration | L'Appui national

Mars 2021

SOMMAIRE

- La période des impôts est à nos portes **2**
- Commémoration nationale : une minute de silence le 11 mars **3**
- Un proche devient inapte : que faire ? **3**
- Mars est le mois de la nutrition **4**
- Calendrier des activités **5**

PROJET « SOLIDAIRES ENTRE AÎNÉS : ÉCHANGER POUR S'ENTRAIDER »

La **Table régionale de concertation des personnes âgées du Centre-du-Québec** recherche des participants et animateurs des municipalités du territoire centricois.

Vous souhaitez rencontrer des gens, discuter sur différents sujets et partager votre expérience ?

Contactez la **Table régionale de concertation des personnes âgées du Centre-du-Québec**.

Pour vous inscrire : **819 222-5355**



Vous souhaitez rencontrer des gens, discuter sur différents sujets et partager votre expérience?

Les groupes « Solidaires entre aînés: échanger pour s'entraider » visent le partage et l'entraide entre personnes âgées à travers des ateliers virtuels.



Au programme: la famille et le soutien • les changements • les activités et les intérêts • les pertes et les deuils • l'anxiété et la santé mentale • la solitude et l'isolement • la médication et la maladie • le sommeil et l'appétit • la culpabilité et les regrets • la sexualité et le vieillissement •

Pour vous inscrire, communiquez avec nous: Table régionale de concertation des personnes âgées du Centre-du-Québec

819 222-5355

Inscriptions en cours! Participants et animateurs bénévoles recherchés!

Prochaine session: Février | Mars

8 À 10 RENCONTRES VIRTUELLES

Ces ateliers conviennent autant aux hommes qu'aux femmes.

Bienvenue à tous!



TABLE RÉGIONALE DE CONCERTATION DES PERSONNES

âgées
du CENTRE-DU-QUÉBEC



MOT DE L'APPUI

Centre-du-Québec

Même si l'Appui pour les proches aidants du Centre-du-Québec entre actuellement dans une période de transition qui changera quelque peu les manières de faire, sachez que nous sommes toujours là. Un seul mot d'ordre lors de cette transition : que cela ait le moins d'impacts possible pour les proches aidants et les organismes soutenus par l'Appui.

Encore une fois, et parce que nous ne le dirons jamais assez : MERCI pour votre dévouement, votre grand cœur, votre patience. N'oubliez pas de penser à vous. On veut vous garder en santé.

L'APPUI POUR LES PROCHES AIDANTS D'AÎNÉS

Vous êtes là pour eux, nous sommes là pour vous.

INFO-AÏDANT
1 855 852-7784

LAPPUI.ORG

LA PÉRIODE DES IMPÔTS EST À NOS PORTES



Remplir sa déclaration de revenus n'est pas toujours simple. Il est toutefois important de ne pas négliger l'exercice, afin de bénéficier de l'ensemble des crédits et déductions possibles.

C'est pourquoi des cliniques d'impôts existent. Elles permettent aux personnes à faible revenu de profiter de services gratuits ou à faible coût pour les aider dans cette tâche.

Vous cherchez de l'aide professionnelle pour faire votre déclaration de revenus ? Voici quelques ressources.

Services d'aide en impôt

Si votre revenu est modeste et votre situation fiscale est simple, vous pourriez être admissible au service gratuit d'aide en impôt ! Vérifiez votre admissibilité à ce service sur le [site de Revenu Québec \(www.revenuquebec.ca\)](http://www.revenuquebec.ca)

Des organismes communautaires tiennent des comptoirs d'impôts gratuits où des bénévoles remplissent des déclarations de revenus pour les personnes admissibles. Vous pouvez consulter [le répertoire de l'Agence du revenu du Canada pour trouver un comptoir d'impôts gratuit dans votre région. \(canada.ca/agence-revenu\)](http://canada.ca/agence-revenu)

Vous pouvez aussi vous informer auprès de votre **centre d'action bénévole**. Les centres d'action bénévole (CAB) offrent une gamme diversifiée de services, dont des cliniques d'impôts pour les personnes qui ont un revenu modeste.

Vous pouvez consulter le 211, un service d'information et de référence sur les services sociocommunautaires. Pour trouver de telles ressources [dans les autres régions, consultez ce lien : www.211quebecregions.ca](http://www.211quebecregions.ca)

Pour du soutien dans la recherche d'un organisme ou d'un professionnel qui pourrait vous aider à remplir votre déclaration, n'hésitez pas à contacter les conseillers et conseillères de notre [service Info-aidant](#). Ce service gratuit et confidentiel est offert en semaine, de 8h à 20h.

Téléphone : 1 855 852-7784 / Courriel : info-aidant@lappui.org

Les avantages fiscaux

En tant que proche aidant d'aîné, vous pouvez bénéficier de différents avantages fiscaux, accordés tant au niveau fédéral que provincial. Il en va de même pour votre proche. Les connaissez-vous ?

Crédit d'impôt pour personne aidante

Ce nouveau crédit est divisé en trois volets sur le site web:

1. Personne aidante cohabitant avec une personne majeure atteinte d'une déficience (partie B de l'annexe H)
2. Personne aidante ne cohabitant pas avec une personne majeure atteinte d'une déficience (partie C de l'annexe H)
3. Personne aidante cohabitant avec une personne (autre que son conjoint) qui est âgée de 70 ans ou plus et qui n'est atteinte d'aucune déficience (partie D de l'annexe H)

Pour connaître les conditions d'admissibilité et en savoir plus sur ce crédit d'impôt, consultez la page [Crédit d'impôt pour personne aidante](#) du site de Revenu Québec.

Comme vous le savez, la fiscalité est un sujet complexe. Dans le doute, il vaut mieux faire appel à un comptable ou à un spécialiste des impôts pour remplir votre déclaration.

Pour avoir plus de détails sur cet article, consultez le site : www.lappui.org

COMMÉMORATION NATIONALE : UNE MINUTE DE SILENCE LE 11 MARS

Québec honorera la mémoire des 10 000 personnes décédées de la COVID-19 le 11 mars prochain. Les drapeaux seront en berne et l'on observera une minute de silence partout dans la province, à 13 h.

Derrière les chiffres se cachent des dizaines de milliers de personnes éprouvées par la dure réalité du deuil. L'équipe de l'Appui souhaite offrir ses meilleures pensées de courage et de soutien aux personnes endeuillées qui ont perdu des proches dans un contexte aussi déchirant qu'inusité. Vous n'êtes pas seules. Des ressources sont là pour vous.



Au Québec, la ligne Le Deuil est offerte gratuitement, 365 jours par année, de 10 h à 22 h. **1 888 533-3845**
Le site [Mondeuil.ca](https://mondeuil.ca) compile de nombreux témoignages et propose une liste de ressources pour aider à mieux comprendre et à surmonter un deuil.
La [Maison Monbourquette \(maisonmonbourquette.com\)](https://maisonmonbourquette.com) soutient les personnes endeuillées.

UN PROCHE DEVIENT INAPTE : QUE FAIRE ?



Avant d'être déclarée inapte, une personne doit être évaluée par un médecin et un travailleur social. Il y a donc un certain nombre d'étapes et de démarches à suivre dans un processus délicat. Le but : protéger la personne concernée et respecter ses choix autant que faire se peut.

Au travers de l'article, apprenez-en sur *Qu'est-ce que l'inaptitude*, *Un besoin de protection*, *Le rôle du représentant légal*, *Les étapes pour protéger une personne en perte d'autonomie* et bien plus.

Qu'est-ce que l'inaptitude ?

On dit souvent d'une personne inapte « qu'elle n'a plus toute sa tête ». Elle devient incapable de prendre des décisions éclairées, de prendre soin d'elle ou de gérer ses biens.

Avant d'être déclarée inapte, une personne doit être évaluée par un médecin et un travailleur social. L'inaptitude peut être :

- Partielle ou totale, selon le degré d'autonomie de la personne évaluée.
- Temporaire ou permanente, selon si sa condition peut s'améliorer ou non.

Un besoin de protection

Parce qu'elle est vulnérable, une personne inapte a besoin d'être protégée. Elle doit être assistée dans ses actions et ses décisions tout en gardant le plus d'autonomie possible. Le choix du moyen de protection est guidé par l'évaluation clinique.

La prise en charge de la personne par ses proches peut se faire en dehors du cadre judiciaire. Cette solution est possible quand la personne est bien entourée et que la gestion de ses biens est simple. Dans le cas contraire, on doit s'adresser au tribunal, qui désignera un représentant légal.

Le rôle du représentant légal

Il ou elle agit au nom de la personne inapte et dans le meilleur intérêt de celle-ci. Le représentant légal prend des décisions et rend compte de ses actions concernant :

- le bien-être (consentement aux soins, choix d'hébergement, demandes de services, achats courants) et les biens (gestion des revenus, paiement de factures, placements, etc.).

MARS EST LE MOIS DE LA NUTRITION

Quand on prend soin d'une personne atteinte d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée, l'heure des repas peut devenir complexe. Perte d'appétit, refus ou oubli de s'alimenter, difficulté à mastiquer, confusion, manque de dextérité manuelle... Comment réagir à ces situations?

Cet article de la Société Alzheimer du Canada vous aidera à mieux comprendre les changements dans les habitudes alimentaires qui peuvent survenir chez les personnes vivant avec cette maladie.

Quand on prend soin d'une personne atteinte de l'Alzheimer ou d'une maladie apparentée, l'heure des repas peut devenir stressante et frustrante. L'aidant doit s'assurer que la personne mange des repas équilibrés et qu'elle soit bien hydratée. De même, il est important d'associer l'heure des repas à une expérience joyeuse et agréable.

Tenez compte de la personne

- A-t-elle des aphtes dans la bouche ou a-t-elle la bouche sèche? Son dentier lui fait-il mal? Quel est l'état de ses dents? A-t-elle des dents manquantes?
- Prend-elle des médicaments qui pourraient lui causer une perte d'appétit?
- A-t-elle d'autres problèmes de santé (maladie du cœur, diabète, constipation ou dépression) qui pourraient lui couper l'appétit?
- Se sent-elle malade? A-t-elle une infection?
- Sa vue lui permet-elle de distinguer les aliments, les assiettes et tout ce qui se trouve sur la table?
- Peut-elle reconnaître les aliments et savoir qu'il s'agit de nourriture?
- Comprend-elle à quoi servent les ustensiles ou les condiments? A-t-elle physiquement de la difficulté à les utiliser?
- Est-elle inquiète ou agitée?
- Est-elle confuse au sujet de l'heure des repas, ou ne se rappelle plus si elle a déjà mangé ou non?
- Trouve-t-elle les aliments moins appétissants parce qu'elle a perdu un peu le sens du goût et de l'odorat?

Tenez compte du lieu où les repas sont pris

- Y a-t-il trop de bruit, trop de gens et trop de distractions?
- La table est-elle trop encombrée?
- L'éclairage est-il adéquat?
- Sent-elle le besoin de se presser? Les autres personnes autour sont-elles impatientes?

Quoi faire quand la personne mange moins ?

- La personne atteinte de l'Alzheimer ou d'une maladie apparentée perd peut-être du poids parce qu'elle manque d'appétit ou qu'elle a de la difficulté à manger. Les suggestions proposées ci-dessous pourraient vous aider. Si la personne continue de perdre du poids, demandez à votre médecin de vous recommander un diététiste.

Quoi faire quand la personne mange trop ?

- La personne passe peut-être par une période où elle a meilleur appétit et où elle commence à prendre du poids. Ceci est souvent temporaire, mais il est important de comprendre pourquoi cela se produit et de prendre les mesures appropriées.
- Elle mange peut-être trop parce qu'elle s'ennuie. Assurez-vous donc de l'occuper avec des activités intéressantes.
- Préférence alimentaire – Elle mange peut-être trop à cause d'une préférence pour des aliments précis. Préparez-lui des collations santé facilement accessibles, comme des fruits coupés en petits morceaux.
- Hyper-oralité - Certaines formes de maladies cognitives peuvent causer une « hyper-oralité », ce qui signifie que la personne essaiera de porter toutes sortes de choses dans sa bouche, entraînant des excès.

Conseils pour rendre les repas plus agréables

- L'atmosphère, la table, la nourriture, donnez des explications

Le quotidien

Il est parfois difficile de cerner le problème, particulièrement si la personne est incapable de l'expliquer. À titre d'aidant, dites-vous bien qu'elle n'essaie pas d'être difficile. Les modifications du comportement ne sont pas voulues. En adaptant certains rituels de la table, vous l'encouragerez peut-être à manger, et ce, de manière indépendante et avec plaisir. Toutefois, ce qui fonctionne une journée pourra ne pas fonctionner la journée suivante.

Pour avoir plus de détails sur cet article, consultez le site : www.alzheimer.ca en recherchant « *Le temps des repas* »

CALENDRIER DES ÉVÈNEMENTS



Veillez noter que certaines activités pourraient être modifiées en raison de l'évolution de la pandémie. Il est important de vérifier auprès de l'organisme si l'activité est maintenue.

Février 2021

CENTRE-DU-QUÉBEC

Aucune activité pour le moment.

MRC ARTHABASKA-ÉRABLE

Rencontre Entr'aidants

Association des proches aidants Arthabaska-Érable

4 & 11 mars | 9 h 30 à 11 h | Rencontre virtuelle – Plateforme ZOOM | Thématique : Séquelles et expériences négatives

18 & 25 mars | 9 h 30 à 11 h | Rencontre virtuelle – Plateforme ZOOM | Thématique : Évitions le jugement.

Pour informations : (819) 795-3577

Groupe de parole sur le deuil

Association des proches aidants Arthabaska-Érable

Parce qu'il importe de prendre le temps de bien vivre ce moment. Il est possible de vivre son deuil autrement.

15 mars | 9 h 30 à 11 h | Plate Rita St-Pierre, 59, rue Monfette, local 133, **Victoriaville**

Animation : Fabienne Achermann | Pour informations et inscription : (819) 795-3577

Alimentation

Association des proches aidants Arthabaska-Érable

Se nourrir à meilleur prix | Animation : Linda Bourget, conseillère à l'ACEF des Bois-Francis

16 mars | 9 h 30 à 11 h | À déterminer.

Pour informations et inscriptions : (819) 795-3577

Moment « Douce heure »

Association des proches aidants Arthabaska-Érable

Offrez-vous une pause... Venez passer un moment tout en « douce heure » dans une ambiance décontractée. Venez discuter avec nous de votre quotidien.

29 mars | 9 h 30 à 11 h | Rencontre virtuelle – Plateforme ZOOM

Pour informations et inscription : (819) 795-3577

Activité spéciale – SPÉCIAL BINGO

Association des proches aidants Arthabaska-Érable

Carte de bingo distribuée par courrier postal ou courriel sur inscription. | Inscription obligatoire – Dates limites d'inscription : 23 mars à 16 h 30 – Places limitées

31 mars | 13 h 30 à 16 h | Rencontre virtuelle – Plateforme ZOOM

Pour informations et inscription : (819) 795-3577

Aucune activité ne nous a été transmise pour le moment.

MRC DRUMMOND

Conférence : Le bonheur d'un parent imparfait

Association des personnes proches aidantes Drummond

L'Association des parents d'enfants handicapés Drummond (APEHD) vous invite à une conférence donnée par Stéphanie Deslauriers. La conférencière abordera le thème avec humour, elle offrira des conseils pratiques extraits de son expérience de vie personnel et professionnelle.

19 mars | 19 h à 20 h | À déterminer.

INSCRIPTION OBLIGATOIRE : (819) 477-9377 | *Offert si la situation pandémique se résorbe*

Coude à coude virtuel : Mon proche s'ennuie, que faire ?

Association des proches aidants Arthabaska-Érable

Avez-vous parfois l'impression que votre proche s'ennuie? Êtes-vous à la recherche d'idées d'activités pour le divertir? Cette rencontre est parfaite pour vous! Venez discuter avec d'autres proches aidants vivant la même réalité que vous. Ensemble, nous dresserons une liste d'activités pouvant être adaptées à la réalité de chacun.

29 mars | 15 h | Rencontre virtuelle – Plateforme ZOOM | Thématique : Séquelles et expériences négatives

Ou le 31 mars | 18 h 30 | Rencontre virtuelle – Plateforme ZOOM | Thématique : Séquelles et expériences négatives

Pour informations et inscription : (819) 850-1968 | *La rencontre en soirée du 31 mars aura lieu seulement si le nombre d'inscriptions est suffisant*

