



# La Concertation ... en bref

[www.ainesestrie.qc.ca](http://www.ainesestrie.qc.ca)

Forum sur la concertation en milieu communautaire  
Vendredi 14 mars à Sherbrooke, détails aux pages 2 et 3

2014 : no. 1  
1<sup>er</sup> février 2014

## Mot du président

## La voix citoyenne



Claude Quintin

Nous avons de plus en plus souvent l'occasion de nous prononcer sur différents sujets qui nous concernent et qui font appel à notre culture et à nos valeurs : Charte de la laïcité, soins de fin de vie, exploitation du pétrole et environnement, zonage et urbanisme, etc.

Si on veut influencer vraiment l'avenir de cette planète, il y a

d'abord des gestes individuels et personnels que l'on peut poser : achat de café équitable, achat de produits locaux, diminution de notre consommation d'eau et d'électricité, combat contre la pollution de nos plans d'eau, participation active à la récupération et au recyclage, etc. Chacun de ces gestes individuels peut paraître anodin mais si tout le monde en reconnaît l'importance, le résultat à long terme peut être surprenant. Le recyclage des déchets domestiques illustre bien le pouvoir que nous avons de changer les choses.

Mais, dans la vie de tous les jours, pour influencer les décisions de nos élus, il faut s'intéresser à la politique et participer au débat public. Il faut mettre de côté les votes partisans et voter pour la

personne dont les idées correspondent le plus à nos propres convictions. De leur côté, les élus doivent reconnaître la détermination et le pouvoir des citoyens, surtout s'il s'agit d'un regroupement collectif qui défend une cause commune.

Nous avons parfois l'impression d'être incompetents ou impuissants sur certains sujets. Nous avons peur d'être ridiculisés; pourtant nous avons de l'expérience, des connaissances, du vécu. Nous n'avons pas à être d'accord avec les soi-disant experts que l'on entend sur les lignes ouvertes. Le gros bon sens devrait triompher plus souvent...

...suite, page 2

*Il vaut mieux vieillir acteur que simplement actif.*

Jean Giard

Source : <http://www.agevillage.com/actualite-10660-1-rebel-le-jean-giard-assises-locales-gerontologiques.html>



## Nos valeurs

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



COOPÉRATIVE  
FUNÉRAIRE  
DE L'ESTRIE

819 565-7646

[www.coopfuneraire.com](http://www.coopfuneraire.com)

## La voix citoyenne

suite de la page 1

Nous avons nos propres convictions. Il faut avoir le courage de les défendre, de sortir de notre mutisme et de nous travailler avec les autres citoyens qui défendent nos valeurs.

La voix citoyenne mérite d'être entendue, surtout si nous avons, individuellement, le courage de sortir de nos salons et d'y participer activement. La sagesse des décisions de nos élus ont plus de chances de refléter notre réalité et nos besoins.

Il est temps de nous en mêler activement.

Claude Quintin



### La Concertation... en bref

ISSN (imprimé) 1918-4352

ISSN (en ligne) 1918-4360

AEIFA-DIRA .....	9
Calendrier .....	12
Forum sur la concertation .....	2-3
L'APPUI .....	5
Maison Grands-parents .....	8
Médailles du Lieutenant-gouverneur .....	10
Part. sociale des aînés ayant des incapacités .....	8
Prévention du suicide .....	4
Prix Hommage 2014 de la Table régionale .....	10
Réseau d'amis .....	6
Réseau FADOQ .....	7
Table Coaticook .....	9, 11
Table Sherbrooke .....	6
Table régionale (mot prés.) .....	1-2

2014 : no 1, 1<sup>er</sup> février

Pour vous inscrire, faites une copie de ce bon  
d'inscription ou nous demandez une copie :  
[info@aineseestrie.qc.ca](mailto:info@aineseestrie.qc.ca), 819-822-0204

## Inscription

un formulaire  
par participant

Membre d'un organisme du réseau des tables  
de concertation des aînés de l'Estrie,  
**10\$ par participant**  
**Collation et diner boîte à lunch compris**

Non membre du réseau des tables de  
concertation des aînés de l'Estrie  
**20\$ par participant**  
**Collation et diner boîte à lunch compris**

Limité à 125 places. Si complet, la priorité sera donnée aux  
membres d'organismes d'aînés ou de services (majoritairement)  
aux aînés, se trouvant sur le territoire estrien.

Prénom \_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ville : \_\_\_\_\_

Code postal : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_

Courriel : \_\_\_\_\_

Nom de l'organisme : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**SVP, nous faire parvenir l'inscription avec  
le paiement avant le 5 mars à :**

Table régionale de concertation des aînés de l'Estrie  
300, rue du Conseil, bureau 311  
Sherbrooke, QC J1G 1J4

Boîte à lunch

Boîte à lunch végétarienne

Si allergies alimentaires, svp précisez :

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



LA TABLE RÉGIONALE DE  
CONCERTATION DES AÎNÉS  
DE L'ESTRIE

Vous invite au

# Forum sur la concertation en milieu communautaire

Vendredi 14 mars 2014 | 8 h 30 à 15 h 30  
Centre Julien-Ducharme | Sherbrooke



## Animé par Claude Sévigny

Coach, formateur, animateur et conférencier reconnu, il est andragogue de formation et président-fondateur de l'entreprise Consensus Claude Sévigny.

### OBJECTIFS DU FORUM :

- 1 Avoir une vision partagée de ce qu'est la concertation; mieux la comprendre pour mieux la vivre dans chaque organisation participante
- 2 Identifier comment la concertation permet de contribuer à la réalisation de la mission des organismes participants
- 3 Apprendre à mieux collaborer entre organismes
- 4 Élaborer ensemble un «mode d'emploi» de la concertation

### Aperçu de nos panélistes invités :



#### CLÉMENT MERCIER

Professeur (retraité) de l'École de service social de l'Université de Sherbrooke, il a enseigné les problématiques et les pratiques d'organisation communautaire ainsi que le développement local communautaire.

Longtemps impliqué dans le milieu communautaire, il s'est intéressé dans ses recherches aux conditions de réalisation de la concertation, notamment de ses impacts sur l'identité et l'autonomie des organismes communautaires.



#### ANNE CARON

Organisatrice communautaire au CSSS de Sherbrooke. En plus de son expérience terrain auprès de plusieurs tables de concertation de Sherbrooke, elle a mené en Montérégie une recherche-action sur les conditions de faisabilité de la concertation.

### en matinée

#### Présentations et échanges avec nos panélistes Clément Mercier et Anne Caron

- «C'est quoi» la concertation?
- «Pourquoi» faire de la concertation?
- «Comment» réussir une concertation?
- «Comment motiver» les gens à participer à une concertation?



#### Illustration d'une concertation qui a porté fruit :

Bernard Lefebvre, conseiller en développement coopératif à la Fédération des coopératives funéraires de l'Estrie.

À partir d'un exemple précis, tiré de son expérience à la direction de l'ACEF Estrie (Association coopérative d'économie familiale), il illustrera les «pourquoi», les «comment» et les défis rencontrés dans le cadre d'une concertation qui a donné des résultats importants au bénéfice de l'ensemble des aînés du Québec.

### en après-midi


#### Atelier en petits groupes :

Allons plus loin dans l'élaboration de notre «mode d'emploi» :  
Quoi, pourquoi et comment construire un avenir meilleur dans nos milieux?




Le 22 novembre dernier se tenait la *Journée régionale sur le suicide et les aînés en Estrie*. Vous pouvez d'ailleurs prendre connaissance de la synthèse de cette journée sur le site de l'Association québécoise de prévention du suicide.

Différents besoins ont été soulignés lors de cette rencontre. Un de ceux-ci était de mieux faire connaître les ressources d'aide en prévention du suicide aux organisations qui œuvrent auprès de la clientèle aînée. La *Table régionale de concertation des aînés de l'Estrie*, en collaboration avec *JÉVI Centre de prévention du suicide – Estrie*, profite donc de la *Semaine de prévention du suicide*, qui se déroulera du 2 au 8 février prochain, pour amorcer le travail. Ainsi, toutes les organisations présentes lors de cette journée recevront une trousse d'outils promotionnels permettant à chacune des organisations de sensibiliser leurs membres et leur clientèle à la problématique. Ce sera aussi une bonne occasion pour promouvoir l'offre de service de JÉVI CPS – Estrie et pour faire connaître les coordonnées de la ligne d'intervention 1866 APPELLE (277-3553) disponible 24 heures, 7 jours.



Dans ces trousse, chacune des organisations trouvera : 1 document explicatif des activités de la *Semaine*, 3 affiches promotionnelles de la *Semaine de prévention du suicide*, 5 épingles à linge à distribuer, 5 aimants, 10 dépliants « La vie, c'est pour la vie. », 10 dépliants « Le suicide : des signes à reconnaître, des gestes à poser. », 10 dépliants « Services aux personnes endeuillés par suicide. » et 20 cartes d'affaires.



Il ne s'agit que d'une première action mise en place car, au cours des prochaines semaines, le *Comité d'action* démarrera ses travaux afin de donner suite aux suggestions émises par les participants. Pour toutes questions, vous pouvez contacter madame Marie-Ève Bernier, formatrice à JÉVI CPS – Estrie au 819 564-7349.



### PropoSages

Dans le cadre des conférences PropoSages de la Belle Chapelle, conférence de Pre Suzanne Nootens : « Les droits des aînés »  
 Jeudi 13 fév, 14 h, 500 rue Murray, Sherbrooke  
<http://www.labellechapelle.ca/conferences.html>

### La Force de l'âge

Bulletin de décembre de l'AQDR national :  
[http://www.aqdr.org/wp-content/uploads/fda\\_20131201.pdf](http://www.aqdr.org/wp-content/uploads/fda_20131201.pdf)

# L'Appui Estrie octroie 177 788 \$ à cinq organismes

Dans le cadre de son 3<sup>e</sup> appel de projets visant à développer l'offre de services destinés aux proches aidants d'ânés en matière d'information, de formation, de soutien psychologique et de répit, L'Appui pour les proches aidants d'ânés de l'Estrie confirme le financement des quatre (4) projets suivants :

L'élément commun de ces cinq projets est la précocité d'intervention auprès des proches aidants d'ânés.

Organisme	Titre du projet	Montant
Cuisine collective le Blé d'Or de Sherbrooke	Cuisiner entre aidants, ça c'est collectif!	57 100,14 \$
Les Cuisines Collectives « Bouchée Double » Memphrémagog	Répit santé et plaisirs culinaires	54 887,80 \$
Sercovie inc.	Aidants en mouvement	25 990,75 \$
Aide communautaire de Lennoxville et des environs	Information et sensibilisation, partage pour proches aidants et aidés	39 809,11 \$

## Des besoins variés, des services variés...

Ainsi, des cuisines collectives s'adressant spécifiquement aux proches aidants d'ânés seront mises sur pied à Sherbrooke et dans la MRC de Memphrémagog. Le caractère léger, agréable et utile de cette activité permettra de rejoindre les proches aidants d'ânés – hommes ou femmes – qui souhaitent partager des moments agréables et enrichissants avec d'autres personnes qui vivent les mêmes choses. L'activité allégera leur quotidien grâce aux petits plats préparés d'avance et rapportés à la maison. Enfin, au-delà des habiletés culinaires, les proches aidants développeront leur réseau social ainsi que leur connaissance des organismes et des services ou activités qui leur sont dédiés.

Chez Sercovie, les proches aidants de 50 ans et plus pourront prendre part hebdomadairement à des ateliers d'information et de présentation des ressources et services qui leur sont destinés pendant que l'aidé sera en activité de groupe animé. Puis, une période d'activité physique adaptée regroupant les aidants et les aidés se déroulera en présence de kinésiologues chevronnés. Enfin, une collation en grand groupe sera offerte pour favoriser les échanges et le développement d'un réseau social.

Avec le projet de l'**Aide communautaire de Lennoxville et des environs**, les aidants, les aidés et les intervenants partageront un dessert avant d'être regroupés pour des séances d'information, de formation et d'échange pour les aidants de même que pour des activités divertissantes animées dans le cas des aidés. La semaine suivante, aidants et aidés parti-

ciperont conjointement à des ateliers thérapeutiques (horticulture, art, activité physique, etc.) leur permettant de vivre des moments agréables ensemble. L'idée de faire confiance à quelqu'un d'autre pour prendre en charge l'aidé et ainsi permettre un répit plus intensif à l'aidant devrait tranquillement faire son chemin.

### Appel de projets en continu

Rappelons que, désormais, il est possible pour les organismes de déposer un projet à tout moment dans l'année. Une enveloppe de plus de 500 000 \$ est disponible pour financer des services destinés aux proches aidants d'ânés de l'Estrie en 2014-2015. Pour de plus amples informations, contactez madame Geneviève Côté, directrice générale de L'Appui Estrie, au 819 791-7771 ou encore à [gcote@lappuiestrie.org](mailto:gcote@lappuiestrie.org).

## Invitation aux proches aidants

Vous prenez soin d'un membre de votre famille présentant une perte d'autonomie ?

### Atelier sur le processus d'hébergement

Le Regroupement des aidantes et des aidants naturels de Sherbrooke (un service du Réseau d'Amis de Sherbrooke) vous invite à un atelier thématique, **mercredi, le 19 février 2014 de 19 h à 21 h**. La rencontre portera sur le processus d'hébergement et est offerte par Louise Gobeil du CSSS-IUGS.

Informez-vous et inscrivez-vous au: 819-562-2494 poste 30.

### Café rencontre

Nous aurons également un café-rencontre, **mercredi, le 26 février 2014 de 13 h 30 à 15 h 30**. Ce mois-ci, 2 conférenciers seront au rendez-vous. Nous prendrons connaissance des services de l'Association de fibromyalgie et de MomentHOM. Réservez tôt.

Informez-vous et inscrivez-vous au: 819-562-2494 poste 34.

### Formation sur la prévention de l'épuisement

Pour le mois de mars, nous offrons une formation de 8 rencontres de 3 heures chacune sur la prévention de l'épuisement. Lors des rencontres, il sera question de l'évaluation du degré de notre épuisement, de trucs pour mettre des limites, des droits et obligations à titre de proche aidant et encore plus.

Informez-vous et inscrivez-vous au: 819-562-2494 poste 30.

---

Table de concertation des organismes communautaires secteur personnes âgées de Sherbrooke.



## Activités de l'année 2013 Comité proche aidant

Le comité se rencontre plusieurs fois par année pour échanger entre intervenants sur les diverses ressources disponibles pour les proches aidants

En 2013, pour souligner la Semaine des proches aidants, le Comité des proches aidants a organisé pour la 4<sup>e</sup> année consécutive, une journée pour rendre hommage aux proches aidants.

Le comité a planifié et préparé l'activité « *Aujourd'hui, je prends soin de moi* ». Les participants de

cette journée ont eu deux ateliers : *Améliorer son bien-être* et *Atelier de relaxation*.

Les participants ont également eu la possibilité d'avoir un massage sur chaise ou un massage de pieds sur l'heure du dîner.

Cette activité s'est déroulée le 7 novembre 2013, au Centre Mariannahill.

Les participants nous ont exprimé leurs satisfactions.

Nous espérons renouveler l'expérience en 2014.

Le comité a révisé et mis à jour, avec Mme Jessica Jalbert, le contenu, l'inventaire et le mode de distribution du guide « *Être aidant, pas si évident!* »

Mme Jalbert a préparé également un dépliant et un questionnaire pour les rencontres de sensibilisation au rôle de proche aidant qui se déroulent depuis octobre 2013.

Ceci a été financé par l'APPUI Estrie.

Il y aura un lancement du guide au début de l'année 2014.

# Pour un contrat social en faveur des aînés

La FADOQ-Région Estrie rassemble et représente les personnes de 50 ans et plus dans le but de conserver et d'améliorer leur qualité de vie. Elle défend et fait la promotion de leurs droits, valorise leur apport dans la société et les soutient par des programmes, services et activités. Elle compte à ce jour plus de 20 000 membres en Estrie; le Réseau FADOQ regroupe 275 000 membres au Québec. Il est le plus grand organisme d'aînés au Canada. Il est également représenté à l'ONU afin de faire avancer la cause des aînés dans le monde.

Plusieurs enjeux sociaux et démographiques au Québec engendrent d'importantes conséquences sur les aînés : âgisme, vieillissement de la population, manque d'accès aux soins de santé, précarité de la sécurité financière, isolement, maltraitance. C'est pourquoi la FADOQ-Région Estrie joint ses efforts au Réseau FADOQ pour mettre de l'avant un Nouveau contrat social en faveur des aînés du Québec afin d'assurer une meilleure qualité de vie pour les aînés d'aujourd'hui et de demain.

## Quatre principes d'une qualité de vie adéquate

### Santé

Le vieillissement n'est pas une maladie, c'est une étape de la vie qui passe et à laquelle personne n'échappe. Les aînés ont des besoins spécifiques qui sont propres au vieillissement. Ils doivent pouvoir avoir accès à un éventail de soins, de courte ou de longue durée, en établissant la priorité aux soins à domicile et aux ressources nécessaires aux proches aidants.

### Bien-être

Assurons-nous, en tant que société disposant de suffisamment de richesse et de ressources, que le vieillissement ne devienne pas synonyme d'appauvrissement, d'itinérance, de malnutrition, d'isolement ou de solitude. Assurer à toutes les personnes de plus de 50 ans les moyens de se loger adéquatement, de se nourrir correctement, de s'habiller convenablement, de s'amuser et se divertir suffisamment aura des répercussions positives pour toute la société.

### Sécurité

À l'âge où la vigueur et la confiance qui l'accompagne nous ont trop souvent quittés, la vulnérabilité ouvre la porte aux abus de toutes sortes, à la maltraitance, à l'intimidation ou la fraude. La société québécoise, qui se veut égalitaire et solidaire, a le devoir de suppléer à l'incapacité de certains ou certaines d'assurer leur sécurité.

### Appartenance

Les aînés ont passé beaucoup de temps à parfaire l'expérience, à bonifier les connaissances ou à valider des intuitions. Tirons-en profit. Offrons-nous collectivement le luxe d'entendre nos aînés, demandons-leur de s'exprimer sur les enjeux de l'heure, donnons-leur un rôle plus actif, incluons-les dans les processus de décision. Garantissons-leur une participation active et le droit d'être des citoyens à part entière.

### Signez la pétition en faveur d'une qualité de vie adéquate

La FADOQ-Région Estrie est fière de contribuer à donner ainsi aux québécois le pouvoir de s'exprimer sur cet enjeu. Signez la pétition en ligne sur [www.fadoques-trie.ca](http://www.fadoques-trie.ca)

## Souper-spectacle du 40<sup>e</sup> anniversaire

Billets  
**Membres: 45 \$**  
Non membres: 55 \$

Réservations  
819 566-7748, poste 3

Aucun billet  
vendu à la porte



**Vendredi 21 février 2014, 17h30**

Hôtellerie Le Boulevard

Artiste invité: **Jean-Guy Piché**





# Les défis de la participation sociale des aînés ayant des incapacités \*

La société québécoise vit une situation inhabituelle qui nécessite une sérieuse réflexion. De nouveaux défis sont à relever face au vieillissement accéléré et à l'augmentation des aînés ayant des incapacités ou des maladies chroniques. Plusieurs exemples d'actions à entreprendre nous révèlent l'ampleur du travail : répondre aux besoins de ces personnes tout en respectant leurs choix en accord avec leurs valeurs, transformer les communautés pour les rendre plus accueillantes à leur égard et favoriser leur participation sociale en innovant et privilégiant des pratiques pour acquérir des habitudes de vie saines. Une mobilisation des aînés et des personnes ayant des incapacités est nécessaire afin de faire connaître leurs intérêts et leurs besoins particuliers.

La participation des aînés en santé dans leurs activités courantes et leurs rôles sociaux décline avec l'âge, surtout après 85 ans. Cette réduction tardive de participation n'est pas accompagnée d'une diminution de satisfaction des aînés. Seuls des facteurs personnels viennent expliquer cette diminution. La principale cause de non-participation est l'accident vasculaire cérébral (AVC). L'implication des ergothérapeutes et l'impact d'un programme d'éducation permettront d'accroître la participation sociale et de réduire les sentiments dépressifs. Beaucoup de démarches restent à faire pour favoriser l'implication des aînés qui doivent vivre à long terme avec des incapacités. Il est primordial de leur

offrir des services lorsqu'ils retournent vivre à leur domicile. Souhaitons que l'assurance autonomie règle cette lacune.

On constate de plus en plus l'exclusion d'aînés ayant des incapacités de certaines activités physiques et même l'exclusion que les aînés peuvent développer entre eux. Face à ce constat, il est nécessaire de travailler à développer de communautés inclusives qui répondent aux préoccupations d'accessibilité universelle. Le gouvernement du Québec a lancé en 2009 le programme Municipalité amie des aînés (MADA). Cette démarche vise à adapter les services et les structures en fonction des besoins variés des aînés et, surtout, de les inclure dans cette mise en œuvre.

Pour conclure, les aînés sont les premiers acteurs. C'est à eux de choisir activement ce qui leur convient. Les lacunes en matière de soutien doivent être éliminées. En plus, il est important de créer des environ-

nements inclusifs pour éviter toute stratégie d'évitement et de fatalisme par rapport aux transformations. Tous les aînés, même avec des incapacités physiques, sont des citoyens comme les autres qui ont droit de vivre des relations gratifiantes, de se sentir engagés, mis au défi et d'avoir une identité positive. Favorisons l'engagement d'aînés dans des activités souhaitées par eux, et ce, particulièrement chez ceux ayant des incapacités.

\*J'ai assisté, déléguée par la Table régionale de concertation des aînés de l'Estrie, le 1<sup>er</sup> et 2 novembre 2013, au Colloque du RIPPH (Réseau international sur le processus de production du handicap). Ce texte est le résumé des informations reçues lors des ateliers proposés.

*Micheline Roberge,*  
Présidente de la  
Table de concertation des aînés  
de la MRC Memphrémagog

## Maisons des grands-parents : un modèle québécois

Ce document parle de l'historique des Maisons des grands-parents et détaille les pratiques de ces maisons au Québec, dont celle de Sherbrooke.

Cliquer sur le lien pour accéder au document sous format PDF : [http://www.ivpsa.ulaval.ca/Upload/mgp\\_modele\\_impression\\_27112013\\_133159.pdf](http://www.ivpsa.ulaval.ca/Upload/mgp_modele_impression_27112013_133159.pdf)

**Brisons le silence!**

Informations  
•  
Outils  
•  
Ressources

[WWW.STOP-ABUS-AINES.GA](http://WWW.STOP-ABUS-AINES.GA)

Une initiative de:  
La Table de concertation contre  
les mauvais traitements faits contre  
les personnes âgées de l'Estrie

[facebook](https://www.facebook.com/stopabusaines)

# Sentinelles contre la maltraitance

Dans le cadre du projet «Sentinelles contre la maltraitance en contexte de proche aidance» qui a débuté à l'automne 2013. Nous désirons vous informer qu'il y aura encore quelques rencontres cet hiver dans certaines municipalités de la MRC des Sources, du Haut St-François et du Granit.

Rappelons-nous que ce projet vise à sensibiliser et à informer les proches aidants afin qu'ils puissent reconnaître les différentes formes de maltraitance aux aînés, aux solutions possibles pour prévenir la maltraitance et connaître les ressources extérieures disponibles pour mieux les soutenir.

On souhaite diminuer le fardeau et le stress du proche aidant qui se sentira soutenu, épaulé dans sa problématique.

Alors, surveillez les dates et ajoutez les dans votre agenda !

On vous attend en grand nombre!

Projet subventionné par :



## Cyber-seniors

Cette belle vidéo, en anglais, fait preuve de liens tissés entre aînés et ados à l'occasion de formations sur l'usage de l'informatique : <http://www.youtube.com/embed/IC-uIEa-Nexk>

## CALENDRIER CAFÉ-CAUSERIE

### Des Sources

**Wotton** : mercredi 12 février, de 18 h 30 à 20 h 30, à la Résidence Wotton, 666, rue St-Jean.

### Haut-St-François

**East Angus** : jeudi 20 février de 13 h 30 à 16 h, Sous-sol de l'église St-Louis-de-France, 166, rue St-Jean Est

### Du Granit

**Stratford** : jeudi 13 mars, 9 h à 10 h 30, salle du conseil municipal, 165 avenue centrale nord. Avec la participation du notaire Heidi Paquette.



Céline Delorme  
chargée de projet AEIFA-DIRA



## Nos dossiers prioritaires

### Projet QADA

«Participation sociale des femmes et des hommes âgés de la MRC de Coaticook : une recherche-action visant à réduire l'isolement et impliquer les aînés dans le développement de leur communauté.»

Ce projet, d'une durée de trois ans, permettra d'identifier les personnes âgées vulnérables et isolées de notre milieu. Ce projet propose que les aînés visés mettent sur pied des actions qui correspondent à leurs aspirations avec l'aide des intervenants. Avec cette action concertée, nous croyons à un impact majeur pour contrer la maltraitance et l'aide aux proches aidants, deux grands dossiers de notre planification.

### Maltraitance aux aînés

Cette année nous avons réussi à débloquer un budget pour cette cause, le travail de coordination de Mme Danielle Lamontagne nous permettra de faire un pas de géant pour contrer la maltraitance faite aux aînés sur notre territoire.

En 2013, il y a eu la mise sur pied d'une formation dédiée aux intervenants du CSSS, bénévoles, organismes communautaires et résidences privées. L'an prochain, cette formation sera offerte aux employés municipaux, une première au Québec!

Enfin, des efforts soutenus sont faits pour faire connaître la ligne Info-Abus dans la MRC de Coaticook.

Suite, page 11

## Prix «Hommage 2014» de la Table régionale

La Table régionale de concertation des aînés de l'Estrie veut souligner l'apport d'une personne de 50 ans ou plus, engagée dans son milieu et ayant contribué de manière significative à l'amélioration du bien-être, de la qualité de vie, de la participation et du rôle des aînés dans la société, en la reconnaissant publiquement lors d'une rencontre régionale et aussi en soumettant sa candidature au prix provincial «Hommage aîné».

Chaque table locale ou association membre de la Table de concertation des aînés de la région estrienne est invitée à soumettre une candidature d'UNE personne de leur MRC.

Les candidatures seront évaluées selon les critères suivants : la détermination, l'engagement, la pertinence, l'impact et l'innovation, mais aussi en considérant la globalité du dossier de candidature ainsi que sa concordance avec les axes suivants :

- L'amélioration de la qualité de vie des aînés.
- La lutte contre les stéréotypes et le développement d'une image réaliste du vieillissement.
- La défense des droits et de la condition des aînés;
- Le maintien et le développement des liens intergénérationnels et le transfert des connaissances;
- La participation et l'intégration sociales des aînés;
- La reconnaissance dans sa communauté.

### Fonctionnement

Les candidats seront honorés lors d'un banquet le mardi 10 juin 2014 au Centre d'arts Orford.

Par la suite, la Table régionale recommandera le gagnant estrien au prix provincial «Hommage Aîné». Chaque table régionale du Québec est invitée à soumettre le nom d'une personne de sa région pour recevoir ce prix prestigieux. Ces personnes seront invitées à Québec pour recevoir la distinction «Hommage Aîné» lors d'une cérémonie qui aura lieu à l'automne (autour du 1er octobre). La Table régionale compensera les frais de déplacement du lauréat estrien vers Québec et le président de la Table régionale sera présent pour accompagner le candidat et son invité.

Tous les membres de la Table régionale recevront, début février, un formulaire de mise en candidature. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à communiquer avec le bureau de la Table régionale, 819-822-0204.

## La Médaille du Lieutenant-gouverneur pour les aînés

Admissibilité :

- être citoyen canadien ou résident permanent au sens de la Loi sur l'immigration et la protection des réfugiés (L.C. 2001, c. 27) et résider en permanence au Québec;
- être âgée de 65 ans ou plus;
- par son action bénévole ayant commencé ou s'étant poursuivie au-delà de 64 ans, avoir ou avoir eu une influence positive dans sa communauté.

Tous les résidents ou organismes québécois peuvent soumettre une ou plusieurs candidatures avant le 17 février 2014, soit en complétant le formulaire en ligne, soit en acheminant une demande par courrier postal à l'adresse suivante :

Bureau du Lieutenant-gouverneur  
Programme des distinctions honorifiques  
Édifice André-Laurendeau  
1050, rue des Parlementaires  
Québec (Québec) G1A 1A1

La mise en candidature doit être justifiée par un texte d'environ 750 mots dans lequel les actions que le candidat ou la

candidate a accomplies, et le contexte dans lequel il ou elle a fait preuve de dépassement de soi et d'abnégation sont décrits. Ce texte servira à la rédaction de la citation qui sera prononcée lors de la cérémonie de remise des médailles.

Puisque l'attribution de cette médaille repose sur l'engagement social et communautaire des aînés, le texte rédigé doit principalement démontrer cet aspect et ne peut pas prendre la forme d'un curriculum vitae ou tout simplement l'énumération d'actions bénévoles.

Information : <http://www.lieutenant-gouverneur.qc.ca/distinctions-honorifiques/aînés.html>

# Table Coaticook - Nos dossiers prioritaires (suite de la page 9)

## MADA

La politique familiale et des aînés fut une démarche ardue et les membres de notre Table y ont participé dans chacune des municipalités. Ces politiques vont permettre de mettre de l'avant des actions concernant les saines habitudes de vie de notre collectivité qui auront des impacts positifs sur les personnes de plus 50 ans. Par exemple, l'aménagement des parcs est une des actions qui s'est répétée dans nos politiques et dans la plupart des cas nous verrons les résultats en 2014. La diffusion d'information est une demande unanime dans les milieux, beaucoup d'actions en ce sens seront réalisées en arrimage avec le projet QADA présenté plus haut.

### Proche aidant

*« Il n'y a que quatre types de personnes dans le monde : ceux qui ont été proches aidants, ceux qui sont présentement proches aidants, ceux qui seront proches aidants et ceux qui ont besoin d'aide »*

Rosalynn Carter, 2003

Cette année fut une période pleine d'espoir et de possibilités pour les proches aidants de la région de Coaticook, nous espérons que le milieu fera de plus en plus d'actions pour aider ces gens qui se dévouent pour leurs proches.

Le Service d'aide domestique a travaillé à développer des projets pour soutenir les proches aidants : journée de répit-stimulation en est un exemple. Maintenant, nous aime-

rons passer à un autre niveau : augmenter le nombre de personnes touchées par ses services et offrir une gamme plus abondante.

Le Service d'aide domestique, en collaboration avec les acteurs du milieu, se charge d'élaborer et réaliser le projet «Proche aidant, nous pouvons vous aider» ainsi, nous espérons la participation financière et un support de l'organisme APPUI pour réaliser un projet qui permettra à la fois aux proches aidants de se reconnaître, de bénéficier d'un soutien psychosocial et d'être outillés, dans le but de rendre les tâches des proches aidants plus faciles et éviter l'épuisement.

La collaboration entre les intervenants de notre milieu est primordiale dans l'élaboration des services aux proches aidants, le CLD offre du financement pour le développement du Service d'aide domestique, le CSSS offre un support de l'organisateur communautaire et l'expertise de ses intervenants pour soutenir la qualité de la prestation de service.

Enfin, le projet QADA permettra d'insuffler l'information dans nos milieux.

Maladie Alzheimer : Dans la dernière année, la Société Alzheimer de l'Estrie a développé une offre de service : soutien à la personne, groupe entraide, soutien aux intervenants, formations et conférences. Ces services ont été développés grâce au financement de l'APPUI Estrie.

Les résidences privées et HLM : la Table de Concertation fut heureu-

se de présenter la première édition d'une pochette informatique pour nous aider à mieux sélectionner la résidence privée qui nous convient.

Activité physique : Un moyen essentiel pour garder les individus en santé par l'activité physique au quotidien, environ ½ à 1 h par jour. Nous collaborerons au développement du programme PIED, Viactive et aussi Santé Vitalité. Si notre projet QADA est accepté nous pourrions aussi avoir un impact sur 60% de la population qui ne bouge pas ou très peu.

Transport : actif, collectif ou adapté, il est impératif que nous cet aspect reste dans nos préoccupations. Nous appuierons les efforts du milieu fait pour bonifier et développer les types de transport qui favorisent les saines habitudes de vie et l'environnement.

**Organismes à but non lucratif :**  
**FADOQ, AQDR, AFÉAS,**  
**AREQ, Âge d'or**

Tous offrent des lieux et des activités pour sortir les aînés de leur isolement, pour mettre leurs talents et expertises au service de leur collectivité. Souvent ils sont le pivot des rassemblements de villages. Une pétition de contrat social est en marche pour demander au gouvernement provincial de tenir compte des aînés dans leurs décisions. Ils offrent aussi leur service pour le programme Logi-être qui évalue l'environnement physique et humain des résidences à partir de 26 normes reconnues au Québec.

Monique Morissette, présidente

Prochaine tombée des textes : 19 avril 2014

Prochaine parution : 1<sup>er</sup> mai 2014

## Votre bulletin **La Concertation ... en bref**

Pour recevoir *La Concertation ... en bref* par courriel, envoyez un message à [concertation@aineseestrie.qc.ca](mailto:concertation@aineseestrie.qc.ca)

Pour recevoir *La Concertation ... en bref* par la poste, faites parvenir vos coordonnées à : Table régionale, 300, rue du Conseil, Sherbrooke J1G 1J4 ou les laisser sur notre boîte vocale au 819-822-0204.

## Calendrier

2 au 8 février. Semaine de la prévention du suicide.

12 février, 18 h, Wotton. Café-causerie proches aidants (AEIFA-DIRA). [Voir page 9.](#)

17 février, Date limite pour soumettre une candidature pour les Médailles d'argent du Lieutenant-gouverneur. [Voir page 10.](#)

19 février, 19 h, Sherbrooke. Atelier pour proches aidants (RAAN). [Voir page 6.](#)

20 février, 13 h 30, East Angus. Café-causerie proches aidants (AEIFA-DIRA). [Voir page 9.](#)

20 février, 19 h. «Maladie d'Alzheimer: mythes et réalités» Danielle Yergeau et Marc-André Raymond, conseillers à la SAE. Salle Frances-Whittle, Pavillon Argyll, CSSS-IUGS, 375 rue Argyll, Sherbrooke, 819-821-5127.

21 février, 17 h 30, souper-spectacle 40e anniversaire FADOQ. [Voir page 7.](#)

26 février, 13 h 30, Sherbrooke. Café rencontre pour proches aidants (RAAN). [Voir page 6.](#)

en mars, 8 rencontre à Sherbrooke pour les proches aidants (RAAN). [Voir page 6.](#)

13 mars, 9 h, Stratford. Café-causerie proches aidants (AEIFA-DIRA). [Voir page 9.](#)

14 mars, 8 h 30, Sherbrooke. Forum sur la concertation en milieu communautaire. Pour information : 819-822-0204. [Voir page 3.](#) Formulaire d'inscription, [page 2.](#)

20 mars, 19 h. «Maximiser les crédits d'impôts pour les proches aidants et les personnes en perte d'autonomie» France Thibodeau, c.a. Salle Frances-Whittle, Pavillon Argyll, CSSS-IUGS, 375 rue Argyll, Sherbrooke, 819-821-5127.

## Conférence Internationale VADA

Pour consulter les vidéos des plénières de la qui a eu lieu à Québec à l'automne 2013

[http://www.vada2013.ca/204/Lundi\\_9\\_septembre.html](http://www.vada2013.ca/204/Lundi_9_septembre.html)

Ce bulletin est produit et distribué grâce à la généreuse contribution de nos commanditaires et de nos partenaires, dont le Secrétariat aux aînés et la Conférence régionale des élus de l'Estrie.

Santé  
et Services sociaux  
Québec

Conférence régionale  
des élus de l'Estrie

 **Dufresne**



## PLANIFIER SA SUCCESSION : POUR QUE LE FILS EN AIT PLUS QUE LE FISC

En planifiant dès maintenant votre succession, vous vous assurez de répartir votre patrimoine selon vos volontés.

Renseignez-vous auprès de votre conseiller à la caisse.

PLANIFICATION  
DE LA SUCCESSION

[desjardins.com/planifiersasuccession](http://desjardins.com/planifiersasuccession)

 **Desjardins**

Coopérer pour créer l'avenir