Il reste encore quelques places pour notre Journée Conférence, n'oubliez pas de vous inscrire!

Journée conférence annuelle gratuite
de la TCRAL
26 mars 2019 Complexe Val d'espoir
Mirabel

8h30 – 9h : Accueil des participants

9h : Mot de bienvenue et ouverture de la journée

9h15 : "Besoins des personnes en fin de vie et leurs perceptions de l'aide médicale à mourir"

Conférencière : Catherine Perron, travailleuse sociale, doctorante en éthique clinique

10h15 : Pause

10h30 : Tout ce qui craque ne casse pas : les défis de l'adaptation en contexte de vieillissement

Conférencière : Julie Gravel, Psychosociologue, Spécialisation dans l'axe gérontologique

12h : Diner gratuit

13h30 : La Pension Auclair

Pièce de théâtre présentée par la troupe La Belle Gang

15h : Clôture de la journée

Inscription obligatoire en écrivant à tralaurentides@gmail.com
Ou en appelant au *819-326-5657 poste 27*

Cette conférence est possible grâce au soutien financier du Gouvernement du Québec

Pour des projets d'infrastructures favorisant le vieillissement actif – Les ministres Marguerite Blais et Andrée Laforest lancent un appel de projets pour les Municipalités Amies des Aînés

Québec, le 20 février 2019

La ministre responsable des Aînés et des Proches aidants, M[me] Marguerite Blais, et la ministre des Affaires municipales et de l'Habitation, M[me] Andrée Laforest, sont fières d'annoncer le lancement d'un nouvel appel de projets. Les initiatives retenues permettront de favoriser le vieillissement actif grâce au Programme d'infrastructures Municipalité amie des aînés (PRIMADA).

Les municipalités engagées dans la démarche Municipalité amie des aînés (MADA) sont invitées à soumettre, d'ici le 15 mai 2019, leurs projets. Ceux-ci doivent viser à la réalisation de petits travaux de construction, de réfection ou d'agrandissement d'infrastructures dans le but d'améliorer la qualité de vie des aînés.

Citations :

« Je suis très heureuse d'inviter les municipalités du Québec à nous faire connaître leurs intentions pour adapter les milieux de vie à la réalité et aux besoins évolutifs des aînés. Nous souhaitons poursuivre les efforts pour créer des environnements inclusifs à tous les âges de la vie, répondant ainsi au désir légitime des aînés de demeurer actifs, autonomes et ainsi contribuer au dynamisme de leur communauté le plus longtemps possible. »

Marguerite Blais, ministre responsable des Aînés et des Proches aidants

« Nous remercions à l'avance les municipalités de placer le bien-être des aînés au cœur de leurs préoccupations et de nous soumettre des projets stimulants. En soutenant leurs actions, notre gouvernement témoigne de sa volonté d'offrir des services publics de qualité aux citoyens de tous âges dans toutes les régions du Québec. »

Andrée Laforest, ministre des Affaires municipales et de l'Habitation

Faits saillants :

Le développement et la gestion du PRIMADA sont le fruit d'une collaboration entre le ministère des Affaires municipales et de l'Habitation (MAMH) et le Secrétariat aux aînés depuis 2010. Le Secrétariat aux aînés détient l'expertise quant aux enjeux associés au vieillissement de la population et le MAMH offre le soutien et la structure administrative nécessaires à l'octroi de l'aide financière.

La démarche MADA applique le concept du vieillissement actif préconisé par l'Organisation mondiale de la Santé (OMS). Elle est fondée sur l'adaptation des politiques, des infrastructures et des services municipaux au vieillissement de la population, en vue d'optimiser les possibilités de bonne santé, de participation sociale et de sécurité contribuant à accroître la qualité de vie des aînés.

Rappelons que depuis 2009, plus de 900 municipalités et MRC se sont engagées dans une démarche MADA. Aujourd'hui, plus de 90 % de la population du Québec vit dans une municipalité ou une MRC amie des aînés.

Liens connexes :

Pour plus d'information sur le programme et pour présenter un projet, consultez le https://www.mamh.gouv.qc.ca/infrastructures/programme-dinfrastructures-municipalite-amie-des-aines-primada/.

Pour en savoir plus sur les activités du MAMH, suivez-nous sur les médias sociaux :

- https://www.facebook.com/AffairesMunicipalesHabitation
- https://twitter.com/MAMhQC/

Mars : Mois de prévention de la Fraude, la vigilance est de mise!

En 2018, les fraudes ont occasionné des pertes financières de 17M$ au Québec. À elles seules, les fraudes d'identité ont coûté 5M$ aux victimes. De nombreux Québécois sont victimes de fraude chaque année, mais la plupart d'entre elles auraient pu être évitées. C'est pourquoi la Sûreté du Québec en collaboration avec différents partenaires lance sa 15e édition du Mois de prévention de la fraude sous le thème Être vigilant, c'est payant!

Les fraudeurs sont habiles et usent d'une variété de stratagèmes pour manipuler leurs victimes. Ils misent généralement sur la méconnaissance, la vulnérabilité, le sentiment d'urgence et la pression pour arriver à leurs fins. De nouvelles formes de stratagèmes apparaissent tous les jours. La vigilance et la prévention demeurent donc les meilleurs outils pour se protéger.

La Sûreté du Québec affirme que les citoyens doivent faire preuve de scepticisme face aux offres trop attirantes. Ils doivent également valider les informations et ne pas céder à la pression.

Plusieurs activités de sensibilisation se tiendront donc partout au Québec au cours du mois de mars afin de mieux renseigner la population en matière de fraude.

Différents thèmes seront abordés, notamment la contrefaçon des billets de banque, le vol et les fraudes d'identité, les fraudes par cartes de paiement, les fraudes liées à un paiement urgent, l'arnaque amoureuse et le rançongiciel (fraudes liées aux cryptomonnaies). Un livret de prévention intitulé « La fraude en 3D – Détecter, dénoncer, décourager » sera notamment remis aux citoyens.

Selon les données du Centre anti-fraude du Canada, 16 955 victimes québécoises ont porté plainte pour fraude en 2018 comparativement à 13 879 en 2017, soit une augmentation de 22 %. L'arnaque amoureuse a coûté plus de 2M$ aux victimes québécoises de 60 ans et plus au cours de la dernière année. Avec 514 victimes, l'hameçonnage est le type de fraude sur Internet qui a fait le plus de victimes au Québec en 2018. Près de 9 500 faux billets d'une valeur totale de 580 000 $ ont été écoulés dans la province en 2018. Le Québec était la 2e province ayant le taux de contrefaçon le plus élevé au Canada (29 %) en 2018.

Le Centre antifraude du Canada estime pourtant que le taux de dénonciation est faible, notamment en raison de la honte des victimes, sentiment que les fraudeurs exploitent.

La Sûreté du Québec rappelle que les fraudes doivent être dénoncées le plus rapidement possible au service de police local et au Centre antifraude du Canada au 1 888 495-8501. (Source : Anne-Marie Gravel - Le Quotidien)

La FAAFC lance officiellement sa nouvelle section d'activités virtuelles clés en main

La Fédération des aînées et aînés francophones du Canada (FAAFC) est heureuse d'offrir de nouvelles activités virtuelles en ligne qui pourront être visionnées et partagées ou que vous soyez!

Bâtir en région éloignée est un projet innovateur offert par la FAAFC et en collaboration avec votre organisme provincial ou territorial. Grâce à ce projet, la FAAFC lance officiellement sa nouvelle section d'activités virtuelles clés en main, à l'intention des aînées et aînés francophones du Canada peu importe où ils demeurent.

Vous aurez accès à des vidéos créées par des auteurs, des experts, des conférenciers qui ont accepté bénévolement de livrer leur expertise ou leur œuvre pour vous divertir, vous renseigner et même pour vous inviter à débattre du sujet.

Nous vous invitons à visionner les premières activités virtuelles sur le site Web de la FAAFC au http://www.faafc.ca/initiatives-faafc/batir-en-region-eloignee. Une fois que vous avez accédé à cette section, choisissez à droite le volet qui vous intéresse et ensuite, l'activité virtuelle désirée.

Offrez-vous de nouvelles occasions de vous rassembler! De plus, avez-vous besoin d'un bénévole animateur pour rendre votre activité encore plus dynamique? Vérifier cette possibilité par l'entremise de nos bénévoles leaders que vous pouvez joindre en allant à la *Section des Bénévoles* et en cliquant sur le mot « ici » : http://www.faafc.ca/section-des-benevoles.

Le projet *Bâtir en région éloignée* débute et, au fil du temps, d'autres activités virtuelles seront insérées. La FAAFC avec ses organismes membres croit qu'il est important de travailler au développement d'outils pour aider les groupes ou clubs d'aînés à profiter d'activités diverses, qui autrement, n'auraient pas été possibles sans financement.

Vous avez des questions au sujet de ce projet, n'hésitez pas à écrire à projets@faafc.ca.

Allez-y! C'est pour vous et, profitez-en!

Ce projet a été rendu possible en partie grâce au gouvernement du Canada

Nouvelle pièce de théâtre disponible

THÉÂTRE PARMINOU

Quand communiquer devient un défi...

LE BRUIT DES COQUILLAGES

Un théâtre... qui s'écoute avec attention!

LE BRUIT DES COQUILLAGES

Communiquer peut prendre plusieurs formes... suffit parfois d'y mettre un peu du sien!

Développer des stratégies de communications

L'école est un lieu de socialisation important. Il est hautement probable que les élèves aient à côtoyer durant leur parcours un ou une camarade souffrant d'un trouble de l'audition.

Sensibiliser et éduquer les jeunes aux difficultés que rencontrent les malentendants, défaire certaines perceptions ou préjugés peuvent grandement supporter l'enfant et l'adulte au prise avec une perte d'audition.

Le bruit des coquillages : un texte qui valorise l'inclusion par les échanges, le jeu et l'entraide.

Une réalité sans âge

On associe souvent les problèmes d'audition au vieillissement… et pourtant !

Même si les données sont approximatives à cause des difficultés à recenser de manière exhaustive toutes les personnes qui vivent avec un problème d'audition, le Centre québécois pour la déficience auditive évalue à 10,67% la population totale vivant avec des limitations auditives. C'est un peu plus d'une personne sur 10 !

Parce que la perte auditive ne présente aucune caractéristique physique, elle devient invisible aux yeux des autres. L'incompréhension des difficultés vécues par les malentendants risquent d'entraîner de l'isolement, une perte de confiance et augmente le risque de développer des troubles sociaux et psychologiques pour les personnes qui en souffrent.

Public cible

8-12 ans

Durée

50 minutes

Tarif de base

1520 $

Informations/Réservation

Emmanuelle Nadeau
819-758-0577 poste 233
514-383-7077 poste 233
enadeau@parminou.com

Un projet créé grâce à la collaboration de l'Association des personnes malentendantes des Bois-Francs.

Le bruit des coquillages

La pièce

Oliver se voit obligé de passer l'été chez sa grand-mère, aux îles-de-la-Madeleine. Une situation qui le désespère. Il n'a pas envie de passer ses vacances loin de ses amis avec celle qui ne l'écoute pas, qui s'enferme chez elle et qui répond toujours de travers à ses questions.
Olivier ne sait pas qu'en réalité, sa grand-mère ne l'entend pas toujours et il interprète ses comportements bizarres comme un manque d'intérêt envers lui.

Sa rencontre fortuite avec Alexia, une madelinote de son âge, férue de soccer comme lui, changera le cours de ce séjour forcé. Alexia est malentendante et porte un appareil auditif. Enjouée et épanouie, elle est capable d'expliquer avec beaucoup de simplicité les limites que lui imposent son handicap. À travers leurs jeux, elle lancera une phrase anodine, toute simple, qui changera complètement le rapport d'Olivier avec sa grand-mère : « Peut-être qu'elle est malentendante, elle aussi… »

Dès lors, il partira à la rencontre de cette femme qui cache en elle mille secrets fascinants…

CALQ Conseil des arts et des lettres du Québec · VICTORIAVILLE santé urbaine · Hydro Québec · CIRQUE DU SOLEIL

Prochain salon du bénévolat à Saint-Jérôme

Des webinaires gratuits en 2019

Join us in 2019 for AGE-WELL's Creating the Future Webinar Series and learn how great science can result in real-world impact. The 6-part series explores key ideas that drive our research and innovation philosophy. **Learn more**.

About AGE-WELL: AGE-WELL NCE Inc. (http://www.agewell-nce.ca/, @AGEWELL_NCE) is a pan-Canadian network of industry, non-profit organizations, government, care providers, end users, and academic partners working to drive innovation and create technologies and services that benefit older adults and caregivers. Its vision is to harness and build upon the potential of emerging and advanced technologies in areas such as artificial intelligence (AI), e-health, information communication technologies (ICTs), and mobile technologies to stimulate technological, social, and policy innovation. AGE-WELL was launched in 2015 through the federally funded Networks of Centres of Excellence program.

Pour en savoir plus sur la TCRAL, visiter notre site web

Des trousses d'activité pour l'accompagnement en troubles complexes de santé

C'est pour offrir un meilleur appui aux bénévoles et employés des Petits Frères dans leur accompagnement des Vieux Amis présentant des troubles cognitifs ou des enjeux de santé mentale que le comité consultatif des troubles complexes a, au cours de l'automne dernier, colligé et élaboré des trousses d'activités à mettre en œuvre dans les rencontres avec les Vieux Amis.

Ces trousses d'activités sont l'une des composantes du grand projet sur les Troubles complexes de santé (TCS), soutenu par une subvention du Programme Québec Ami des ainés (QADA), qui a aussi permis de revoir et élaborer des formations et des fiches thématiques en soutien à l'accompagnement des personnes présentant ces troubles de santé.

Qu'ils soient joviaux ou taciturnes, enthousiastes ou inquiets, ces trousses sont des références utiles pour dynamiser ou enrichir les relations avec les Vieux Amis. Nous espérons qu'elles sauront inspirer et soutenir les personnes qui accompagnent les aînés qui présentent, ou non, des troubles complexes de santé. Le plaisir, ça se partage en tout temps et en toutes conditions!

LES TROUSSES D'ACTIVITÉ

Trousse No 0: Qu'est-ce que qu'une trousse?

Trousse No 1: Découvrir ses intérêts

Trousse No 2: La musique comme un voyage

Trousse No 3: Stimulation tactile

Trousse No 4: Allons jouer

Trousse No 5: Pour du bon temps en hébergement

L'ensemble des trousses et des fiches d'activité est également accessible en tout temps sur le site Web des Petits Frères.

LES PETITS FRÈRES | La grande famille des personnes âgées seules

Les groupes de soutien continuent pour la Société Alzheimer des Laurentides

Société Alzheimer
LAURENTIDES

GROUPES DE SOUTIEN POUR PROCHES AIDANTS POUR LA RÉGION DE LACHUTE

Pour les parents et amis qui prennent soin d'un proche atteint de la maladie d'Alzheimer. C'est une bonne occasion pour s'informer à propos de la maladie et échanger avec d'autres proches aidants et la Société Alzheimer Laurentides.

La rencontre, animée par Madame Julie Clément, se tiendra
**exceptionnellement le 1er avril 2019 de 10h00 à 12h00*

Au CISSS d'Argenteuil, Salle Horace Lamarche, au 145, ave. Providence, à Lachute
Entrée côté rue Providence, r-d-c

Chaque quatrième Lundi du mois

Regardez-moi et non ma maladie
Parlons de l'Alzheimer

Le cœur retient ce que la mémoire oublie

Bienvenue à tous les proches aidants, ces rencontres sont gratuites.

DES RENCONTRES INDIVIDUELLES, FAMILIALES OU DE GROUPES PEUVENT AVOIR LIEU DANS VOTRE MILIEU SUR RENDEZ-VOUS AVEC NOTRE INTERVENANTE.

Société Alzheimer des Laurentides
(819) 326-7136 ou sans frais 1-800-978-7881
Site Web : www.alzheimerlaurentides.com / Courriel : admin@salaurentides.ca

Un nouveau groupe de formation professionnelle

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
des Laurentides
Québec

Communiqué de presse

Pour publication immédiate

Intimidation chez les personnes âgées
Une sensibilisation qui aura un grand impact

Sainte-Thérèse, le 19 février 2019 – Près d'une soixantaine de personnes ont participé le 12 février dernier à une activité de sensibilisation au phénomène d'intimidation des personnes âgées, un événement organisé par le Comité des usagers de Thérèse-De-Blainville au Centre d'hébergement Drapeau-Deschambault de Sainte-Thérèse.

Pour l'occasion, des résidents, des proches aidants, des bénévoles, des membres du Comité des résidents de l'installation, des étudiants, du personnel soignant, une travailleuse sociale, du personnel du service des loisirs, une conseillère au commissariat aux plaintes et à la qualité des services du CISSS des Laurentides, un coordonnateur de la coopérative de solidarité Bon-Ménage, une intervenante milieu pour les aînés vulnérables au Centre d'action bénévole Solange-Beauchamp, et un représentant de la direction du CISSS ont participé à cette causerie.

Celle-ci était animée par une représentante de la FADOQ des Laurentides, Mme Marie-Paule Charbonneau, ainsi que par des préventionnistes-enquêteurs de la Régie intermunicipale de police Thérèse-De-Blainville, M. Éric Huard et Mme Karine Deslauriers.

« L'intimidation est souvent plus sournoise que le harcèlement, mais tout aussi dommageable car, parfois, elle est moins considérée dans son ensemble, explique Mme Nicole Gravel, vice-présidente du Comité des usagers de Thérèse-De-Blainville. De petits gestes parsemés ici et là, nourris par des intentions malveillantes, peuvent miner toute une vie, ou du moins une partie de celle-ci, et conduire à l'escalade de la violence, violant ainsi les droits des personnes, souvent des plus démunies. »

Invitation du comité des usagers de Thérèse-De-Blainville

Par ailleurs, le Comité des usagers de Thérèse-De-Blainville invite la population à son tout premier colloque annuel qui se tiendra au CLSC situé au 125, rue Duquet, Sainte-Thérèse, le vendredi 29 mars prochain, au même moment que son Assemblée générale annuelle.

Pour cet événement, veuillez prendre note de la présence du notaire Robert Frégeau, conférencier grandement apprécié lors de l'Assemblée générale annuelle de 2018, et de représentants de la FADOQ. Un repas sera offert aux participants. Réservez maintenant votre place au numéro: 450 433-2777, poste 65144, ou par courriel : comite.usagers.tdb@ssss.gouv.qc.ca

-30-

Source et information :
Comité des usagers Thérèse-De Blainville
450 433-2777, poste 65144

290, rue De Montigny
Saint-Jérôme (Québec) J7Z 5T3
Téléphone : 450 432-2777
www.santelaurentides.gouv.qc.ca

Plusieurs activités offertes aux proches aidants par le CAB d'Argenteuil en mars

Cabane à sucre

309, Rte du Canton (St-Philippe)

Brownsburg-Chatham

Pour tous nos Proches Aidants inscrits au CAB d'Argenteuil, billet 15 $

Si vous venez accompagné(e) d'une personne, le coût du billet est de 22 $

Le 13 mars 2019 Accueil : 11 h 00 Diner : 11 h 30

Billets en vente au CAB d'Argenteuil, 212, rue Wilson à Lachute.
Les mardis ou jeudis à compter du 21 février et ce jusqu'au 7 mars.
De 9 h 00 à 12 h 00 et de 13 h00 à 16 h 00

Visiter notre page Facebook pour être bien informé à propos des aînés

450-432-3200, poste 224

info@tcral.ca

www.tcral.ca

Conférence gratuite

Pour tous, mais priorité aux proches aidants d'Aînés inscrits au CAB d'Argenteuil

Conférence sur les maladies d'ongles, soins et hygiènes de pieds diabétique.
Explication sur les différents métiers reliés aux soins de pieds.
La vrai façon de limer un ongle d'Orteils sans laisser entrer les bactéries, etc....

Conférence donnée par Mme Manon Baril,
technicienne en soins et hygiène des pieds

Le mercredi 20 mars 2019, accueil est à 13 h
Villa Mont-Joie, 241 rue Élizabeth à Lachute

Organisé par et pour les Proches aidants d'aînés d'Argenteuil du Centre d'Action Bénévole d'Argenteuil. Vous devez confirmer votre présence au plus tard, le vendredi 15 mars 2019, au 450-562-7447 poste : 230

L'APPUI POUR LES PROCHES AIDANTS D'AÎNÉS LAURENTIDES

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

INFO-AIDANT 1 855 852-7784 LAPPUI.ORG

Centre intégré de santé et de services sociaux des Laurentides Québec CMSSS d'Argenteuil

Café-échange

Mardi 19 mars 2019 de 13h à 15h30

1262, chemin de Mille-Isles, Mille-Isles

Aux limites de mes frontières

- S'outiller sur des techniques d'affirmation de soi.
- Prendre conscience des conséquences de l'envahissement.
- Prendre conscience de notre espace vital.
- Reconnaître l'importance de l'utilité de mettre ses limites.

Animé par : Anick Giroux

Intervenante auprès des Proches Aidants et animatrice certifiée en journal créatif

Veuillez confirmer votre présence au plus tard

Le vendredi, 15 mars 2019

au 450-562-7447 P. 230

***** les places sont limitées*****

Les places sont limitées

Les places sont limitées

Centre intégré de santé et de services sociaux des Laurentides
Québec
CMSSS d'Argenteuil

L'APPUI POUR LES PROCHES AIDANTS D'AÎNÉS
LAURENTIDES

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

INFO-AIDANT
1 855 852-7784
LAPPUI.ORG

4th Annual HEALTH, JUSTICE & SOCIAL SERVICES CARAVAN 2019
Free on-site test results!
Free advice and consultation!
Recognizing Heart Attacks & Strokes
EpiPen Use
CPR/AED
Healthy Choices
Dental Hygiene
Nutrition
Crime Prevention
Legal Issues
Mental Health
Stress Management
Healthy Aging
Screenings include:
Electrocardiograms
Blood Pressure
Cholesterol Levels
Glucose Levels
March 20 / 2:45 - 5:00 pm
Sainte-Agathe-des-Monts
Sainte Agathe Academy
March 27 / 1:30 - 4:00 pm
Lachute
Margaret Rodger Memorial Presbyterian Church
NEW THIS YEAR!
A notary will be on hand with information to your legal questions.
Information
www.4kornerscenter.org
info@4kornerscenter.org
1-888-974-3940
McGill UNIVERSITY
JOHN ABBOTT CEGEP/COLLEGE
4 Korners Family Resource Center
Conducted by the Graduating Students of John Abbott College in partnership with 4 Korners Family Resource Center

Plan to make it right for the ones you love

Learn about the benefits of funeral and estate planning. At this informative presentation, you'll hear why so many have made the wise decision to plan, why their loved ones have a sense of relief, and why they just plain feel good about knowing they've done the right thing for their family members.
Doughnuts and coffee will be served!
With Lori Viens, Dignity Memorial Family Service Counselor and Sarah Dwyer, notary.

Planifiez-le pour le bien de ceux que vous aimez

Venez en apprendre davantage sur la planification de funérailles et de la succession. Lors de cette présentation, vous comprendrez pourquoi tant de personnes ont pris la sage décision de planifier. Pourquoi leurs proches ont un sentiment de soulagement. Et pourquoi ils se sentent heureux de savoir qu'ils ont fait le nécessaire pour les membres de leur famille.
Des beignes et du café seront servis!
Avec Lori Viens, conseillère en services à la famille de Dignité et Sarah Dwyer, notaire.

Thursday, March 21, 2019 • jeudi, 21 mars 2019
9:30 a.m. to 11:30 a.m. • 9:30 à 11:30
2 ch. White, Salle communautaire Arundel

Bilingual information session / Séance d'information bilingue.
Registration deadline March 20th / date limite d'inscription 20 mars
Lori Viens 514-603-2015

FREE for 4 Korners' members! • GRATUIT pour les membres de 4 Korners!
Membership is only $10/year and you'll gain access to all of our free activities!
L'adhésion ne coûte que 10$ par année et vous donne accès à toutes nos activités gratuites!
info@4kornerscenter.org

Dignity Memorial — LIFE WELL CELEBRATED™
CHSSN

ARUNDEL COMMUNITY CENTER

2 Chemin White, Arundel

Women's Wellness Wednesdays

FREE Speaker Series...

March 13th

Mindfulness & Women's Wellbeing

Marco Vinicio Castillo

March 20th

Natural Wellness Therapies & Help for Chronic Pain

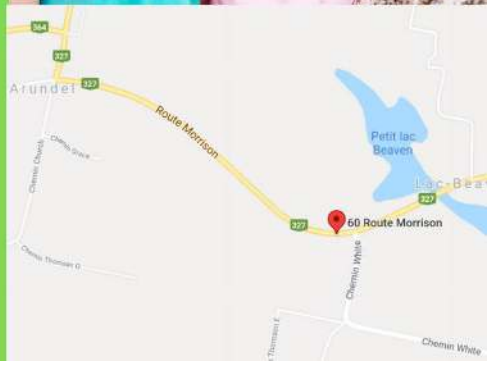
Jodi Duplisea

10 am to noon | Presentation | Discussion | Coffee, tea, & treats

TO REGISTER CONTACT: *jillgrumbache@gmail.com*

WALK-INS WELCOME!

4 Korners SHOPPERS DRUG MART



Brought to you by 4 Korners
www.4kornerscenter.org

ARUNDEL

Monday, March 11, 2019 • lundi,11 mars 2019
1:30 p.m. to 3:30 p.m. • 13:30 à 15:30
2 ch. White, Salle Communautaire Arundel

MORIN HEIGHTS

Friday, March 15, 2019 • vendredi, 15 mars 2019
1:30 p.m. to 3:30 p.m. • 13:30 à 15:30
27 rue Bellevue, Chalet Bellevue

English information session / L'activité se déroule en anglais.

Registration/inscription: Jody Anker 450.562.2025 #3543

This information session brought to you by 4 Korners is designed to explain the Canadian retirement income system and how to obtain benefits from the Canadian Pension Plan. Representatives from the Canada Revenue Agency will also be available to share information, and answer any questions you might have.

4 Korners vous invite à une séance d'information visant à expliquer le Régime de pensions du Canada et la façon d'obtenir des prestations. Des représentants de l'Agence du revenu du Canada seront également disponibles pour partager de l'information et répondre à vos questions.

FREE for 4 Korners' members! • GRATUIT pour les membres de 4 Korners!
Membership is only $10/year and you'll gain access to all of our free sessions and workshops!
L'adhésion ne coûte que 10$ par année et vous donne accès à toutes nos sessions et tous nos ateliers gratuits!

info@4kornerscenter.org

Canada Revenue Agency | Agence du revenu du Canada
L'APPUI POUR LES PROCHES AIDANTS D'AÎNÉS LAURENTIDES
Service Canada
CHSSN

Zootherapy
Info Session

Brought to you by
4 Korners
www.4kornerscenter.org

- **Who does animal-assisted therapy help?**
- **What are the benefits?**
- **How are the animals trained?**
- **What qualifications are necessary?**

Centre Zoothérapie Communautaire des Laurentides is excited to answer all of your zootherapy questions. Join us for this FREE English information session on:

Tuesday, March 12, 2019
12 p.m. to 3 p.m.
Free light lunch included
Gore Community Centre
9 Cambria Street, Gore, QC

To register please contact
Jody Anker
450.562.2025 #3543

CENTRE DE Zoothérapie COMMUNAUTAIRE

palliacco
support, accompaniment & respite care

Free lunch conference

FEELING CALM THROUGHOUT THE DAY

Proven tips and daily habits to reduce stress and promote well-being

SAINTE-AGATHE-DES-MONTS
TUESDAY, MARCH 26, 2019 - 3:15 TO 7:00
- Holy Trinity Church - 12, rue Préfontaine West

MORIN-HEIGHTS
THURSDAY, MARCH 28, 2019 - 5:00 TO 8:00 PM
- Royal Canadian Legion Hall - Branch 171-127, chemin Watchorn

MONT-TREMBLANT
THURSDAY, APRIL 4, 2019 - 5:00 TO 8:00 PM
- Mont-Tremblant City Hall -1145, St-Jovite Street

FREE

Conference by Lois Wilkie MA

Psychotherapist, Individual & Family Counsellor

Information on services offered by Palliacco and the CISSS des Laurentides

IN PARTNERSHIP WITH
le Centre intégré de santé et de services sociaux des Laurentides

4 Korners

REGISTRATION 1 855 717-9646

Table de concertation communautaire Mirabelloise

CLINIQUE D'IMPÔT

POUR LES PERSONNES ET FAMILLES À FAIBLE REVENU

POUR INFORMATIONS ET INSCRIPTION

WWW.TCCDEMIRABEL.COM/SERVICES/CLINIQUE-DIMPOT
INFO@TCCDEMIRABEL.COM
450 848-6059

CHMM
CENTRE D'HÉBERGEMENT MULTISERVICE MIRABEL

CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE SAINT-JÉRÔME

Février 2019

Le Billet de la Conférence

Le nouveau guide alimentaire canadien

Le nouveau guide alimentaire canadien 2019 est maintenant à la portée de tous. C'est pourquoi, nous allons explorer quels sont les principaux objectifs et quels changements prône-t-il.

Bonne lecture !

En 2017, au Canada, près de 50 % des décès dus aux maladies cardiovasculaires ont été attribués aux risques liés à l'alimentation. Il est donc primordial que les gens soient mieux informés des bonnes habitudes en alimentation afin de réduire ce triste pourcentage.

Tout d'abord, les grandes lignes :

- Les fibres alimentaires qui diminuent le risque de mauvais cholestérol sont privilégiées.
- Les légumes et les fruits frais ou congelés sont toujours les vedettes de l'assiette.
- Les noix obtiennent une place de choix.
- Les protéines de soya sont rehaussées au premier plan des protéines.

Après avoir influencé les canadiens vers des avenues telles le lait, les produits laitiers et les jus de fruits, nous observons un changement radical de direction. En effet ces derniers ont perdu leurs lettres de noblesse. Non seulement les jus de fruits ne remplacent plus les fruits mais sont maintenant considérés comme un breuvage sucré. Les protéines, elles, deviennent végétales et l'eau, le breuvage par excellence. De plus on observe un avertissement quant à l'alcool qui est nuisible à la santé.

Les banques alimentaires sont surtout approvisionnées de produits non périssables comme les conserves et les céréales. Les légumineuses qui sont mis de l'avant, sont très souvent offertes sous forme de conserves. La saison influence aussi beaucoup les dons. Il y aura en effet beaucoup plus de produits frais en été qu'en hiver. La tendance du guide vers les légumes, les fibres alimentaires, les noix et les protéines de soya se verra adoptée par tous.

Alors, qu'en est-il des banques alimentaires ? Auront-elles les ressources s'identifiant au nouveau guide ? Pourront-elles s'approvisionner suffisamment afin d'observer ces nouvelles directives ?

Je me suis entretenue avec un organisme à but non lucratif de Québec, La Baratte qui **fêtera en 2019 ses 20 ans d'existence.**

Qu'est-ce que La Baratte ?

La Baratte est un organisme à but non lucratif qui vise à vaincre la précarité alimentaire des personnes en situation de vulnérabilité via la production de mets abordables, de divers services à la population et de projets de concertation dans son milieu. De plus, un volet de formation en insertion socioprofessionnelle est aussi offert de même que des expériences de bénévolat.

2120, rue Boivin, bureau 113, Québec (Québec), G1V 1N7 Tél. : 418-614-0999
info@conferencedestables.org

Ses spécialités

L'une de ses vocations est la préparation et la livraison de mets « La Belle visite » (popote roulante quotidienne) dans l'arrondissement Sainte-Foy - Sillery. Ce service est ouvert à tous mais est principalement utilisé par les personnes âgées de ce secteur.

La Baratte propose un service de traiteur, de bonne qualité et à prix d'ami. De plus, une offre de dépannage est disponible sur place et, fait très intéressant, il y a aussi un point de vente des produits Epikura, mets à texture adaptée pour les personnes atteintes de dysphagie.

Le nouveau guide alimentaire les incitera dorénavant à offrir plus de 50 % de repas végétariens.

Il est à noter que plusieurs organismes et institutions distribuent les produits de La Baratte et qu'elle est accréditée par Moisson Québec et Centraide.

Au-delà des mets, le comptoir compte sur la participation de gens provenant de programmes en employabilité pour la préparation des produits. Certains, éloignés du marché du travail, mais désirant y retourner, sont issus de Trampoline (emploi Québec) et PAAS Action.

Partenaires

L'initiative de La Baratte a reçu l'appui de plusieurs acteurs du milieu notamment la Ville de Québec, le Gouvernement du Québec, le gouvernement du Canada, le CIUSSS-CN sans compter plusieurs partenaires et organismes de la communauté.

Elle est aussi membre de l'Association québécoise des banques alimentaires et des Moissons (AQBAM), du Centre d'action bénévole de Québec (CABQ) et du Centre d'information et de référence de la Capitale-Nationale et de la Chaudière-Appalaches.

La Baratte

2120, rue Boivin, Québec, G1V 1N7

418-527-1173

Site : labaratte.ca

Facebook : LaBaratte.obnl

Recherche et rédaction de ce document : Carole Poulin, assistante, CTRCAQ

Révision : Stéphane Paradis, directeur général, La baratte

Pour en savoir plus :

https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/directrices

https://www.labaratte.ca/nos-services

http://www.carrefourdequebec.com/2014/10/la-baratte-des-plats-vendus-a-prix-modique/

http://www.emploiquebec.gouv.qc.ca/guide_mesures_services/05_Mesures_progr_Emploi_Quebec/05_13_PAAS_Action/5_13_1_PAAS_Action/Guide_PAAS_Action.pdf

Dîner-Conférence à la Villa Mont-Joie

Des activités pour les femmes de la MRC Antoine-Labelle

signée·femmes
le centre de femmes

383 Labelle Nord, Rivière-Rouge J0T 1T0
819-275-5455

Mars 2019

Journée internationale des femmes 8 mars

'Le respect des femmes ça se manifeste'

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
4 9h Réunion d'équipe	5 13h Café rencontre Thème du 8 mars 'Le respect des femmes ça se manifeste'	6 13h Peinture acrylique 13h30 Triage et partage des fruits et légumes	7 9h30 Cuisine collective végan
11 9h Réunion d'équipe	12 Viens faire ton rapport d'impôt	13 Rapport d'impôt 13h Peinture acrylique 13h30 Triage et partage des fruits et légumes	14 9h30 Cuisine collective végan Rapport d'impôt
18 9h Réunion d'équipe	19 Rapport d'impôt 13h Café rencontre Comment assurer sa propre sécurité	20 Rapport d'impôt 13h Peinture acrylique 13h30 Triage et partage des fruits et légumes	21 Rapport d'impôt 9h30 Cuisine collective végan
25 9h Réunion d'équipe	26 Rapport d'impôt 13h Conférence La traite de personnes Le Phare des affranchies	27 Rapport d'impôt 13h Peinture acrylique 13h30 Triage et partage des fruits et légumes	28 Rapport d'impôt 9h30 Cuisine collective végan

Le centre est ouvert du lundi au jeudi de 9h à 16h

L'accueil est une priorité au centre, une travailleuse est toujours disponible

Viens faire ton rapport d'impôt (sur rendez-vous)

À confirmer vendredi 22 mars 'Nouveau guide alimentaire'

SOUPER SPECTACLE
HUMOUR AFRICAIN
FÉMINISTE

Gisèle Ndong Biyogo a un don, celui de raconter, d'amuser, de faire voyager à travers les contes et légendes de son Afrique natale.

Le 8 mars à 18 h

Au Centre sportif et culturel

de la vallée de la Rouge

« Un party de filles » 20$

signée·femmes
le centre de femmes

Infos :

819-275-5455

Le Club des petits déjeuners est à la recherche de bénévoles

BÉNÉVOLE EN CHEF RECHERCHÉ !

URGENT

Le club des petits déjeuners de l'école Fleur des Neiges cherche un ou une bénévole en chef.

Vous serez responsable d'assurer la gestion quotidienne de la préparation et du service des petits déjeuners selon les règles et valeurs qui caractérisent le club.

Prérequis:

- Être matinal et âgé de plus de 18 ans.
- Avoir la capacité de communiquer par courriel et être accessible facilement par téléphone.
- Dynamique, organisé et ayant un leadership positif.

Il est également possible que 2 personnes se partagent la tâche à tour de rôle. Une compensation financière symbolique sera versée directement par le Club au bénévole en chef, à titre d'allocation pour remboursement de dépenses.

Pour tout renseignement laisser vos coordonnées au secrétariat de l'école ou en composant le 1 888 442-1217 poste 3371

JOIGNEZ-VOUS À NOTRE ÉQUIPE!

* Les candidats bénévoles doivent satisfaire à une vérification d'antécédents judiciaires

Pour en savoir plus, visitez la section « Impliquez-vous » sur le site Web : **clubdejeuner.org**

CLUB des petits déjeuners

Actualités, revue de presse, documents d'informations et info bulletins en ligne

Voici divers documents, bulletins, articles de journaux, portant sur divers aspects de la vie des aînés

Pour lire ces documents, cliquer dans la liste ici-bas (ctrl + clic), sur les liens qui vous intéressent.
Vous pouvez également obtenir tous ces documents en adressant une demande à info@tcral.ca

- Infolettre de l'AREQ-CSQ, 8 février 2019
- Infolettre de l'AREQ-CSQ, 15 février 2019
- Infolettre de l'AREQ-CSQ, 26 février 2019
- L'Appui lettre Laurentides, mars 2019
- L'Appui, Veille médiatique Numéro 19
- L'Appui, Veille médiatique Numéro 18
- AQDRLL Info, Infolettre de l'AQDR Laval-Laurentides, mars 2019
- AQRP, Bulletin électronique, Mars 2019
- Laurentians 4K Newsletter, February 2019
- Table de concertation communautaire mirabelloise, Bulletin courriel, Février 2019
- FADOQ, Infolettre, février 2019
- Société Alzheimer des Laurentides, Infolettre mars 2019
- L'infolettre du comité des usagers de Laval, 15 février 2019
- IUGM AvantÂge, Infolettre février 2019
- Santé et Services sociaux Québec, Bulletin du Réseau sur le vieillissement et les changements démographiques, édition du 4 février 2019
- Santé et services sociaux Québec, Bulletin du Réseau sur le vieillissement et les changements démographiques, édition du 11 février 2019
- Santé et services sociaux Québec, Bulletin du Réseau sur le vieillissement et les changements démographiques, édition du 18 février 2019
- Santé et services sociaux Québec, Bulletin du Réseau sur le vieillissement et les changements démographiques, édition du 25 février 2019
- Table de concertation des aînés de l'Outaouais, portrait et enjeux des aînés, 2018-2019
- Table de concertation des personnes aînées du Bas Saint-Laurent, février 2019
- Fédération des Aînées et Aînés francophones du Canada, Infolettre Février 2019
- AGE WELL, Newsletter, December 2018
- AGE WELL, Newslatter, February 2019

Événements à partir du 1er janvier 2019

Pour voir toutes les informations et le calendrier de toute l'année, visiter la page calendrier de notre site web
http://www.tcral.ca/calendrier.html

TCRAL
Réunion du Conseil d'administration de la TCRAL
Mar. 12 février 2019, à 9h30
Mardi 23 avril 2019, à 9h30
Mardi 28 mai 2019, à 9h00

AGA
Mardi 28 mai à 13h

JOURNÉE CONFÉRENCE DE LA TCRAL
Mardi 26 mars 2019, à 9h00