

La chronique des 55+ de Suzanne Saint-Michel

Il y a 30 ou 40 ans, la vie se déroulait en trois étapes : l'enfance-adolescence, l'âge adulte et les vieux. Que s'est-il passé? Notre espérance de vie a significativement augmenté à cause, entre autres, des percées de la recherche médicale. Ainsi, la vie se décline aujourd'hui en sept étapes : l'enfance, l'âge tendre, l'âge ingrat, maturité et vieillesse, la retraite, le 4^e âge – après 75 ans et le Grand Âge. À quel âge avons-nous attrapé une maladie honteuse pour subir l'âgisme?

Nous sommes des humains qui possédons un vécu et une expérience professionnelle, nous sommes productifs (et non pas végétatifs en attendant la mort) et allons consommer encore longtemps.

De plus, nous ne sommes plus à l'âge de nous laisser faire et nous manifestons notre insatisfaction. Pour la plupart d'entre nous, nous ne faisons pas notre âge. Alors, où est le problème dans les exemples qui suivent?

Nous endurons des attitudes et des manières désagréables à notre endroit. Les membres de notre famille nous considèrent comme un CPE sur appel et une banque à pitons. Nous n'avons que cela à faire, nous n'avons aucune obligation financière ni aucune activité à planifier.

Nous rencontrons notre médecin et nous sentons que nous le dérangeons. Nous décrivons des symptômes bien précis – aucune question pour investiguer, aucune écoute. Il ne prend pas le temps parce que nous sommes âgés. Quelques minutes plus tard, nous sortons du bureau avec une prescription et deux mois plus tard, nous nous retrouvons à l'urgence ! C'est normal, c'est l'âge.

Et que dire des « rénovateurs » itinérants. Nous sommes ciblés comme des proies faciles, naïves et vulnérables. Nous sommes propriétaires et nous n'aurions aucune expérience en rénovation ? ils cherchent à nous exploiter et à obtenir notre « bidou ».

Ma meilleure histoire a été vécue par deux groupes de femmes à têtes blanches, à deux moments différents et ce, dans le **même** restaurant. Les membres du Comité de communications de la Table des aînés se réunissent à Saint-Sauveur et partagent leurs expériences de sortie au restaurant. Onze heures trente, le groupe de femmes se présente et le serveur les place à l'intérieur près de la fenêtre donnant sur la terrasse. Vers midi quarante-cinq, l'achalandage augmente et on les déplace au milieu du restaurant. À treize heures trente-cinq, pour une deuxième fois, on veut les déplacer au fonds près des toilettes sans aucune compensation pour tout ce dérangement. Savez-vous pourquoi? Tout d'abord, elles ne correspondaient pas à leur clientèle ciblée 30-45 ans, et les cheveux blancs plus les rides pourraient nuire à leur image. Les deux groupes ont payé, quitté et aujourd'hui, ils partagent leurs expériences pour éviter que d'autres soient confrontés à la même situation.

Certains hommes d'affaires n'ont rien compris à notre dynamique de consommation. Ils sont hautains, impolis et parfois odieux. Ils oublient que nous sortons souvent et en groupe, en semaine même dans les périodes creuses au moment où les commerces sont vides. Une réputation est si fragile et souvenez-vous que le bouche à oreilles est notre arme la plus redoutable.

Par contre, de plus en plus de commerçants favorisent et rentabilisent l'âgisme, ils nous respectent. Ils ajustent ainsi leur horaire et leurs prix (par exemple, la formule *early bird* et rabais à des moments précis. **Nous devenons alors une clientèle fidèle.** Nous avons le pouvoir d'influencer et à la limite, de boycotter des produits et des commerces. Notre dollar a autant de valeur que celui des 20, 30 ou 40 ans. Les businessmen eux aussi deviendront vieux et ratatinés. J'espère qu'ils seront mieux traités. Être aimable et courtois coûte si peu et rapporte tant !

Les préjugés et la discrimination envers les personnes âgées ont toujours existé mais on en parlait peu. Aujourd'hui, nous nous exprimons de plusieurs façons, le pouvoir gris-blanc est grandissant et ceci s'accompagne d'une certaine indépendance et de liberté de choix. Le respect s'apprend à tout âge !

Suzanne St-Michel est membre de la Table des Aînés et de son comité de communication, membre du CA de Prévoyance envers les aînés et présidente du CA de la Rencontre de Ste-Marguerite

Toute reproduction et utilisation en tout ou en partie sont interdites par quelles que méthodes que ce soit sans la permission écrite du Comité de communication de la Table des aînés. Pour information : 819-321-9404

La Table des Aînés fait peau neuve!

C'est à l'occasion de sa dernière rencontre que la Table des Aînés a dévoilé à ses membres son nouveau logo.

Une image moderne, représentative de notre région et de votre dynamisme à tous!

De quoi nous rendre fiers!



Être vigilant, c'est payant !

Campagne : Mois de prévention de la fraude 2019

Montréal, le 1er mars 2019 – Plusieurs activités de sensibilisation en matière de fraude seront organisées sur l'ensemble du territoire québécois dans le cadre de la 15^e édition du Mois de prévention de la fraude. La campagne nationale 2019 se déploiera sous le thème Être vigilant, c'est payant! Chaque année, de nombreux Québécois sont victimes de fraudes, mais la plupart peuvent être évitées en s'informant et en restant vigilants pour les identifier et se protéger efficacement.

Une campagne de prévention primordiale

Plusieurs activités de sensibilisation sont prévues afin de mieux renseigner la population en matière de fraude. Elles visent à rappeler aux citoyens que les fraudeurs font preuve d'une grande habileté et usent d'une variété de stratagèmes pour manipuler leurs victimes. Bien que de nombreuses équipes spécialisées travaillent quotidiennement à combattre les divers types de fraudes, la vigilance et le travail de prévention demeurent les meilleures protections.

Les fraudeurs misent généralement sur la méconnaissance, la vulnérabilité, le sentiment d'urgence et la pression pour arriver à leurs fins. Puisque de nouvelles formes de stratagèmes apparaissent tous les jours, les citoyens doivent adopter des comportements sécuritaires afin de se prémunir contre les fraudeurs. Ils doivent faire preuve d'un scepticisme vis-à-vis les offres trop attirantes, valider l'information, mettre en doute l'appât du gain trop facile et surtout, ne pas céder à la pression. Ces simples gestes peuvent leur éviter plusieurs ennuis.

Du 1er au 31 mars 2019, les volets suivants seront abordés :

- 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;
- le rançongiciel (fraudes liées aux cryptomonnaies).

Statistiques

- En 2018, les fraudes ont occasionné des pertes financières totalisant 17M\$ au Québec (Source : Centre anti-fraude du Canada);
- À elles seules, les fraudes d'identité ont coûté 5M\$ aux victimes québécoises (Source : Centre anti-fraude du Canada);
- En 2018, l'arnaque amoureuse a coûté plus de 2M\$ aux victimes québécoises âgées de 60 ans et + (Source : Centre anti-fraude du Canada);
- En 2018, le Québec recensait 16 955 plaignants-victimes liés aux fraudes comparativement à 13 879 plaignants-victimes en 2017 (soit une hausse de 22 %) (Source : Centre anti-fraude du Canada);
- Le hameçonnage demeure le type de fraude sur Internet ayant fait le plus de victimes au Québec en 2018 (soit 514 victimes) (Source : Centre anti-fraude du Canada);
- En 2018, le Québec était la 2^e province ayant le taux de contrefaçon le plus élevé au Canada (29 %). Près de 9 500 faux billets ont été écoulés dans la province pour une valeur totale de 580 000 \$ (Source : Banque du Canada).

Des signalements essentiels

Tout acte frauduleux doit être signalé à son service de police local. Rappelons que la fraude est un acte criminel. Qu'elle soit commise sur Internet, par téléphone ou en personne, elle doit être signalée le plus tôt possible aux policiers et au Centre antifraude du Canada au 1 888 495-8501.

Le Centre antifraude du Canada n'estime recevoir qu'un faible pourcentage de plaintes de victimes de fraudes au Canada. Ce bas taux de dénonciation pourrait s'expliquer notamment par l'embarras ou la honte des victimes. Les fraudeurs exploitent ce sentiment pour poursuivre leurs activités en toute impunité.

La fraude en 3D

Le livret « La fraude en 3D – Détecter, dénoncer, décourager » développé dans le cadre d'une collaboration entre la Banque du Canada, la Sûreté du Québec et plusieurs partenaires des forces policières, sera remis aux citoyens lors de diverses activités de prévention. Le livret vise à sensibiliser la population aux différents types de fraudes les plus courantes tout en encourageant le développement de réflexes permettant de détecter, dénoncer et décourager tous types d'arnaques. Pour consulter le livret en format PDF, veuillez cliquer sur ce lien.

Une campagne de sensibilisation sera organisée non seulement sur le terrain, mais également via les médias sociaux. Nous invitons le public à consulter les médias sociaux de la Sûreté du Québec, de même que ceux des corps de police municipaux et de la Banque du Canada durant tout le mois de mars.

Tous unis pour prévenir la fraude

Le Mois de prévention de la fraude a été mis sur pied sous l'impulsion du Bureau de la concurrence et réunit près de 80 organismes d'application de la loi et organismes des secteurs publics et privés dans la lutte contre la fraude.

Au Québec, la campagne nationale est organisée dans le cadre d'une collaboration entre la Gendarmerie Royale du Canada, la Sûreté du Québec, le Service de police de la ville de Montréal, le Service de police de l'agglomération de Longueuil, le Service de police de la ville de Québec, le Service de police de Laval, en partenariat avec la Banque du Canada et le Bureau de la concurrence.

Bon mois de prévention de la fraude!

Source : Sûreté du Québec

Médias sociaux... Attention ! Facebook et les autres médias sociaux sont des outils formidables pour échanger avec vos amis et votre famille. Cependant, pour votre propre protection, il est important de ne jamais partager les informations suivantes qui pourraient notamment mener à une fraude d'identité. Date et lieu de naissance et nom de jeune fille de votre mère : pour vous identifier certaines compagnies vous demandent souvent le nom de fille de votre mère. Or, si vous partagez cette information des personnes malveillantes pourraient l'utiliser pour accéder à vos comptes. Numéro d'assurance sociale, de permis de conduire : pour les mêmes raisons : vol d'identité. Dates de vacances : en publiant que vous partez en voyage, vous annoncez du même coup que personne ne sera à la maison, ce qui pourrait intéresser des voleurs! Soyez vigilant avant de publier sur les réseaux sociaux, surtout lorsqu'il est question de renseignements personnels les malfaiteurs sont bien organisés... et bien branchés !

Source : AQDR Laval-Laurentides

Un nouveau président pour la Maison Aloïs Alzheimer



Pour diffusion immédiate

Nomination d'un nouveau président

Saint-Jérôme, février 2019 – La Maison Aloïs Alzheimer est heureuse d'annoncer la nomination de M. Jean-Claude Tremblay au poste de président de son conseil d'administration. Président de la firme de conseil en management COGITAS, chroniqueur membre de la Fédération professionnelle des journalistes du Québec et conférencier, M. Tremblay est diplômé en administration de HEC Montréal, en marketing de l'Université Laval, et titulaire d'une maîtrise en administration des affaires (MBA) de l'UQAM.

« C'est un privilège de pouvoir contribuer au succès de la réputée Maison Aloïs, et travailler au sein d'une équipe totalement dédiée à la dignité des personnes atteintes et au répit des proches aidants. Je suis personnellement touché par la cause qui rappelle le, prendra des proportions alarmantes au cours des prochaines années. Avec mes collègues du CA, je me donne la mission de contrer la stigmatisation et d'accélérer la croissance de l'organisme afin de venir en aide à davantage de personnes en grand besoin de nos services. »

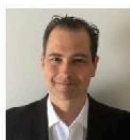


Photo : Jean-Claude Tremblay
Crédit photo : Courtoisie

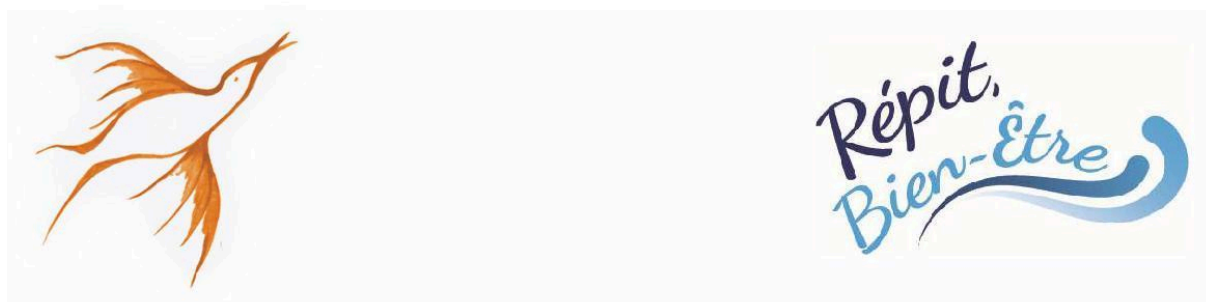
À propos

La Maison Aloïs Alzheimer a pour mission de favoriser la qualité de vie des personnes atteintes d'Alzheimer et de maladies apparentées ainsi que celle de leurs proches aidants. En plus d'offrir du soutien personnalisé à leurs besoins à tout moment au cours de la maladie de leur proche, ce centre de jour permet aux proches aidants de bénéficier de moments de répit essentiels à la préservation de leur bien-être psychologique, physique et social.

-30-

Source

Guylaine Charlot, directrice générale
651, 5^e Rue
Saint-Jérôme, QC
450 660-6225, poste 201
gcharlot@maisonaloisalzheimer.org
www.maisonaloisalzheimer.org



4^{ième} édition

Souper Spaghetti bénéfice

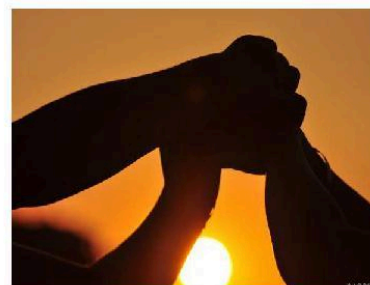
au profit de la

Coopérative de SOLidarité, de RÉpit et d'Entraide

pour les proches aidants (Coop SORE) et

Répit, Bien-Être

DATE : 16 mars 2019
HEURE : 17h00 à 19h00
ENDROIT : Chalet Bellevue
27, chemin Bellevue
Morin-Heights, Qc
J0R 1H0



Adulte : \$15.00

12 ans et moins : \$10.00

Réservez votre billet : 514-944-9335 ou 450-224-2657

200, rue Principale, local 4, Saint-Sauveur (Québec) J0R 1R0



ENTRAIDE BÉNÉVOLE
DES PAYS-D'EN-HAUT
Centre d'action bénévole

Mobiliser la communauté, un geste d'entraide à la fois

Depuis 1980

COMMUNIQUÉ DE PRESSE
POUR DIFFUSION IMMÉDIATE
Le 13 février 2019

L'ENTRAIDE BÉNÉVOLE DES PAYS-D'EN-HAUT OFFRE AUX PERSONNES À FAIBLE REVENU LA POSSIBILITÉ DE COMPLÉTER LEUR DÉCLARATION DE REVENUS

(Sainte-Adèle) - L'Entraide bénévole des Pays-d'en-Haut, l'organisme qui rend des services essentiels de soutien à domicile, offrira encore cette année aux personnes à faible revenu la possibilité de compléter leur déclaration de revenus du **13 mars jusqu'au 25 avril 2019**.

Ce service sera offert aux endroits et aux dates suivantes :

Saint-Sauveur Sainte-Anne-des-Lacs Piedmont	Sainte-Adèle/ Mont-Rolland	Morin-Heights Saint-Adolphe- d'Howard	Sainte-Marguerite- du-Lac-Masson
<u>DÈS LE 13 MARS</u> Les mercredis 10 h à 15 h	<u>DÈS LE 13 MARS</u> Les mercredis 10 h à 15 h	<u>DÈS LE 23 MARS</u> Les vendredis 10 h à 14 h	<u>DÈS LE 18 MARS</u> Les lundis 10 h à 14 h
Fabrique Saint-Sauveur (sacristie à l'arrière) 205, rue Principale Saint-Sauveur	Salle de bingo (2^e étage de la biblio) 555, boul. de Sainte-Adèle Sainte-Adèle	À l'Église 887, rue du Village Morin-Heights	Hôtel de Ville (Salle du Conseil) 88, chemin Masson Sainte-Marguerite-du- Lac-Masson

Les personnes intéressées doivent s'assurer d'avoir tous les documents nécessaires pour la production de leur déclaration de revenus lors de leur visite.

Ce service est un **privilège**. Il est gratuit mais des frais d'administration de 10 \$ seront demandés dès la première rencontre afin d'aider l'organisme à maintenir ledit service.

Pour plus d'informations, veuillez communiquer avec Mme Ginette Ross au (450) 229-9020.

-30-

Source : Danielle Corbeil
Directrice générale
(450) 229-9020

Un camp de ressourcement pour 10 diades aidants-aidés!

Répit Bien-Être et la fondation Bon Départ de Canadian Tire du Québec vous invitent à un

CAMP RESSOURCEMENT ET MIEUX-ÊTRE

POUR QUI?

10 duos aidants-aidés

OÙ?

Camp Bon Départ de Wentworth-Nord

QUAND?

3 jours et 2 nuits
les 29, 30 et 31 mai 2019

COMBIEN?

Gratuit pour l'aidé, 160\$ pour l'aidant

Comprenant: l'hébergement, les repas,
les activités et les animations.

Subventionné par la Fondation Bon Départ,
parrainé par Canadian Tire Sainte-Agathe-des-Monts.

Informations et inscriptions :

450 224.2657

Date limite d'inscription : 25 avril 2019

Répit Bien-Être est un organisme de bienfaisance
dont les locaux sont situés à Saint-Sauveur.

4-200, rue Principale J0R 1R0.

courriel: repit.bienetre@gmail.com

Sa mission est de promouvoir la santé, favoriser le maintien
à domicile des aînés en perte d'autonomie, en offrant des
services de répit, ET briser l'isolement.



Un bon repas de cabane à sucre, réservez votre place!



ENEZ VOUS SUCRER LE BEC! REPAS DE CABANE À SUCRE

Jeudi 28 mars 2019

1^{er} service : 11h00

2^e service : 12h00

3^e service : 13h00

Au menu : Soupe aux pois, jambon, omelette, saucisses, fèves au lard, oreilles de crisse, cretons, pommes de terre, salade de chou, crêpe, pouding chômeur, tire d'érable, breuvages.

Places limitées

205, rue Principale, St-Sauveur (entrée par la porte arrière du presbytère)

AU PROFIT DE
SOUPE ET COMPAGNIE DES PAYS-D'EN-HAUT

TOURNOI DE GOLF 2019

— 4^e ÉDITION —

RESERVEZ CETTE DATE: **LUNDI 27 MAI**
LIEU: **LE PRESTIGIEUX CLUB DE GOLF**
LE BALMORAL À MORIN HEIGHTS.

D'AUTRES DETAILS
SUIVRONT SOUS PEU...



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



450-340-0520

coordinationtabledesainesdpdh@gmail.com

Palliacco organise un 5 @ 7 pour faciliter l'accès aux services à la population anglophone



palliacco
support, accompagnement & 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



REGISTRATION 1 855 717-9646



JANVIER 2019		
DATE	THÉMATIQUE	ANIMATION
9 JANVIER	Vécu partagé thématique	Jessica Dupuis
16 JANVIER	Atteindre nos objectifs = ÉQUILIBRE	Jessica Dupuis
23 JANVIER	Définir mes zones d'actions personnelles	Jessica Dupuis
30 JANVIER	GRPA : L'accompagnement d'un proche vivant avec les séquelles d'un AVC	Invitée du GRPA & Kimberly Fontaine

FÉVRIER 2019		
DATE	THÉMATIQUE	ANIMATION
6 FÉVRIER	Lunettes cognitives : une approche adaptée	Valérie Gamache & Jessica Dupuis
13 FÉVRIER	Avant et après le décès comment s'y retrouver ?	Gisèle Brett & Jessica Dupuis
20 FÉVRIER	Vécu partagé thématique	Kimberly Fontaine
27 FÉVRIER	Comment maintenir le lien affectif avec mon aidé ?	Jessica Dupuis

MARS 2019		
DATE	THÉMATIQUE	ANIMATION
6 MARS	Vécu partagé thématique	Jessica Dupuis
13 MARS	Ciné-aidance	Jessica Dupuis
20 MARS	Apprivoiser le lâcher-prise pour retrouver l'essentiel	Kimberly Fontaine
27 MARS	Vécu partagé thématique	Jessica Dupuis

CALENDRIER THÉMATIQUE
GROUPE DE SOUTIEN HEBDOMADAIRE
TOUS LES MERCREDIS DE 13H30 À 15H30
707 boulevard Ste-Adèle, Québec, J8B 2N1
Local B-108

579-888-0211



Organisme
communautaire
pour les proches
aidants d'aînés



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.

 [Institut du Nouveau Monde, Infolettre Décembre 2018](#)

 [Institut du Nouveau Monde, Infolettre Janvier 2019](#)

 [Institut du Nouveau Monde, Infolettre Février 2019](#)

 [L'Appui Laurentides, Infolettre Janvier 2019](#)

 [L'Appui Laurentides, Veille médiatique, 14 février 2019](#)

 [Revue Pluriâges, Vol.8, N*2, Automne 2018](#)

 [Présâges, Infolettre février 2019](#)

Pour en savoir plus sur la Table des Aînés, visiter notre page web

