

La chronique des 55+ de Suzanne St-Michel

Après les dettes...enfin la paix!

Suzanne St-Michel. Il est surprenant que si peu de gens se préparent à la retraite contrairement aux autres étapes de la vie. Pourtant cette période peut représenter de 20 à 40 ans selon le cas. L'objectif n'est pas de prendre sa retraite mais d'en faire une réussite. Elle ne signifie pas la fin de notre vie active, bien au contraire; il s'agit d'une période où on a besoin de bouger, de partager socialement, de créer, de se détendre, de sa gâter, de se divertir et de se sentir utile.

Malgré toutes les bonnes intentions, les revenus diminuent et, dépendamment du niveau d'endettement AVANT la retraite, l'adaptation à cet important changement n'est pas évident pour la plupart d'entre nous. Nous avons tendance à maintenir le même rythme de vie et la solution la plus facile est de rêver jusqu'à ce que la carte de crédit soit refusée suite à un achat souvent banal chez un commerçant. À moins d'être ..., nous sommes conscients que ce processus nous entraîne assurément vers des nuits blanches.

Statistique Canada (2016) révèle que 70 % des 55-64 ans et 42,5 % des 65 ans et plus sont endettés en moyenne – en excluant l'hypothèque – de 15 000 \$. Ce montant est lié aux dettes de consommation – cartes et marges de crédit, prêts personnels pour en finir par une faillite sur quatre pour 55+. Enfin, selon la Société canadienne d'hypothèque et de logement (2016), le nombre total de prêts en souffrance a reculé sauf dans le segment des 65 ans et plus et les montants seraient le plus élevé de tous les âges.

En plus des biens de consommation, le problème du jeu pathologique chez les 50+ est en forte progression. Certains retraités sont plus isolés et ont plus de temps libre. Pourquoi ne pas se laisser tenter par une partie de machines à sous au café, à la brasserie, au casino ou encore chez soi par l'intermédiaire d'internet. Cette dépendance fait appel à des croyances irrationnelles telles la chance, le mérite, le pouvoir de battre la machine, la possibilité de se refaire... N'oublions pas que les machines sont programmées de telle manière qu'on gagne juste assez pour créer un renforcement positif.

Si vous êtes un consommateur ou un joueur compulsif, que vos cartes et vos marges de crédit ainsi que votre marge hypothécaire ne sont plus accessibles ou que vous ne remboursez que les montants minimum dus à chaque mois, vous attendez quoi avant de faire faillite!

Si vous souffrez d'insomnie, avez un comportement erratique, coupez significativement vos achats à l'épicerie, vous vous dirigez inévitablement dans un mur. Vous ressentez la panique depuis 6 ou 7 mois, il sera peut-être déjà trop tard pour prendre des arrangements pour une consolidation de dettes compte tenu de votre âge et de votre niveau d'endettement. J'aurais honte de faire faillite, je pense au suicide mais je continue à dépenser...Je ne vais pas chercher d'aide et pourtant, sans le savoir, votre meilleur conseiller et ami - **un syndic** - vous attend près de chez vous! Ne laissez pas votre stress incontrôlable vous empêcher de réfléchir et d'aller chercher de l'aide, vous serez soulagé pour combien d'années en reprenant le contrôle de votre vie...et une bonne cote de crédit. Quel que soit votre jeu favori, vous aimez jouer, alors vous découvrirez un monde de plaisir et c'est gratuit sur le site mercidejouer.onf.ca.

Parmi les clients des syndic autorisés en insolvabilité, un dossier sur 5 concerne une personne de 60 ans et plus. Il y a 15 ans, on parlait d'un dossier sur 20. Le phénomène de l'endettement chez les aînés a pris de l'ampleur. Pourquoi une telle augmentation ? Parce que les retraités peinent à maintenir un niveau de vie stable et utilisent le crédit comme solution. Même les préretraités n'échappent pas à l'endettement généralisé avec un taux record. Le remboursement des dettes est une dépense incompressible et le surendettement est un cercle vicieux dont on se sort difficilement suite à une diminution importante de nos revenus.

Après que la tempête sera passée, vous vivrez un heureux apprentissage et pour vous aider voici quelques outils qui pourraient vous être utiles :

L'ACEF propose : toutbiencalculer.ca

L'ACEF Grand-Portage propose un budget pour ordi : ACEFGP.ca

Sites web gratuits : mint.com, ug.ca, budgetenligne.net

option-consommateurs.org (onglet RESSOURCES puis OUTILS)

Si vous n'avez rien à perdre et tout à gagner, surtout des nuits blanches... Appelez JEU- AIDE ET RÉFÉRENCES : 1-866-767-5389

Enfin, l'AREQ présente une pièce de théâtre sur le sujet au Théâtre du Marais, le 8 mai 2019

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 quelques méthodes que ce soit sans la permission écrite du Comité de communication de la Table des aînés. Tel. 819-321-9404

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



450-340-0520

coordinationtabledesainesdpdh@gmail.com

Le dossier du mois : La solitude, un fléau de société

Mario Girard, La presse, 11 mars 2019

À l'épicerie de mon quartier où je vais régulièrement, je croise souvent des gens seuls. J'ai beau les revoir ailleurs, dans la rue ou dans un parc, ils sont toujours seuls. Pas l'ombre d'un compagnon, d'un semblant de fils ou d'un ami à l'horizon. Pas même d'un chien-saucisse.

Ces gens sont âgés. Je les vois quitter l'épicerie en trimballant derrière eux leur chariot à roulettes qu'ils ont péniblement rempli à la caisse. L'autre jour, j'ai voulu engager la conversation avec l'une de ces dames seules. J'ai eu peur qu'elle ne me ramène une baffe. Elle n'était pas jasante, la solitaire!

En revanche, un monsieur à qui j'ai dit bonjour un dimanche après-midi a allègrement pris la balle au bond et m'a raconté sa vie en 10 minutes. «Ça, ici, mon cher monsieur, c'était des appartements de pauvres. Aujourd'hui, ça vaut une fortune. J'ai tout vu ça, moi ! Ils sont arrivés, ils ont rénové et paf! Les prix ont monté. C'est effrayant de voir ça!»

J'avoue que j'adore écouter ce genre de monologue!

Cette semaine, pour la deuxième fois en deux ans, Statistique Canada a publié des chiffres qui démontrent que les gens qui vivent seuls représentent le groupe le plus important au pays. Les «ménages» qui comptent une seule personne représentent maintenant 28% de la population.

De façon globale, 14% des Canadiens de 15 ans et plus vivent seuls. Cela représente 4 millions de personnes. Avec un taux de 18%, c'est au Québec que l'on retrouve le plus de personnes vivant seules. Plutôt troublant quand on sait qu'au début des années 80, ce pourcentage était sous la moyenne nationale.

La solitude est devenue le mal de notre époque. Partout dans le monde, on s'intéresse à ce phénomène. On s'y intéresse parce que ça fait des ravages.

«La solitude tue», révélait une étude danoise publiée l'an dernier.

Entretenir la solitude ferait augmenter les risques de maladies cardiovasculaires et neurodégénératives. Plusieurs personnes vivant seules connaissent des problèmes de stress et d'anxiété.

Ce qui est étonnant, c'est que, selon les données compilées par les pays qui sont le plus préoccupés par le problème de la solitude (rappelons que le Royaume-Uni s'est doté d'un ministère de la Solitude en janvier 2018), on se rend compte que le phénomène frappe toutes les tranches d'âge. Beaucoup de jeunes vivent coupés des autres. Certains groupes, comme les personnes handicapées ou les immigrants, sont également très touchés par cela.

Qu'est-ce qui amène les gens à s'isoler ou à se retrouver seuls? C'est la question! Dans un récent article de *L'actualité* sur le sujet, on évoquait les nouvelles technologies, une plus grande mobilité géographique qui fait en sorte que l'on s'éloigne plus facilement de nos proches et, bien sûr, le télétravail.

Bref, les spécialistes tentent de trouver des solutions et des remèdes à ce «mal du siècle». C'est ainsi que sont nées les «ordonnances sociales». Des professionnels de la santé n'hésitent pas à prescrire à des personnes isolées des cours de cuisine, des clubs de lecture ou des parties de quilles.

Sortez! Brisez l'isolement! Communiquez! Parlez! C'est ce que recommandent ces professionnels qui voient débarquer des patients avec des bobos cachés sous le sparadrap de la solitude. Des centres communautaires en Ontario ont mené au cours des derniers mois des projets-pilotes (financés par le ministère de la Santé de l'Ontario). Inspiré par un programme britannique (encore les Anglais), ce projet a pris la forme d'une prescription à aller voir une exposition ou à suivre un cours de yoga.

Mais bon, c'est facile de dire aux gens seuls d'aller au Swing Cat's Corner danser les claquettes avec des inconnus et que leurs problèmes disparaîtront aussitôt. Beaucoup de gens qui vivent seuls s'isolent parce que les signaux biologiques qui les poussent à interagir avec les autres sont devenus dysfonctionnels. Ça, c'est un autre problème.

Des chercheurs américains de Chicago sont donc en train de mettre au point une pilule pour briser l'isolement. Il s'agit d'un stéroïde neuroactif appelé prégénolone qui atténue le stress ressenti lorsque certaines personnes perçoivent les autres comme une menace sociale. Les chercheurs travaillent sur une hormone depuis quelques années, mais celle-ci aurait des effets secondaires, comme la somnolence.

Imaginez la scène : vous prenez votre pilule, vous avez un *high*, vous invitez des amis à souper, vous préparez une paella pour 12 et vous tombez endormi dans votre assiette au bout d'une heure... Voilà pourquoi on travaille à améliorer cette fameuse pilule.

Je sais, vous vous dites en ce moment que c'est incroyable d'être rendu à un médicament pour lutter contre la solitude. Après le Ritalin pour les enfants hyperactifs, la pilule anti-isolement pour les gens seuls!

Il y a environ deux ans, j'ai écrit une chronique sur le thème de la solitude. Je me souviens d'avoir reçu beaucoup de courriels de gens qui me disaient qu'ils vivaient seuls et qu'ils aimaient leur solitude. Je n'en doute pas un instant. Mais ces gens peuvent briser leur isolement quand bon leur semble. Ce n'est pas le cas pour tout le monde.

Le problème de la solitude est devenu grave. Assez en tout cas pour que l'on mette sur pied un ministère voué à cela, assez pour que l'on crée une Journée de la solitude (elle a eu lieu pour la première fois le 23 janvier dernier).

Et nous, au Québec, que faisons-nous pour réfléchir à cela et trouver des solutions? Pas grand-chose, ma foi. La dernière mesure dont j'ai entendu parler est un système d'appels automatisés pour vérifier si des personnes âgées vivant seules respiraient encore.

On ne peut pas dire que nous défendons bien notre titre de société innovatrice avec une telle initiative. Jamais n'avons-nous disposé d'autant de moyens de communication. Et, paradoxalement, on en arrive à devoir créer une pilule pour briser l'isolement. Au fond, la réflexion à avoir devrait porter là-dessus. On a multiplié les canaux de communication de toutes sortes sans se demander si le mode d'emploi était compris et apprécié de tous. Visiblement, plusieurs personnes n'ont pas suivi.

La solitude chez la personne âgée : briser l'isolement

Partager : Plusieurs raisons peuvent pousser une personne âgée à s'isoler du monde extérieur. L'isolement mène à la solitude, et la solitude à l'isolement. Nous devons unir nos efforts pour briser ce cercle vicieux qui a de grandes répercussions sur notre société.

La solitude : un adversaire de taille

Il ne faut pas se déplacer bien loin pour voir la solitude. Elle se trouve partout : sur un banc de parc à nourrir les pigeons, à la fenêtre d'un logement observant les voitures ou sur une chaise berçante au balcon d'un appartement.

On définit la solitude comme un sentiment de manque, de privation ou de tristesse. Avec le vieillissement de la population, de plus en plus de personnes âgées souffrent de solitude. Ce sentiment d'isolement est ressenti plus intensément pendant les périodes festives (Noël, Saint-Valentin, Pâques, etc.) bien qu'il puisse aussi être présent quotidiennement. La solitude ne doit pas être prise à la légère puisqu'elle est lourde de conséquences :

- perte d'autonomie;
- désordres alimentaires;
- élévation du stress et de l'anxiété;
- dépression;
- troubles du sommeil;
- pensées suicidaires;
- augmentation du risque de maladies chroniques (cardiaques ou vasculaires notamment);
- etc.

Notre société a le devoir de briser l'isolement dont souffrent plusieurs personnes âgées afin de vaincre la solitude et ses conséquences.

Les causes de la solitude et de l'isolement : plusieurs raisons ou facteurs peuvent contribuer à la solitude et à l'isolement, notamment :

- la mort du conjoint;
- l'éloignement des enfants;
- un changement de milieu de vie;
- la perte du réseau d'amis;
- la peur de devenir un fardeau;
- la peur de sortir et de tomber;
- la difficulté à communiquer (trouble du langage ou de l'ouïe);
- une maladie (ex. : le cancer ou la maladie d'Alzheimer).

Vaincre l'isolement et la solitude : un travail d'équipe

La solitude et l'isolement des aînés sont avant toute chose un enjeu social. Les gouvernements, la communauté médicale, les intervenants, les groupes sociaux, etc. doivent s'y intéresser de plus près. Par ailleurs, les familles doivent être davantage présentes auprès de leurs aînés et porter attention aux signes indiquant une détérioration du bien-être de ces personnes.

Si une personne âgée au sein de votre famille ou de votre entourage semble s'isoler ou souffrir de solitude, voici quelques conseils pour bien vous en occuper :

- Visitez-la aussi souvent que possible. Si vous avez un horaire chargé, faites des visites plus courtes plus souvent.
- Appelez-la au téléphone régulièrement, et encouragez-la à vous téléphoner. Assurez-vous qu'elle puisse vous joindre facilement. Intéressez-vous aux sujets qui la préoccupent ou la touchent : son quotidien, sa santé, ses hobbies et ses difficultés.
- Parlez également des sujets qui vous intéressent, et ce, même si vous avez l'impression que la personne ne se sent pas concernée. Qui sait, peut-être bénéficierez-vous de précieux conseils; cela vous donnera aussi l'occasion de faire sentir à cette personne qu'elle est importante.
- Encouragez-la à rester active. Allez faire une promenade avec elle, ou accompagnez-la au centre commercial pour faire ses commissions.
- Lorsque vous lui rendez visite, emmenez vos enfants ou ceux de membres de votre famille. Les aînés apprécient souvent la compagnie de jeunes enfants, qui représentent pour eux une grande source de joie et de divertissement. Vous pouvez aussi emmener un petit animal, si vous en avez un, et si bien sûr cela plaît à la personne âgée. La zoothérapie est un moyen éprouvé pour combattre la solitude et l'isolement.
- Suggérez-lui de se procurer un animal de compagnie. Offrez votre assistance pour les soins ou les rendez-vous chez le vétérinaire.
- Offrez-lui votre aide pour les soins personnels ou les tâches ménagères. Coiffer une personne ou l'aider à faire du rangement ou du ménage peut vous donner l'occasion de jaser et de bâtir une meilleure relation.
- Invitez-la à manger chez vous, idéalement en famille. Les repas animés sont aussi de belles occasions d'échanger et de goûter aux plaisirs de la vie.
- Encouragez-la à se joindre ou à s'inscrire à différentes activités : bridge, bingo, bricolage, sorties avec le club de l'âge d'or, danse, etc. Allez la reconduire si elle en a besoin; vous et d'autres membres de la famille pouvez même vous relayer pour le transport.

Lutter contre la solitude, c'est prévenir l'exclusion, la pauvreté, la perte d'autonomie et la détresse psychologique et émotive. Chacun doit faire sa part pour contribuer au mieux-être de nos aînés et mettre de l'avant des mesures permettant de contrer la solitude et l'isolement. Nos aînés sont un trésor à la fois national et familial; il faut donc en prendre bien soin!

Source Brunet

La solitude chez les aînés en quelques nuances

Par Michèle Sirois, Collaboratrice à l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal, et Animatrice à Ère Libre, MAtv

En janvier 2017, Theresa May, la Première ministre du Royaume-Uni, nommait une « ministre de la Solitude » au sein de son gouvernement pour contrer l'isolement social des personnes âgées. Devrions-nous conclure que la solitude, avec son visage misérabiliste, est un problème étendu, voire un fléau chez les aînés ?

La chercheuse et professeure Michèle Carpentier (1) dévoilait, lors d'une conférence à l'amphithéâtre Groupe Maurice, les résultats d'une étude récente qu'elle a menée auprès de 43 personnes âgées sur la solitude des aînés. Accompagnée pour l'occasion par Madame Caroline Sauriol, directrice générale des Petits Frères, les deux conférencières au ton bienveillant ont apporté nuances et stratégies sur ce sujet délicat qui en effraie plusieurs.

Solitude choisie, solitude imposée

Madame Carpentier précisait d'entrée de jeu qu'il y a plusieurs types de solitude et toutes n'apportent pas nécessairement leur lot de souffrance. Ainsi, il est important d'établir la différence entre « vivre seul », « être seul » ou « se sentir seul ».

Le mode vie qui domine au Québec est le mode solo. Il y a de plus en plus de personnes qui vivent seules plutôt qu'en couple ou en famille. Et le phénomène devient encore plus présent chez les femmes, les personnes âgées et les citadins.

Or, plusieurs aînés qui participaient à l'étude de Madame Carpentier rapportaient aimer vivre seul. Ceux-ci avouaient sortir pour rencontrer des amis, participer à des activités et être heureux de revenir seul à la maison, leur antre de paix et de ressourcement. Ici, on parlera bien sûr d'une solitude choisie.

Chez d'autres participants par contre, leur solitude était perçue comme imposée et se considéraient « être seul ». En vieillissant, plusieurs facteurs sociaux contribuent de manière progressive à être plus seul qu'avant : perte d'un conjoint(e) ou d'ami(e)s, déclin de sa santé physique ou cognitive, déménagement ou encore éloignement géographique des enfants, entre autres. Bien que cette solitude ne soit pas choisie, Madame Carpentier nous disait que ces personnes ne souffrent pas continuellement de solitude. Le sentiment d'être seul est plutôt occasionnel et modéré. Pour certains, il pèsera plus au cours de l'été qui leur rappelle les vacances en familles. Pour d'autres, le temps des fêtes éveillera ce sentiment d'abandon.

Enfin, il y a les participants à l'étude qui rapportaient se « sentir seul », même s'ils étaient entourés d'un(e) conjoint(e) ou d'un réseau social. Dans ces circonstances, les liens sociaux étaient perçus comme non signifiants et ne répondaient pas aux besoins des personnes. C'est ici qu'on saisit l'importance de l'évaluation que chacun fait de sa solitude. Pour un même réseau, une personne peut se sentir entourée pendant qu'une autre se considère isolée.

Or, si une personne se sent seule, des actions doivent être prises. Plusieurs recherches concluent à l'importance d'avoir un réseau social fort et signifiant pour maintenir sa santé physique et cognitive.

Stratégies

Suite aux échanges que Madame Carpentier a eus avec les participants de son étude, plusieurs stratégies pour tromper la solitude sont ressorties : prendre un jour à la fois; se connecter sur une de ses passions; prendre le téléphone ou se brancher sur l'Internet; avoir un animal de compagnie, faire du bénévolat en encore prier en pensant à la personne perdue.

Au cours de ces échanges, la chercheuse a pu également noter qu'un type de solitude était très présent mais recevait peu d'attention: la solitude affective/amoureuse. Plusieurs s'ennuyaient d'avoir un confident, un ami proche avec qui échanger et partager des moments tendres, voire intimes.

Si plusieurs femmes désiraient avoir ce type de relation, elles exprimaient cependant le désir de ne pas faire ménage avec un éventuel compagnon ! Les hommes seuls au contraire souhaitaient avoir une compagne avec qui vivre.

Quand la solitude devient de l'isolement

Malgré ces trucs, Madame Sauriol, la directrice générale des Petits Frères, nous rappelait que plusieurs aînés épuisent toutes leurs ressources et n'arrivent plus à repousser la solitude. Ces personnes se diront être habitées par un sentiment de crainte et de souffrance ou encore se sentir morts avant l'heure.

Afin de permettre aux 75 ans et plus de vivre les dernières années de leur vie dans un climat rassurant, les Petits Frères ont créé plusieurs services dont le populaire jumelage.

Une fois semaine, un(e) bénévole rend visite à un(e) aîné(e). Le bénévole s'engage pour un minimum d'un an créant ainsi un réel lien qui ira au-delà du « Comment ça va » ou du « Il n'a pas fait beau ces derniers jours » ! La qualité de ces rencontres permet ainsi à la personne visitée de penser à quelqu'un, d'avoir hâte de le revoir, de se préparer pour le rencontrer. Ces visites peuvent se faire autant à domicile qu'en résidence ou en CHSLD.

Madame Sauriol, chaleureuse et enthousiaste, nous soulignait que ces rencontres sont aussi bénéfiques pour le bénévole et surtout qu'il suffit d'une seule personne signifiante, pour redonner du sens à la vie.

(Dans la MRC des Pays-d'en-Haut, c'est l'Entraide bénévole qui offre le service des visites d'amitié. Pour plus d'information, communiquez avec eux au 450-229-9029)

(1) Michèle Carpentier, professeur titulaire, Chaire de recherche sur le vieillissement et la diversité citoyenne, École de travail social, UQAM

Source : Le groupe Maurice

Pour plus d'information à ce sujet, vous pouvez aller consulter le Rapport sur l'isolement social des aînés du Gouvernement du Canada : <https://www.canada.ca/fr/conseil-national-aines/programmes/publications-rapports/2014/isolement-social-aines/page05.html>

7^e ÉDITION!

SOUS LE
THÈME
ON VOUS INVITE...
À LA FÊTE!



confrencier : Guy Vermette



P L A C E

AUX **50** ANS
et **MIEUX**

Lundi 6 mai 2019
De 9 h à 16 h 15

Hôtel & Spa
Mont-Gabriel
1699, chemin du Mont-Gabriel
Sainte-Adèle

9 h à 9 h 45

Accueil et pause-café

9 h 45 à 11 h 15

Mot de bienvenue et conférence de M. Guy Vermette :
Bien vieillir à tout âge, un beau défi de vie

11 h 30 à 13 h

Dîner

13 h à 14 h 30

Foire du jeu

Jeux de société *présentée par la Boutique*



Scrabble

Initiation au bridge

Billard

Baseball poche

14 h 45 à 16 h

Spectacle du Groupe USwing

Disco, rock, cha cha... soyez prêt à danser!



16 h à 16 h 15

Mot de clôture et tirage des prix de présence

ACHAT DE BILLETS OBLIGATOIRE!

En vente du 3 au 19 avril 2019 au Service des loisirs
de votre ville ou municipalité au coût de **19 \$** le billet.



Campagne 2019 de la Fédération des centres d'action bénévoles du Québec: Et si on osait... bénévoler !

La solidarité et l'entraide existent depuis le début de l'humanité. Bien que l'individualisme prend parfois le dessus sur la nature profonde de l'être humain, il est plus important que jamais que les communautés osent placer ces valeurs au centre de leurs préoccupations.

Bénévoler* est un verbe que l'on aime utiliser même s'il n'est pas encore reconnu dans le vocabulaire de la langue française, parce qu'il reflète les nouveaux modèles d'engagement social. Véritables pierres angulaires des organismes communautaires, les personnes qui osent bénévoler ont un véritable impact sur la collectivité.

La société québécoise offre une palette diversifiée et illimitée d'opportunités qui peuvent combler les attentes de chacune et chacun souhaitant s'engager bénévolement.

Oser bénévoler, c'est trouver un équilibre entre implication bénévole, vie professionnelle et personnelle. De plus, s'entraider et être solidaires les uns avec les autres améliorent la santé psychologique et physique. Cela permet également d'entretenir un lien social et d'ouvrir des opportunités de carrière.

Le Québec doit oser bénévoler davantage ! Cette année, et pour toutes les autres à venir, nous voulons que les Québécoises et Québécois osent être solidaires les uns avec les autres.

Ayez l'audace de faire le pas - osez bénévoler !

* Définition du verbe bénévoler selon la FCABQ : Verbe transitif (du latin *benevolus* qui signifie bonne volonté), s'engager, être volontaire de façon non rétribuée et librement choisie au sein d'une cause. Exemple : Je bénévoler au sein des centres d'action bénévole.





Venez créer avec nous le 2 et 3 avril prochain !

- *Le matériel est fourni*
- *Ambiance chaleureuse et accueillante*

Réservez-vous une place au (450) 229-2211

**Précision sur l'heure lors de l'inscription*



Programmation de printemps de l'Antr'Aidant



AVRIL 2019		
DATE	THÉMATIQUE	ANIMATION
3 AVRIL	Estime de soi et proche aidance	Jessica Dupuis
10 AVRIL	Démystifiez les niveaux de soins	Jessica Dupuis
17 AVRIL	Vécu Partagé thématique	Jessica Dupuis
24 AVRIL	Colère et agressivité	Kimberly Fontaine

MAI 2019		
DATE	THÉMATIQUE	ANIMATION
1 MAI	Le vieillissement et les test standardisés	Jessica Dupuis
8 MAI	Reconnaître l'abondance dans la proche aidance	Jessica Dupuis
15 MAI	Ensemble donnons sens aux thèmes associés à la proche aidance	Kimberly Fontaine
22 MAI	Directives médicales anticipées	Jessica Dupuis
29 MAI	Vécu partagé thématique	Jessica Dupuis

JUIN 2019		
DATE	THÉMATIQUE	ANIMATION
5 JUIN	PDSB pour proche aidant	Kimberly Fontaine
12 JUIN	Mon contrat d'auto-bienveillance	Jessica Dupuis
19 JUIN	Festivités estivales	Jessica Dupuis

CALENDRIER THÉMATIQUE
GROUPE DE SOUTIEN HEBDOMADAIRE
TOUS LES MERCREDIS DE 13H30 À 15H30
707 boul. Ste-Adèle, Ste-Adèle J8B 2N1
LOCAL B-108

579-888-0211



Organisme
communautaire
pour les proches
aidants d'ainés



WWW.LANTRADANT.COM

ADMINISTRATEUR/ADMINISTRATRICE RECHERCHÉ.E



PROFIL RECHERCHÉ

Le conseil d'administration de L'Antr'Aidant, un organisme communautaire autonome ancré dans sa communauté depuis 2009, est à la recherche d'un.e administrateur/trice doté.e d'un sens de l'éthique rigoureux, d'honnêteté et de fiabilité. Il ou elle doit faire preuve d'engagement et de respect de la confidentialité. Il ou elle est membre de l'organisme ou souhaite y adhérer et consent à sa mission.

ATTRIBUT DU POSTE

Les administrateurs de L'Antr'Aidant se réunissent 10 à 12 fois/année pour des rencontres du conseil d'une durée d'environ 3 heures. Une implication des administrateurs est aussi souhaitable à l'intérieur de certains comités de l'organisme ainsi qu'à travers quelques activités de représentation dans la communauté. Tous les postes d'administrateurs de L'Antr'Aidant sont bénévoles.

MISE EN CANDIDATURE

Les personnes désireuses de déposer leur candidature doivent compléter le bulletin à cet effet situé à l'endos de cette page et le retourner à l'attention de la direction générale de l'organisme à l'adresse courriel suivante julie.gravel@lantraidant.com ou par la poste au 205 rue Principale, Saint-Sauveur, Québec J0R 1R0.

Pour vous familiariser avec la mission et les activités de L'Antr'Aidant, visitez-nous à www.lantraidant.com



Organisme
communautaire
pour les proches
aidants d'âinés
Déjà 10 ans !

INFORMATIONS

Julie Gravel
Directrice générale
450 821-7000
julie.gravel@lantraidant.com

Faites une différence dans votre communauté en faisant partie d'une équipe
PASSIONNÉMENT PROCHE AIDANT

ADMINISTRATEUR/ADMINISTRATRICE RECHERCHÉ.E



L'Antr'Aidant

Organisme
communautaire
pour les proches
aidants d'aînés

Bulletin de mise en candidature

Je désire proposer ma candidature à titre d'administrateur/d'administratrice au sein du conseil d'administration de L'Antr'Aidant pour les proches aidants d'aînés.

Prénom et nom : _____

Adresse : _____ Ville : _____

Téléphone : _____ Courriel : _____

La mission de L'Antr'Aidant m'interpelle pour les raisons suivantes :

J'ai des compétences que je souhaiterais mettre à profit de l'exercice de la mission de L'Antr'Aidant dans les domaines suivants : (ex : fiscalité, gestion, ressources humaines, santé et services sociaux, vieillissement, etc.)

Signature : _____ Date : _____

Programmation des activités de parkinson Québec- Cœur des Laurentides



QUÉBEC
CŒUR DES LAURENTIDES

SAINT-SAUVEUR:
200, rue Principale
Bureau 4

SAINT-JÉRÔME:
Maison Aloïs Alzheimer
651, 5^{ème} Rue

Autres lieux: à être précisés

La programmation s'adresse aux personnes vivant avec la maladie et à leurs proches.
L'inscription est nécessaire pour faciliter l'organisation. MERCI!!

Renseignements ou inscriptions:

MARIE-JULIE
450 630.4222

CHANTAL
450 630.4122

Avril 2019

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
1 Mois de la sensibilisation à la maladie de Parkinson	2 SAINT-SAUVEUR 9h-10h Yoga avec Yoga tout	3 SAINT-JÉRÔME 10h-11h Yoga avec Yoga tout	4 SAINT-SAUVEUR 9h-10h Yoga avec Yoga tout 13h30-15h30: Groupe soutien aidant avec Antr'Aidant	5 SAINT-JÉRÔME 10h-11h Yoga avec Yoga tout	6	7
8	9 SAINT-SAUVEUR 9h-10h Yoga avec Yoga tout 14h-15h Groupe thématique avec aidant	10 SAINT-JÉRÔME 10h-11h Yoga avec Yoga tout SAINT-SAUVEUR 13h-15h Rencontre d'information répité	11 SAINT-SAUVEUR 9h-10h Yoga avec Yoga tout	12 SAINT-JÉRÔME 10h-11h Yoga avec Yoga tout	13	14
15	16 SAINT-SAUVEUR 9h-10h Yoga avec Yoga tout 13h-15h Groupe d'accomp. et exercices	17 SAINT-JÉRÔME 10h-11h Yoga avec Yoga tout	18 SAINT-SAUVEUR 9h-10h Yoga avec Yoga tout 13h30-15h30: Groupe soutien aidant avec Antr'Aidant	19 SAINT-JÉRÔME 10h-11h Yoga avec Yoga tout	20 SAINT-JÉRÔME 13h-14h30 Tango adapté avec Tango libre	21
22	23 SAINT-SAUVEUR 9h-10h Yoga avec Yoga tout 14h-15h Groupe thématique avec aidant	24 SAINT-JÉRÔME 10h-11h Yoga avec Yoga tout	25 SAINT-SAUVEUR 9h-10h Yoga avec Yoga tout	26 SAINT-JÉRÔME 10h-11h Yoga avec Yoga tout	27	28
29	30 SAINT-SAUVEUR 9h-10h Yoga Tout 13h-15h Groupe d'accomp. et exercices					

La Coop SORE vous invite à son AGA



Saint-Sauveur, le 20 mars 2019

AVIS DE CONVOCATION

Assemblée générale

Chers Membres,

Vous êtes invités à l'assemblée générale de la Coopérative de Solidarité, de Répit et d'Entraide pour proches aidants - Coop SORE. Votre présence est très **IMPORTANTE** car cette assemblée a pour but d'élire les administrateurs qui formeront le conseil d'administration.

Date: **le lundi 29 avril 2019**

Heure: **13h30**

Lieu: **Chalet Bellevue (Salle de conférence)**
27, rue Bellevue, Morin-Heights, Qc J0R 1H0

Vous trouverez, jointe à cette invitation, une proposition d'ordre du jour.

Nous tenons à vous rappeler que votre statut de membre vous donne droit de parole et de vote lors des assemblées générales. Pour ceux et celles qui n'ont pas payé leur cotisation annuelle de 2019, au cout de 20\$, vous pourrez le faire lors de cette assemblée.

Cette année, trois postes sont en élection. Si vous souhaitez proposer votre candidature, veuillez remplir le formulaire ci-joint.

En espérant de tout cœur vous compter en grand nombre, nous vous prions d'agréer, chers Membres, nos sincères salutations.

Fabiola Nonin
Coordonnatrice

P.S. : Veuillez, s'il-vous-plaît, confirmer votre présence par retour de courriel. Merci!

200, rue Principale, local 4, Saint-Sauveur (Québec) J0R 1R0
• Téléphone : (450) 224-2657 | sore@cgocable.ca • www.coopsore.ca



ATELIER-CONFÉRENCE

sur la CULTURE BIOLOGIQUE
d'ARBRES et ARBUSTES COMESTIBLES



SAMEDI 27 AVRIL 2019

10h à 12h

CHALET PAULINE-VANIER

33, avenue de l'Église, Saint-Sauveur, QC J0R 1R0



Conférencier:
MARC GRÉGOIRE

Consultant / expert-conseil
en foresterie urbaine
et professeur en arboriculture

<http://marcgregoire.com/index.html>
<https://www.lesymposium.ca/>



TRUCS + ASTUCES

- > Plantation
- > Type de sol
- > Entretien
- > Taille
- > Cueillette

GRATUIT
Bienvenue à toutes et tous!



UNE INVITATION de la



SOCIÉTÉ D'HORTICULTURE ET D'ÉCOLOGIE

TOURNENVERT

MRC des Pays-d'en-Haut

www.shetournenvert.com / www.facebook.com/SHETournenvert

HOLISTIC JOURNALING, INK (HJI) PRESENTS



HJI WOMEN'S WELLNESS & KNOWLEDGE SERIES

Morin-Height, Quebec

Chalet Bellevue | 27 Rue Bellevue, Morin-Heights, QC J0R 1H0 | 10 a.m. to noon

CHAPTER ONE - April 4

Mindfulness & Meditation for Women

by Marco Vinicio Castillo MA, ND

CHAPTER TWO - April 18

**Book presentation and group discussion:
Finding Meaning in the Second Half of Life**
by James Hollis - presenter Jill Grumbache

CHAPTER THREE - May 2

Essential Oils for Women's Health & Wellness
by Sue Rich

CHAPTER FOUR - May 16

Natural Wellness Therapies & Help for Pain
by Jodi Duplisea

CHAPTER FIVE - May 30

Ayurveda Medicine & Women's Health
by Lynne Taillefer

CHAPTER SIX - June 13

Women: Menopause, Aging, and Sexuality
by Leslie Wartman

Complete series:

\$70.00

or

\$15.00 per Chapter

Pay at the door by cash or check

TO REGISTER

jill.holisticjournaling@gmail.com

Walk-ins welcome!

A portion of the
proceeds will be
donated to the
Laurentian Cancer
Support Group



FOR MORE DETAILS VISIT:

<https://www.holisticjournaling.ca/women-s-wellness-knowledge-series>

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.

-  [Info lettre du CREGÉS, mars 2019](#)
-  [Institut du Nouveau Monde, Infolettre Mars 2019](#)
-  [L'Appui Laurentides, Infolettre Avril 2019](#)
-  [L'Appui Laurentides, Veille médiatique, 25 mars 2019](#)

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

