

La chronique des 55+ de Suzanne St-Michel

Les ITSS : un sujet sensible pour les aînés

Suzanne St-Michel. Les maladies transmises sexuellement (MTS) qu'on nomme aujourd'hui plus largement les ITSS (infections transmises sexuellement et par le sang) sont un sujet sensible et tabou, alors à titre préventif, je vous informe que cet article n'est pas d'ordre médical et qu'il est à lire sans gant blanc avec une dose d'humour et de tendresse.

Vous rencontrez un beau jeune homme de 72 ans, bien de sa personne, et vous ressentez des papillons et de l'attrance. Aurez-vous l'exclusivité ou bien vous ferez partie de son harem ? Dans la dernière année, était-il actif sexuellement pendant que votre vis-à-vis se pose les mêmes questions à votre sujet. Le plus rapidement possible, pourquoi ne pas faire le tour du sujet devant un « buffet » puisqu'il y aura plusieurs points à discuter. Si l'humilité et la franchise sont au menu, le dessert sera sûrement crémeux et savoureux.

Pendant nos années folles, nous avons fait l'apprentissage de notre liberté sexuelle sans protection. À l'époque, le seul danger était les MTS. Aujourd'hui, à ces maladies s'est ajouté le VIH (etc.) pour devenir au fil du temps les ITSS et elles font parties de la réalité des 55+. La promiscuité vécue dans le milieu des résidences pour aînés ainsi que sur les sites de rencontre et au cours des voyages en favorise la propagation. En effet, nous avons pratiqué l'amour libre sans condom alors pourquoi aujourd'hui porter du caoutchouc, même au goût de fraise!

Chez les aînés, il y a 1 homme pour environ 5 à 6 femmes et il n'y a pas seulement les hommes qui peuvent avoir un harem. En 2019, la modernité nous indique que les femmes sont aussi actives avec d'autres partenaires de l'extérieur. Nous pourrions dire que cela favorise grandement le partage des ressources, des sécrétions, des « bibittes » curieuses et promeneuses et des boutons piquants avec d'étranges formes et couleurs. Le bonheur vécu sera peut-être accompagné de surprises à venir en termes de semaines, de mois ou même d'années selon le microbe ou les virus attrapé. Saviez-vous que l'herpès et le VPH (virus de papillon humain) peuvent aussi s'attraper par contact peau à peau.

La cerise sur le sundae sera qu'il faudra partager non seulement de les revoir mais de leur remettre les quelques recommandations de notre médecin et ce pour chaque partenaire susceptible d'être le donneur ou le receveur de ce cadeau. Belles tournées et discussions autour des buffets gastronomiques en vue !

Présentement, le taux d'ITSS est en progression chez les résidents de milieux fermés tels les habitations pour les 55+. Croyez-moi, la réalité dépasse la fiction... La honte contribue à retarder l'exposition de notre problème à notre médecin mais ce retard ne fera qu'empirer le problème pour soi et nos joyeux partenaires qui eux aussi auront à contacter les leurs. J'appellerais ce phénomène la multiplication des biscuits – à chacun sa saveur préférée et les traitements recommandés sont efficaces.

Avec l'âge, la libido ne s'éteint pas mais elle se pratique différemment – lentement et doucement. Même s'il en reste de moins en moins, le temps et notre expérience de vie devrait nous aider à choisir un partenaire en qui nous aurons pleine confiance, qui accepte de passer un test et son résultat nous conduira peut-être paisiblement vers l'amour!

Pour terminer, comme disait ma grand-mère, c'est mort et ça grouille encore et j'ajouterais, même dans le formol, il y a des hauts et des bas... Pendant ces quelques minutes, j'espère que vous n'aurez rien attrapé puisque la prévention ne « goûte » rien ...

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.

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



450-340-0520

coordinationtabledesainesdph@gmail.com

Dossier du Mois : l'audition

C'est sous le thème « Les Oreilles, au cœur de ma santé » que la Journée Nationale de l'Audition (JNA) organise sa 3^e Campagne nationale d'information et de prévention dans le domaine de la santé auditive. Plusieurs activités se dérouleront aux quatre coins du Québec le mardi 7 mai prochain.



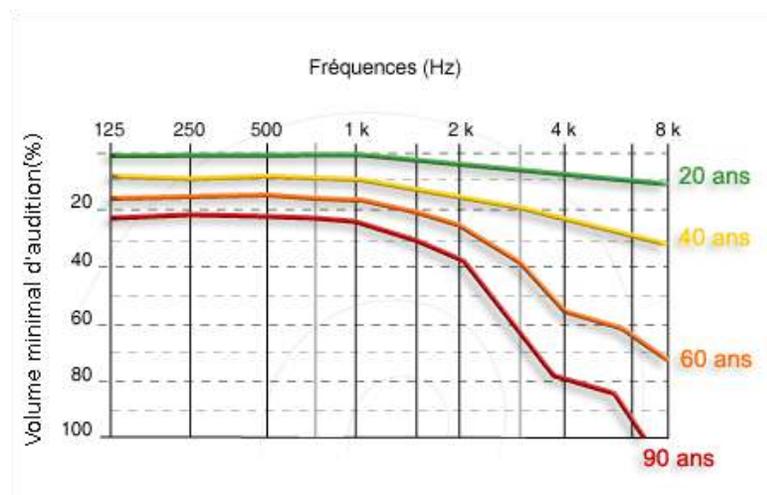
La surdité due à l'âge : la presbyacousie

mars 11, 2019 | by [Myriam Brunel](#)

Quelles sont les causes et les conséquences de la surdité due à l'âge ? Quels sont les facteurs aggravants ? Quelles sont les solutions ?

Définition de la surdité due à l'âge : La presbyacousie est une [perte d'audition progressive](#) neurosensorielle symétrique qui affecte préférentiellement les fréquences aigües. La personne comprend moins bien la parole surtout en présence de bruit compétitif. Elle apparait à partir de 50 ans environ et avance progressivement avec l'âge. 2/3 des personnes de plus de 65 ans seraient touchées et 1/2 des personnes de plus de 75 ans.

Causes de la presbyacousie : L'Homme est capable théoriquement les sons allant de 20 à 20 000 Hz. A partir de 50 ans, il est rare de trouver des personnes entendant très bien les fréquences au delà de 8000 Hz. La presbyacousie diminue l'audition des fréquences aigües. Elle serait due à un problème dans l'organe de Corti qui affecterait les cellules ciliées internes ou externes, la membrane basilaire, la strie vasculaire et/ou une dégénérescence du ganglion spiral.



source : <https://www.laboratoires-unisson.com/faq/audition/qu-est-ce-que-la-presbyacousie.html>

Conséquences sociales de la presbycousie :

La surdité due à l'âge apparait insidieusement d'année en année sans que la personne ne s'en aperçoive. C'est souvent l'entourage qui alerte la personne en lui faisant remarquer qu'elle fait beaucoup trop répéter et qu'elle met le volume de sa télévision trop fort. La surdité due à l'âge est symétrique et la personne n'aura plus aucun point de repère pour savoir si sa condition audiolgique est correcte. La personne peut atteindre une surdité sévère sans demander de l'aide. [De nombreux impacts se font ressentir sur le quotidien.](#)

D'année en année, les conversations sont de plus en plus difficiles. Pour ne pas faire répéter sans cesse, la personne adopte une position de retrait des conversations, ne pose plus de questions et n'ose plus déranger. La personne perd le goût d'écouter la musique, de sortir au restaurant, d'avoir des conversations en famille, de téléphoner et de regarder la télévision.

L'isolement social est marqué par une incapacité à entretenir des conversations à plusieurs. Le bruit est un facteur aggravant des difficultés à comprendre la parole. Souvent les personnes expriment qu'elles ne comprennent rien dès que l'environnement sonore n'est pas calme. La parole parait déformée tandis que la personne semble trouve le son assez fort pour elle. "J'entends mais je ne comprends pas".

Comme la personne n'entend pas bien non plus sa propre voix, il arrive parfois qu'elle augmente le son de sa propre voix pour bien s'entendre.

Quels sont les facteurs aggravants ?

Plusieurs facteurs aggravants peuvent augmenter la surdité due à l'âge :

- les pathologies cardio-vasculaires et pulmonaires
- les problèmes néphrétiques
- le diabète, le cholestérol
- les médicaments ototoxiques (chimiothérapie, quinine contre le palludisme, antibiotiques aminoglycosides, ...)
- l'exposition au bruit chronique ([travail dans le bruit](#)) ou accidentelle (explosion, pétard)
- les maladies de l'oreille (cholestéatome, maladie de Ménière, otosclérose, otites chroniques...)

Quelles sont les solutions pour mieux entendre ?

La meilleure solution est de faire régulièrement un [dépistage auditif](#). Idéalement environ tous les ans pour surveiller que l'audition ne baisse pas trop. Pour les personnes ayant déjà l'assurance d'avoir une perte auditive, il est préférable de passer un [test en Audiologie plus complet](#). L'audiologiste évaluera le degré, le type de perte auditive et fera ses recommandations. Un suivi en ORL peut être demandé si une pathologie de l'oreille est suspectée.

On comprend que la santé globale joue un rôle dans la progression de la presbycousie.

Mieux entendre les conversations : La surdité due à l'âge est irréversible et ne fait que s'aggraver avec l'âge. De plus, le manque de stimulation des cellules neuro-sensorielles favorise leur déclin et celui du nerf auditif. La personne n'aura que de meilleurs résultats en se faisant appareiller plus tôt. Il ne sert à rien d'attendre plus longtemps pour trouver une solution. En général, quand l'entourage remarque un problème auditif, il est suffisamment avancé pour devoir y remédier avec des prothèses auditives (environ 30 dB de perte auditive bilatéralement).

Le mardi 7 mai 2019, 4 bonnes raisons pour faire un dépistage de son audition

Alors que les mécanismes de l'audition représentent l'un des rouages de l'équilibre de santé et de vie sociale, plusieurs québécois n'ont jamais réalisé de bilan complet chez le médecin ORL. Mardi le 7 mai, près de 200 acteurs de la santé et de la prévention organiseront des dépistages gratuits partout au Québec. Selon les experts de l'association JNA, organisatrice de cette grande campagne nationale, l'audition est un facteur clé sous-estimé permettant pourtant au quotidien de contribuer à notre forme et à notre vitalité. Voici 4 bonnes raisons pour réaliser un dépistage de son audition :

« **Bien entendre, c'est bien comprendre** ». Faciliter l'intelligibilité de la parole contribue à réduire la charge mentale et intellectuelle pour décoder les conversations.

« **Faire le point pour repérer** ». Les mécanismes de compensation peuvent amener à « cacher à soi-même » une éventuelle perte auditive. Perte auditive ou manque d'attention ? Aussi, seul le test permet d'objectiver la situation.

« **Agir pour être bien avec les autres** ». Que le dépistage révèle une bonne ouïe, un traumatisme sonore aigu ou une perte auditive à compenser, dans tous les cas, il est préférable d'agir pour rester en relation avec les autres.

« **Favoriser la bonne santé du cerveau** ». Que ce soit pour préserver son capital auditif ou pour compenser la perte de l'audition, le test permet de mettre en place les bonnes pratiques pour favoriser une bonne stimulation du cerveau à tout âge.

Le dépistage de l'audition fait partie des bonnes pratiques pour prendre soin de son capital santé. Les experts de l'association JNA invitent les pouvoirs publics à développer une vigilance sanitaire de l'audition au même titre que la nutrition et que la prévention cardio-vasculaire. Il s'agirait pour ce faire d'intégrer le suivi de l'audition à l'identique des courbes de poids dans le parcours de santé.

Plus d'informations : <http://www.journee-audition.ca/>

Contact presse : Chantal Brodeur cbrodeur@journee-audition.ca 450 278 7828 <https://www.journee-audition.ca>

Les troubles de l'audition chez la personne âgée

Le vieillissement entraîne inévitablement une altération des facultés de la personne et notamment de l'audition. L'apparition des troubles de l'audition chez la personne âgée et leur évolution varient d'une personne à l'autre en fonction de facteurs d'ordres génétique et environnemental. Si elle ne peut complètement les éliminer, une bonne prévention peut permettre de ralentir les effets délétères du vieillissement. Avec les progrès récents enregistrés par l'industrie des audioprothèses, le diagnostic précoce de la déficience d'audition est devenu particulièrement important pour permettre à la personne âgée d'être rapidement prise en charge et d'ainsi conserver une bonne qualité de vie.

Qu'est-ce que les troubles de l'audition chez la personne âgée ?

Les troubles de l'audition chez la personne âgée sont un phénomène normal, qu'il est cependant important de prendre en charge le plus tôt possible pour assurer l'autonomie et une bonne qualité de vie de l'aîné. L'avancée en âge s'accompagne de différentes atteintes physiologiques et psychologiques, dont des troubles de l'audition chez la personne âgée.

Un tiers des personnes âgées de 75 ans et plus souffrent de troubles de l'audition de la personne âgée. Le déclin bilatéral du système auditif, qui s'installe progressivement chez les personnes âgées et qu'on appelle la presbycousie, est dû à une atteinte neuro-sensorielle liée au vieillissement. Ces lésions touchent les voies auditives et le système nerveux central, et provoquent ainsi des troubles de l'audition chez la personne âgée.

Ce trouble de l'audition chez la personne âgée peut être due à une perte de cellules sensorielles débutant à la base de la cochlée (dans l'oreille interne) et touchant les cellules ciliées externes, associée d'une chute de l'audition portant sur les fréquences aiguës, à une diminution du nombre de neurones présents dans la cochlée, à une atteinte de la strie vasculaire (qui régule les fluides de la cochlée) touchant toutes les fréquences, ou à des lésions de la membrane basilaire et du ligament spiral. Ces déficits se conjuguent généralement provoquant des formes mixtes de presbycousie, et donc des troubles de l'audition chez la personne âgée.

> Quels sont les symptômes des troubles de l'audition chez la personne âgée ?

À partir de 50 ou 55 ans, l'altération des facultés d'audition est plus ou moins rapide et manifeste, en fonction des facteurs génétiques et environnementaux. **Le développement des troubles de l'audition chez la personne âgée est généralement progressif et insidieux.**

Dans un premier temps, la personne âgée atteinte de presbycousie perçoit moins bien les sons aigus (chants d'oiseaux, certaines sonneries) et les bruits stridents deviennent de moins en moins supportables (cris, moteurs). À un deuxième stade, la personne atteinte de déficience auditive a de plus en plus de mal à suivre une conversation dans un lieu bruyant (au restaurant, à la gare...) et a donc des difficultés à comprendre ce que disent ses interlocuteurs dans ces conditions. Au stade avancé, les troubles de l'audition de la personne âgée feront qu'elle ne pourra plus percevoir que les voix fortes. Ce processus s'étale en général sur une moyenne de sept ans. À ce stade, si elle n'est pas prise en charge correctement, les troubles de l'audition de la personne âgée feront qu'elle commencera à s'isoler, faute de comprendre les conversations dans les lieux de réunion sociale. Elle peut également faire une dépression à cause de la rupture de communication avec ses proches due à son handicap auditif.

> La déficience auditive et la prise en charge des troubles de l'audition chez la personne âgée

La détection des troubles de l'audition de la personne âgée est réalisée par un médecin ORL spécialisé. Le diagnostic des troubles de l'audition de la personne âgée se fait grâce à un examen appelé audiogramme tonal, effectué à l'aide d'un casque. Le patient indique les sons les plus faibles qu'il parvient à identifier sur diverses fréquences. Un audiogramme vocal, au cours duquel le patient doit répéter les mots qu'il entend complète cet examen. Si l'ORL diagnostique effectivement une presbycousie, il pourra prescrire un appareil auditif, que le patient choisira avec l'aide d'un audioprothésiste. Ce dernier assurera également le réglage de l'audioprothèse, le conseil et le suivi du patient. L'adaptation à un appareil auditif, qu'il s'agisse d'un contour d'oreille ou d'un intra, glissé dans le conduit de l'oreille, prend un certain temps et il est important de choisir un bon audioprothésiste. Dans sa section Santé, le site MediPages vous propose un [annuaire des centres d'audioprothèses](#) classés par région.

Source : <http://www.medipages.org/conseils-et-actualites/sante-des-seniors/les-troubles-de-laudition-chez-la-personne-agee-0f97d61.html>

LES RENDEZ-VOUS ANNUELS  PRÉSÂGES
Pour les bénévoles engagé.e.s auprès des aîné.e.s



20^e ÉDITION

Vieillesse ^{bonne} et santé mentale

• Comprendre • Maintenir • Prévenir • Accompagner •

Si **une personne sur cinq** vivra un problème de santé mentale au cours de sa vie, qu'en est-il des quatre autres? Cette journée de formation et de ressourcement souhaite clarifier les fausses croyances encore tenaces et fournir des outils pour maintenir l'équilibre psychologique et renforcer la résilience face aux épreuves de la vie.

Savoir reconnaître les subtilités de la santé mentale permet non seulement de la renforcer, mais aussi d'accueillir et d'accompagner avec plus d'assurance une personne aînée faisant face à une situation qui risque de fragiliser son équilibre mental ou qui montre déjà des signes de détresse psychologique.

• Comprendre • Maintenir •
• Prévenir • Accompagner •

À travers ces quatre grands thèmes, vous vous familiariserez avec les astuces pour « muscler » la santé mentale et ainsi mieux affronter les impacts de certaines des situations et des épreuves qui peuvent survenir au cours du vieillissement : deuil, déménagement, maladie, sentiment d'inutilité, solitude, précarité financière, discrimination, âgisme, auto-âgisme, isolement, etc.

Des outils pour les bénévoles

Par des exposés théoriques sur les composantes de la santé mentale, ajoutés à des ateliers pratiques et des échanges enrichissants, cette formation vous outillera pour passer de la connaissance à l'action.

Objectifs

- Comprendre la santé mentale et abolir les fausses croyances.
- Découvrir les astuces pour maintenir une bonne santé mentale.
- Être sensibilisé aux enjeux qui menacent l'équilibre mental.
- Se familiariser avec les bonnes pratiques d'accompagnement.
- Identifier les attitudes qui nuisent et celles qui soutiennent.

Présâges favorise l'émergence de solutions innovantes aux enjeux du vieillissement. Pour se faire, le programme des Rendez-vous annuels souhaite faciliter la mise en commun des expertises des acteurs du secteur aîné et ainsi dynamiser l'évolution des pratiques.

Le Théâtre Fleury évolue au sein de Présâges depuis 35 ans et traite de dif-

férents sujets concernant les aînés, le plus souvent à l'aide de capsules théâtrales sur mesure. Filleule au « pour, par et avec les aînés », la troupe réalise sa mission grâce à l'engagement bénévole de personnes retraitées.



Louise et Louise

MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC

Promouvoir. Soutenir. Outiller.

CONTENU DÉVELOPPÉ
EN COLLABORATION AVEC

Jeudi 9 mai 2019 • Sainte-Adèle

Place des citoyens, salle Rousseau-Vermette • 999, boulevard Sainte-Adèle

En collaboration avec Danielle Corbeil,
Entraide bénévole des Pays-d'en-Haut et les CABs des Laurentides
Pour info : www.presages.org/LES-RVA

RÉALISATION ET
SOUTIEN FINANCIER

PRÉSÂGES
Une initiative de la
Fondation
BERTHAUME-DU TREMBLAY

COMITÉ DE DÉVELOPPEMENT

Association québécoise
des centres
communautaires pour aînés
AQCCA

Fédération des
centres d'action
bénévoles du Québec
fca bq



PARTENAIRE FINANCIER

Québec 



[Intergénération Québec](#) vous invite à une journée de réflexion **le jeudi 23 mai au Club de golf Métabéroutin, à Trois-Rivières: *Les bienfaits de l'intergénérationnel***
Comprendre pour agir

Comment mesurer les effets des activités intergénérationnelles?

Conférence d'ouverture par **Johanne Filiatrault**, professeure agrégée à l'École de réadaptation de l'Université de Montréal et chercheuse au Centre de recherche de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal, et **Roxane Debroux-Leduc**, professionnelle de recherche au Centre de recherche de l'Institut de recherche de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal

Mentorat et persévérance

Table ronde en présence de **Martin Calvé**, coordonnateur du projet intergénérationnel au Regroupement des Auberges du cœur du Québec, **Émilie Dallaire**, directrice de la Maison des grands-parents de Trois-Rivières, **Anne LeBlanc**, agente de projet au Regroupement des aînés de la Nouvelle-Écosse, et **Étienne St-Jean**, membre de l'Institut de recherche sur les PME et professeur titulaire à l'Université du Québec à Trois-Rivières

Mieux-être et solidarité

Table ronde en présence de **Solange Beauregard**, agente de projet pour la Fédération des aînées et aînés francophones du Canada, **Julie Fortier**, professeure au département d'études en loisir, culture et tourisme de l'Université du Québec à Trois-Rivières, **Claire Lyke**, coordonnatrice des programmes d'expression créatrice au Centre de recherche SHERPA, et **Chantal Viscogliosi**, professeure au département d'ergothérapie de l'Université de Sherbrooke.

Remise des prix du concours québécois d'initiatives intergénérationnelles

INSCRIVEZ-VOUS! (inscriptions requises avant le 15 mai)

Pour plus d'informations, [consultez notre dépliant](#) ou [contactez-nous](#) : 1 800 866 772-7222, poste 203

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

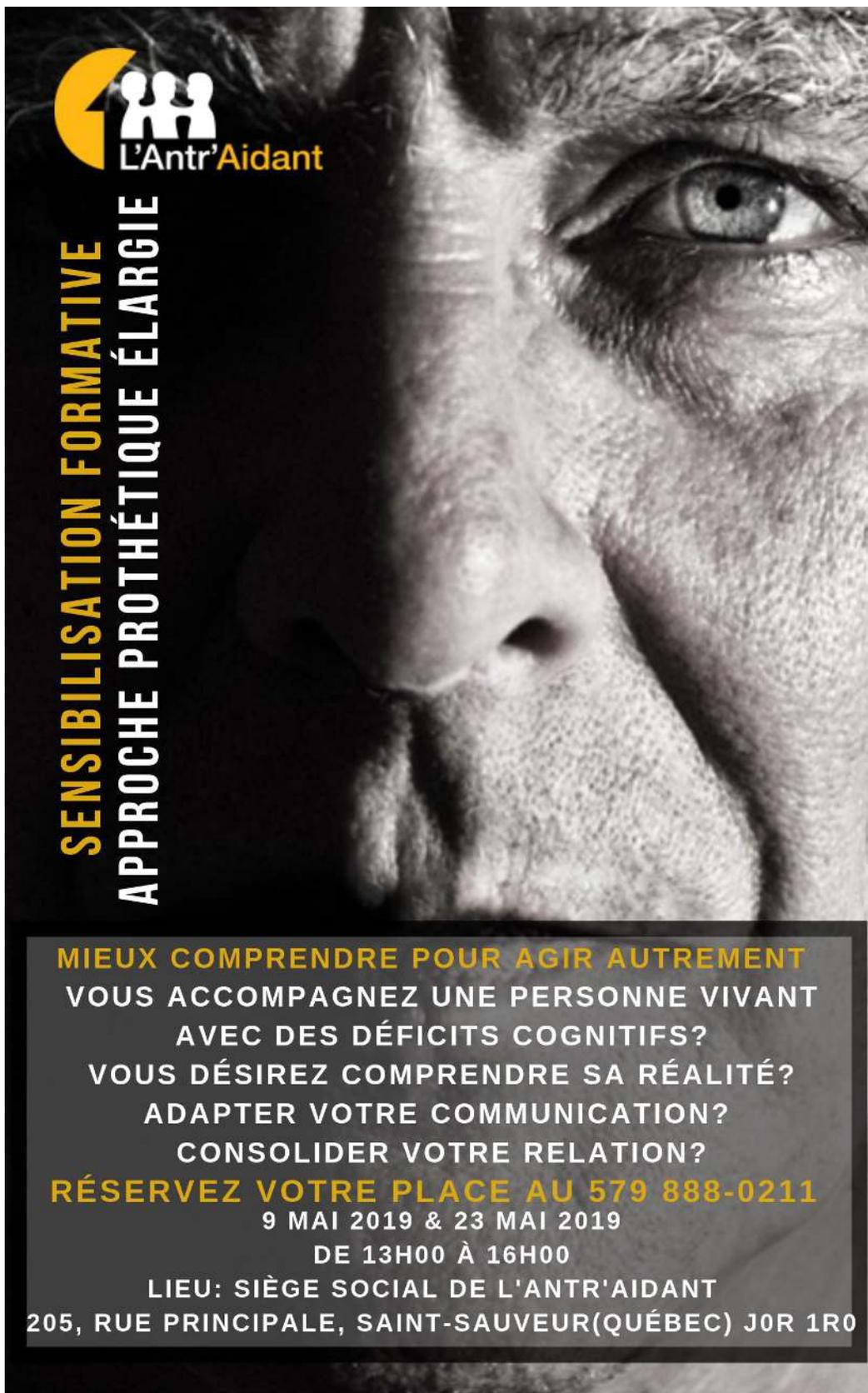
579-888-0211



Organisme
communautaire
pour les proches
aidants d'ainés



WWW.LANTRADANT.COM




L'Antr'Aidant

**SENSIBILISATION FORMATIVE
APPROCHE PROTHÉTIQUE ÉLARGIE**

MIEUX COMPRENDRE POUR AGIR AUTREMENT
VOUS ACCOMPAGNEZ UNE PERSONNE VIVANT
AVEC DES DÉFICITS COGNITIFS?
VOUS DÉSIREZ COMPRENDRE SA RÉALITÉ?
ADAPTER VOTRE COMMUNICATION?
CONSOLIDER VOTRE RELATION?

RÉSERVEZ VOTRE PLACE AU 579 888-0211
9 MAI 2019 & 23 MAI 2019
DE 13H00 À 16H00
LIEU: SIÈGE SOCIAL DE L'ANTR' Aidant
205, RUE PRINCIPALE, SAINT-SAUVEUR(QUÉBEC) J0R 1R0

L'Entraide bénévole vous invite à son repas Pasta!



Repas pasta

au profit de



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

au restaurant



Chez Milot

958, rue Valiquette
à Sainte-Adèle

Repas pasta
bénéfice

LUNDI 6 MAI 2019

REPAS
TROIS SERVICES

COÛT

Adulte : 16\$

12 ans et moins : 8\$
*incluant les taxes,
mais pas le pourboire*

Extra disponible :
pain à l'ail 3 \$

3 plages horaires
disponibles :

- Entre 11 h et 14 h
- 16 h 45 (vous devez libérer pour 18 h 30)
- 19 h

Billets en vente
à l'Entraide bénévole
demandez Albertine
450-229-9020

Votre **don**
donne vie
à nos
actions !

POUR L'AMOUR DE NOS AÎNÉS...

L'Entraide bénévole des Pays-d'en-Haut vous convie à son réputé REPAS PASTA BÉNÉFICE qui aura lieu le lundi 6 mai au restaurant Chez Milot pour aussi peu que **16 \$ incluant les taxes.**

Vous pouvez ACHETER ou RÉSERVER vos billets par téléphone au 450-229-9020 (Albertine) ou par courriel à :

info@entraidebenevolepdh.com
les mardis entre 13 h et 16 h 30
et les jeudis de 9 h à 12 h

Trois plages horaires disponibles :

- Entre 11 h et 14 h
- 16 h 45 (vous devez libérer pour 18 h 30)
- 19 h

Merci de nous indiquer la plage horaire choisie

**MERCI DE DIFFUSER L'INFORMATION
À PLUS DE GENS POSSIBLE
ET D'INVITER VOS AMI(E)S**
**Un bon repas,
pour une bonne cause
POUR L'AMOUR DE NOS AÎNÉS...**

Votre **don**
donne vie
à nos
actions !

Soupe et Compagnie a besoin de bénévoles!

Le 18 mai prochain, Soupe et compagnie tiendra son barrage routier annuel. Une activité de financement essentielle pour notre organisme.

L'an dernier, cette activité nous a permis de récolter 6,580 \$

Ces revenus nous permettent de cuisiner et d'offrir des repas chauds gratuits ou à prix très modique, pour les personnes défavorisées ou seules dans 4 municipalités de la MRC des Pays-d'en-Haut: Saint-Sauveur, Saint-Adolphe-d'Howard, Morin-Heights, Sainte-Anne-des-Lacs.

Cette année nous tiendrons notre barrage dans trois municipalités, et nous aurons besoin d'équipes supplémentaires.

Joignez-vous à nous pour quelques heures de plaisir, et aussi pour nous permettre de continuer à offrir une certaine sécurité alimentaire pour ceux qui en ont besoin.

SAMEDI 18 MAI 2019

PLAGES HORAIRES pour Saint-Sauveur

10h à 12h

12h à 14h

14h à 16h

PLAGES HORAIRES pour Piedmont et pour Morin-Heights

10h à 12h

12h à 14h

Votre soutien est réellement important pour nous!

Venez avec des amis, en famille, avec des collègues. Quelques heures de bénévolat qui au final garantissent plus de 1,000 repas chauds cuisinés.

Appelez-nous au 450 744-0207 pour réserver votre plage horaire.



Les activités de Parkinson Québec – Cœur des Laurentides



QUÉBEC
CŒUR DES LAURENTIDES

Mai 2019

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

ACTIVITÉS - ST-SAUVEUR 4-200, RUE PRINCIPALE

YOGA
avec Yoga Tout
Mardis et jeudis de 9 h à 10 h
DATES : 2-7-9-14-16-21-23-28 et 30 mai

GRUPE D'ACCOMPAGNEMENT
ET EXERCICES
Jeudis de 14 h à 16 h
9^e et 23 mai

GRUPE DE MARCHÉ
Jeudis de 10 h 00 h à 11 h 00
2-16 et 30 mai

ACTIVITÉS- ST-JÉRÔME MAISON ALOÏS ALZHEIMER : 651, 5^e RUE

YOGA
avec Yoga Tout
Mercredis et vendredis de 10 h à 11 h
DATES : 1-3-8-10-15-17-22-24-29 et 31 mai

TANGO
avec Tango libre
Samedi de 13 h à 14 h 30
11 mai

PARKINSON ET VOUS : GRUPE DE SOUTIEN POUR AIDANTS
avec L'Antr'Aidant
Jeudi de 13 h 30 et 15 h 30
2-16 et 30 mai

GRUPE DE MARCHÉ
Jeudis de 9 h 30 h à 11 h 00
7 et 21 mai

AUTRES

CONCRÉS PROVINCIAL
PARKINSON QUÉBEC
22 au 24 mai
Lieu : Hôtels Crown Plaza
Gatineau-Ottawa

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



Envie de vous amuser, tout en améliorant votre équilibre, vos mouvements, votre mémoire et votre concentration?

Le tango argentin est pour vous!

Venez danser en compagnie de Tango Libre, des professeurs expérimentés qui s'adaptent aux différentes conditions des participants.

4 CLASSES OFFERTES

par le bureau régional Parkinson Québec Cœur des Laurentides, dans les locaux de notre partenaire, la Maison Aloïs Alzheimer.

30 MARS 2019

20 AVRIL 2019

11 MAI 2019

8 JUIN 2019

DE 13H À 14H30

Maison Aloïs Alzheimer
651, 5^e rue, Saint-Jérôme

30\$ par personne pour les 4 classes

450 630.4122

Parkinsoncoeurdeslaurentides.ca

**P A R
K i N
S O N**

QUÉBEC
CŒUR DES LAURENTIDES

ACTIVITÉ GRATUITE!
Venez marcher avec nous une semaine sur deux

GROUPE DE MARCHÉ

Le bureau régional Cœur des Laurentides de Parkinson Québec propose un groupe de marche pour les personnes vivant avec la maladie et leurs proches aidants.

La marche est une excellente façon de favoriser la mobilité tout en tissant des liens avec des membres d'une même communauté.

Enfilez des vêtements et des souliers confortables et apportez votre bonne humeur!

P.S. Nous vous fournissons des bâtons de marche, si besoin.

2 GROUPES OFFERTS

SAINT-JÉRÔME

Dès le 7 mai.

LES MARDIS
aux 2 semaines

À 10 H

SAINT-SAUVEUR

Dès le 2 mai.

LES JEUDIS
aux 2 semaines

À 10 H

**P A R
K i N
S O N**

QUÉBEC
CŒUR DES LAURENTIDES

Marie-Julie:

450 630.4222

info.coeurdeslaurentides@parkinsonquebec.ca

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](#)
-  [Institut du Nouveau Monde, Infolettre Avril 2019](#)
-  [L'Appui Laurentides, Infolettre Avril 2019](#)
-  [L'Appui Laurentides, Veille médiatique, 25 mars 2019](#)
-  [L'Appui Laurentides, Veille médiatique, 30 avril 2019](#)
-  [AQDRLL, Info Mai 2019](#)
-  [Article : Pédaler...aux soins intensifs](#)
-  [Le bonheur est-il à 70 ans?](#)