



# La Concertation

## ... en bref

En souligné et vert : ce sont des liens interactifs pour ceux qui reçoivent une version électronique du bulletin.

Visitez le site de votre table régionale :  
[www.ainesestrie.qc.ca](http://www.ainesestrie.qc.ca)

2010 : no. 6  
1<sup>er</sup> décembre 2010

### Mot du président

## La retraite ? Quelle retraite....

L'arrivée de notre retraite apporte un changement radical dans notre quotidien. Il y a d'abord l'euphorie : droit de faire ce que l'on veut, quand on veut... droit de prendre un repos bien mérité et de réaliser enfin tous ces projets dont nous rêvons depuis des années. Il s'agit de NOTRE retraite. Nous avons donc le droit de choisir LIBREMENT nos loisirs, nos activités, nos voyages... Nous pensons que nous ne sommes redevables qu'à nous-mêmes.

Mais... on revient vite sur terre, car nous ne sommes pas seuls dans notre tour. Il faut prendre le temps de faire un bilan de sa vie : nous avons beaucoup reçu, nous détenons des expertises, des talents, des compétences qui pourraient être utiles socialement.

Puis brusquement les gens qui nous entourent comprennent, eux aussi, que

nous avons beaucoup de disponibilité... et de compétences et de talents et ces gens nous aiment trop pour nous laisser nous ennuyer et ils vont tout faire pour nous occuper. ... et c'est là qu'on risque de se laisser envahir...

Nous avons donc des choix à faire à plusieurs niveaux, mais une retraite peut être à la fois agréable, active et utile. À nous de trouver le bon équilibre.

Nous vivons toujours avec nous-mêmes, parfois en couple, mais toujours en famille et toujours en société et nous avons quand même quelques devoirs :

Envers SOI : Nous devons nous garder un espace personnel à SOI et prendre la responsabilité personnelle de notre santé, bouger, être actif physiquement et mentalement, faire ce que l'on aime et aimer ce que l'on fait..

Envers notre entourage : devoir d'être présents à notre proche famille, à nos amis, mais aussi à notre communauté. On peut faire du gardiennage d'urgence sans devenir le gardien attitré et permanent, on peut faire de la rénovation et de la peinture sans devenir l'homme de service... Nous pouvons faire des projets personnels, familiaux ou collectifs.

En société : nous avons le devoir de prendre la parole pour rappeler à tous notre présence et nos besoins mais rappeler également ce que nous avons fait et ce que nous faisons encore pour cette société. Nous avons le devoir de participer de façon active et positive au fonctionnement de la société : participation citoyenne aux consultations publiques, participation aux

Suite à la page 2 ...





## La Concertation ... en bref

ISSN (imprimé) 1918-4352

ISSN (en ligne) 1918-4360

Ass. Townshippers' .....2

Calendrier et liens .....8

Réseau FADOQ .....4

Table ... des Sources .....3

Table ... Memphrémagog .....5

Table régionale ..... 1-2, 5, 6

2010 : no 6, 1<sup>er</sup> décembre 2010

## Mot du président

suite de la page 1

organisations qui nous représentent ou qui organisent nos loisirs et ceux de notre communauté, etc.

Envers notre collectivité, nous avons un devoir de vigilance (violence, isolement, abus, pauvreté, indigence, etc.)

Une excellente façon de remplir ces devoirs est de s'engager à faire du bénévolat selon son propre choix, selon sa disponibilité, ses talents et ses compétences.

Bienvenue dans le club des retraités ACTIFS et ENGAGÉS.

*Claude Quintin*

## Retraite et sensibilisation au crédit

À la retraite, pour plusieurs, les revenus sont à la baisse et il faut apprendre à composer avec cette nouvelle réalité.

Sensibilisation au crédit pour les retraités, sur le site de la Coalition des associations de consommateurs du Québec <http://www.cacq.ca/retraite>



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

## Great Intergenerational Music Festival

Saturday, December 4, from 3 to 9 p.m.

Butler Elementary School, 19 Rix

Music for everyone. All free all day!

“With this festival, we are creating space for elder musicians and artists and younger musicians and artists to perform their favourite material and times for playing together and learning from one another.”

Eric Akbar Manolson, project coordinator, Townshippers' Association

Do you know someone who would like to perform?

Would you like to help out at the Festival?

Information : Lindsay Tuer 1-877-242-4421, [lt@townshippers.qc.ca](mailto:lt@townshippers.qc.ca)



Des musiciens de tous les âges lors d'un précédent festival intergénérationnel de musique

## Festival intergénérationnel de musique

Le 4 décembre de 15 h à 21 h

À l'École Butler, 19 rue Rix à Bedford, QC

Informations : Lindsay au 1-877-242-4424 Entrée libre

## Un droit à publiciser

Saviez-vous qu'une personne hébergée dans un CHSLD, un CR ou un CH peut recevoir une aide financière pour payer certains services essentiels; lunettes, prothèses dentaires et autres. Cette contribution peut aller jusqu'à 90% selon ses revenus.

Voici le texte intégral d'un document de la Régie de l'Assurance maladie du Québec :

«L'établissement **peut payer en partie** le coût des soins dentaires et optométriques de même que celui de diverses aides techniques (prothèses, orthèses et chaussures correctrices), **selon une échelle qui tient compte du revenu** de la personne hébergée. Avant d'effectuer toute dépense, il est important de s'informer si l'établissement accepte de la rembourser.»

Référence : LA CONTRIBUTION FINANCIÈRE DES ADULTES HÉBERGÉS

Section : Les biens et services à la charge de l'adulte hébergé.

Dépliant : D-9100-0

Il est important de publiciser cette mesure afin que plus de personnes hébergées en profitent.

*Suzanne Poirier*

Veillez noter que le document D-9100-0 est disponible sur Internet mais que la section dont on parle dans cet article n'y est pas. Le document est disponible dans les CHSLD, CR, CH et à l'Agence de santé et de services sociaux.



Table de concertation « service aux aînés » des Sources

## Activités MRC des Sources

### Café des Âges

Le Café des Âges du 17 octobre dernier a réuni autour de tables à Asbestos 37 personnes de 16 à 94 ans provenant des sept municipalités de la MRC. La rencontre s'est avérée très intéressante et appréciée. Le brunch qui a suivi a réuni quelque 120 personnes qui ont pu bénéficier d'un premier résultat des discussions des Tables.



En pleine discussion au Café des âges qui a eu lieu à Asbestos en octobre.

### Calendrier

Un calendrier-info prévu spécialement pour nos aînés paraîtra vers le 25 novembre et sera disponible chez tous les membres de la Table.

### Vie active

Un cours s'organise pour préparer des animatrices de groupes de Vie active. Trois résidences y sont déjà intéressées et l'inscription continue.

### Testaments et mandats d'inaptitude

Le 30 novembre dernier, monsieur Michel Drouin, notaire, était à la Salle Publique du CSSS pour informer et répondre aux questions concernant les testaments et les mandats d'inaptitude.

## Programme d'information Aîné-Avisé

### Sensibilisation et dépistage des abus et fraudes envers les aînés

Le Réseau FADOQ en Estrie, la Sûreté du Québec et le Centre de santé et de services sociaux (CSSS) Cavendish ont lancé, le 10 novembre dernier, le programme d'information Aîné-Avisé, concernant la sensibilisation et le dépistage des abus et fraudes envers les aînés.

Dans le cadre de séances d'information, un policier et un bénévole rencontreront les personnes âgées dans leur milieu. En plus de les informer sur les différents types d'abus et de fraude, ils pourront répondre à leurs questions et même les diriger vers les ressources appropriées. Dans les prochains mois, le projet Aîné-Avisé sera déployé sur l'ensemble du territoire du Québec.

Pour appuyer le travail des animateurs des sessions d'information, les partenaires du projet ont développé des outils, en étroite collaboration avec des experts en matière d'abus et de fraude, soit la Sûreté du Québec et le CLSC CSSS Cavendish, Montréal.

La particularité de ce projet est la dynamique complémentaire qui s'installe entre les deux animateurs et qui met les personnes âgées en confiance. Nous croyons qu'il est impératif de mieux outiller les personnes âgées sur les situations d'abus qu'elles peuvent subir. En s'associant à ces deux partenaires majeurs, le Réseau FADOQ, en Estrie, tout comme l'ensemble des autres régions FADOQ en province, ont pu mettre en commun leurs champs d'expertises respectifs pour créer un projet adapté aux réalités des personnes âgées.

Selon les organismes qui offrent des services directs aux personnes âgées, plus de 150 000 aînés sont victimes

d'abus ou de négligence au Québec. Ce chiffre est conservateur, si l'on tient compte des réticences des aînés à dénoncer leur « abuseur ». Par ailleurs, de tous les types d'abus, il semble que l'abus financier soit le plus fréquent envers les aînés : 40 % des aînés en seraient victimes.

Le développement du projet Aîné-Avisé a été rendu possible grâce au soutien du programme Nouveaux Horizons pour les Aînés, du gouvernement du Canada.

Pour plus d'information, téléphonez au Réseau FADOQ – Région Estrie : 819-562-1689.



### OFFRE D'EMPLOI

#### Agente administrative / Agent administratif

#### TABLE DE CONCERTATION DES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES - SECTEUR PERSONNES AÎNÉES DE SHERBROOKE

La Table de concertation des organismes communautaires secteur personnes âgées de Sherbrooke est un regroupement d'organismes qui œuvrent auprès des personnes âgées et en perte d'autonomie à Sherbrooke. Elle vise à développer des actions de collaboration entre les organismes, à informer la population âgée des services qui leurs sont offerts. De plus, elle initie des projets afin de lutter contre les risques de maltraitance envers les aînés et les risques d'épuisement des proches aidants.

Compétences requises : Excellente maîtrise du français à l'oral et à l'écrit, habilités à la prise de notes, esprit de synthèse, entregent et autonomie, formation en bureautique, connaissance des organismes secteurs aînés un atout.

Définitions de tâches : Prises de notes et procès verbaux, rédaction d'articles pour un bulletin, rédaction et mise en page du bilan du plan d'action, soutien à l'organisation d'une journée spéciale et autres tâches connexes.

Conditions : La personne sera engagée à titre de **travailleur autonome**. Elle aura un contrat à signer. Elle devra fournir une feuille de temps explicative des tâches accomplies.

Contrat : Du mois de décembre à fin mars, pour un total de +ou-65 h, avec possibilité de renouvellement.

Faites parvenir votre Curriculum Vitae, au plus tard, le 19 décembre  
Aide communautaire de Lennoxville et des environs

Comité de Sélection

Télécopie : 819-821-2994

Seules les personnes retenues pour une entrevue seront contactées.



## Dans la MRC de Memphrémagog

### Assemblée générale annuelle

La Table de concertation des aînés de la MRC de Memphrémagog a tenu son assemblée générale le 30 septembre dernier. Un comité spécial a été formé afin d'analyser les finances. Le 11 novembre dernier a eu lieu une assemblée générale spéciale afin d'adopter des prévisions budgétaires équilibrées.

C'est avec beaucoup de regrets que nous devons abandonner l'organisation du Forum des aînés et du Seniors' Day qui avaient lieu annuellement à l'aréna de Magog au début du mois de mai et ce depuis 1999. Les coûts croissants d'organisation combinés à la diminution des sources d'autofinancement

nous ont contraints de prendre cette décision.

Un comité a été mis sur pied afin d'organiser d'autres activités d'information plus modestes qui seront échelonnées au cours des mois de janvier à mai 2011.

### Agenda - bottin des ressources

Le 25 novembre 2010, la Table des aînés de la MRC de Memphrémagog a lancé le bottin des ressources pour les aînés 2011 à la résidence Le Havre des Cantons dans le cadre d'un lancement médiatique et d'un 5 à 7. Plusieurs résidents et commanditaires ont participé au lancement du bottin qui est distribué gratuitement en 7000 copies dans toute la MRC de Mem-

phrémagog via un large réseau de distribution. Soixante-trois commanditaires ont soutenu financièrement cette publication qui reprend pour une deuxième année la forme d'un agenda hebdomadaire.

### Autres dossiers de la Table

La Table des aînés de la MRC de Memphrémagog poursuit plusieurs actions de prévention des mauvais traitements, de soutien aux proches aidants et de lutte à l'exclusion sociale des personnes aînées.

Enfin, madame Micheline Roberge de l'AREQ de Magog représente notre Table locale à la Table régionale des aînés de l'Estrie.

---

Table régionale de concertation des aînés de l'Estrie

## Portrait de la situation de vie des personnes aînées en Estrie



La Table régionale a souvent des représentations à faire auprès de la Ministre et du Secrétariat des aînés, mais il est difficile de le faire correctement si le porte-parole n'a pas une idée assez précise de ce qui se passe vraiment sur son territoire. Nous voulons donc réaliser un portrait de ce qui existe déjà sur le territoire. Les données recueillies serviront principalement à orienter les interventions de la Table régionale et à assurer une meilleure représentation des personnes aînées de notre région auprès des instances régionales et provinciales.

Pour réaliser ce portrait, nous devons faire l'inventaire des services et activités communautaires mis à la dis-

position des personnes aînées. Nous ne pouvons réaliser ce travail sans la collaboration des Centres d'action bénévole qui en sont les principaux fournisseurs. Nous devons également faire un inventaire des ressources consacrées au maintien et à l'amélioration de la qualité de vie des personnes aînées en Estrie. Dans un premier temps, nous visons les interventions réalisées par les tables de concertation d'aînés dans chaque MRC. Nous ajouterons ensuite l'ensemble des activités réalisées par les différentes associations d'aînés en Estrie.

Tout en respectant l'autonomie des Tables locales, le rôle de la Table régionale de concertation des aînés de

l'Estrie demeure de consulter, informer, animer et dynamiser les Tables locales. Ceci se réalise en proposant des activités, en maintenant un lien de communication et en organisant des rencontres leur permettant de réaliser leurs missions respectives.

Nous aurons ainsi une meilleure vue d'ensemble de vos actions et préoccupations de sorte que nous serons à même de mieux accompagner les Tables locales, de faire le point sur les éléments communs et d'améliorer nos propres compétences pour représenter les aînés de notre région auprès de diverses instances.

*Claude Quintin*

# Conférences et activités disponibles

À la Table régionale, nous nous faisons souvent demander par des groupes si nous connaissons des conférences (idéalement gratuites) qui pourraient être proposées.

La Société de l'assurance automobile du Québec offre la conférence «**Au volant de ma santé**» s'adressant plus particulièrement aux personnes de 50 ans et plus. La présentation est gratuite. Si vous aimeriez recevoir cette conférence, communiquer avec Marie-Eve Laforest au 819-822-3222, poste 264 ou [marie-eve.laforest@saaq.gouv.qc.ca](mailto:marie-eve.laforest@saaq.gouv.qc.ca)

Le Théâtre Parminou peut venir présenter chez vous «Les Petits détours».

«Pièce qui rappelle aux résidents, aux familles de ceux-ci, de même qu'aux intervenantes que bien que certains comportements s'expliquent, que le système est difficile, que bien des gens ont de la bonne volonté, qu'il est tout de même important de parler et, parfois, de dénoncer des situations.»

Pour information : contacter Emanuelle Nadeau 819-758-0577, poste 33 ou [enadeau@parminou.com](mailto:enadeau@parminou.com) Frais à discuter avec la personne contact.

Si vous avez assisté à une conférence qui pourrait être d'intérêt pour un autre groupe d'aînés, veuillez nous le faire savoir et nous donnerons l'information dans Concertation en bref : 819-822-0204 ou [info@aineseestrie.qc.ca](mailto:info@aineseestrie.qc.ca)

## Commission spéciale sur la question du «Mourir dans la dignité»

Pour tout savoir sur cette question : le mandat de la Commission, le journal des débats (écrits et capsules vidéo des journées de consultation), les mémoires (il y en a 126), etc.

Si vous avez un intérêt pour cette question, vous trouverez de quoi alimenter vos réflexions en consultant le site officiel :

<http://www.assnat.qc.ca/fr/travaux-parlementaires/commissions/CSMD/mandats/Mandat-12989/index.html>



## Présentation de la 3<sup>e</sup> édition du guide « Comment choisir une résidence pour personnes âgées »

La Table de concertation «Abus auprès des aînés» de la Mauricie a élaboré et réalisé un outil simple et pratique à utiliser le guide «*Comment choisir une résidence pour personnes âgées?*».

Ce guide permet aux personnes aînées de faire un choix éclairé lorsque vient le moment de choisir une résidence, en s'assurant que celle-ci soit adaptée à leurs besoins et à leur budget. Il les aide à établir des ententes précises avec le propriétaire afin d'éviter d'éventuels conflits. De plus, il sert à renseigner les utilisateurs sur les points importants lors de la signature d'un bail et sur les ressources disponibles dans le secteur du logement, en cas de besoin.

Le guide est gratuit. **Veillez noter que des frais de poste peuvent s'appliquer.**

Pour la version papier, vous pouvez vous le procurer en le demandant à :

- Par la poste : Table de concertation «Abus auprès des aînés», 347, rue Laviolette, local 304, Trois-Rivières, G9A 1V1
- Par téléphone : 819 697-3146
- Par courriel : [latabledconcertation@bellnet.ca](mailto:latabledconcertation@bellnet.ca)

Vous pouvez télécharger le guide en version PDF en [cliquant ici](#).

## Des nouvelles de la Table de la MRC du Granit

### Projet Nouveaux Horizons

Le projet « Vers une alimentation saine et adaptée à la réalité des aînés » est prolongé, pour la réalisation du projet, jusqu'au 30 septembre 2011.

### Trousse SOS – Abus

Une rencontre prochaine aura lieu avec ceux qui ont reçu la formation pour mettre en pratique les outils de la trousse (mises en situation).

### Café des âges

Possibilité d'en organiser un en février 2011, dans le cadre de la semaine de l'intergénération. C'est à suivre.

### Tournée Santé Prévention

La Tournée a eu lieu le 8 octobre 2010 et a été un grand succès, avec davantage de gens que l'an passé.

### P.A.R.A.V.A.N.

La Sûreté du Québec a fait connaître le programme de P.A.R.A.V.A.N. (Programme d'accompagnement et de ressources pour les aînés vulnérables aux abus et négligences) lors de la tournée Santé – Prévention.

### PAIR

Le CAB de Weedon offre maintenant le programme PAIR aux MRC de l'Estrie qui n'étaient pas desservies auparavant, dont le Granit. Le programme PAIR est un service d'appels automatisés. Si l'aîné ne répond pas à l'appel (heures d'appels convenus à l'avance), une procédure est enclenchée pour vérifier la sécurité de cette personne.

### Lac à l'épaule

Un Lac à l'épaule a eu lieu le 26 novembre pour la TCPA (Table de concertation des personnes âgées de la MRC du Granit).

### Projet « Maison fin de vie »

Lors de la dernière TCPA, 2 personnes ont présenté le projet «Maison fin de vie». Une étude de faisabilité a été réalisée et les résultats ont été concluants. Le démarrage sera vraisemblablement en 2012.

### « La violence n'a pas d'âge »

Le colloque organisé par la Bouée fut un grand succès. Nous avons eu le privilège de rencontrer Madame Hélène Wavroch.

### SAE et Soutien Communautaire en logement social

L'Inauguration officielle a eu lieu en octobre. La Société Alzheimer a maintenant un point de service au Granit.

*Johanne Bastien*

Agente de développement

Table de Concertation des Aînés de la MRC du Granit

### Assurance-voyage

Quand on voyage, il est important de se prémunir d'une assurance-voyage pour être bien protégé en cas de pépin.

Les produits d'assurance ne sont pas tous identiques; vous pourriez par exemple, avoir une assurance-annulation de voyage qui ne comporte pas de protection d'assurance maladie. Assurez-vous d'avoir une assurance qui réponde à vos besoins.

L'Autorité des marchés financiers a produit un guide traitant de ce sujet. Voici le lien Internet pour le télécharger : <http://www.lautorite.qc.ca/files/pdf/publications/conso/assurance/brochure-assurance-voyage-AMF-fr.pdf>

Les produits d'assurance ne sont pas toujours faciles à comprendre, assurez-vous d'avoir réponse à vos questions avant de partir.

### Annuaire des subventions au Québec

La Table régionale de concertation des aînés de l'Estrie a fait l'acquisition de « **L'annuaire des subventions au Québec** », qui présente plus de 1800 programmes d'aide, fonds et subventions.

Si vous désirez le consulter, veuillez communiquer avec le bureau pour prendre rendez-vous : 819-822-0204.

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

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

Pour recevoir *La Concertation .. en bref* par la poste, faites parvenir vos coordonnées à : TRCAE, 554, rue Dufferin, Sherbrooke J1H 4N1 ou les laisser sur notre boîte vocale au 819-822-0204.

## Calendrier

4 décembre 2010, 15 h à 21 h, Bedford, à Butler Elementary School, 19 rue Rix. Festival intergénérationnel de musique.  
Information 450-242-4421.

9 décembre 2010, 19 h., Sherbrooke. Conférence «[Diagnostic Alzheimer : qui prend soin de moi et de mes biens?](#)» Pavillon Argyll du CSSS-IUGS, Salle Frances-Whittle de l'édifice Norton, 461, rue Argyll.

20 janvier 2011, 19 h, Sherbrooke. Conférence «[La maladie d'Alzheimer.. de A à Z.](#)» Pavillon Argyll du CSSS-IUGS, Salle Frances-Whittle de l'édifice Norton, 461, rue Argyll.



## LES RÉSIDENCES



GRUPE SAVOIE

## Proches aidants - sites Internet

[www.aidant.ca](http://www.aidant.ca) articles et ressources pour les proches aidants

[www.ccc-ccan.ca](http://www.ccc-ccan.ca) (informations et nouvelles d'intérêt pour les proches aidants au Canada.

[www.reseautreaidants.com](http://www.reseautreaidants.com) Ateliers téléphoniques pour les proches aidants. Ils ont aussi un bulletin qui s'appelle l'Envol, disponibles à partir de leur site.

<http://www.proximologie.com/index.shtml> Site de France sur la proximo-  
logie (place et rôle de l'aidant auprès de la personne malade). Entre autres,  
accès à la revue scientifique «Réciproques» en format PDF.



Coopérer pour créer l'avenir



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

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

Renseignez-vous auprès de votre conseiller à la caisse.

C'est plus qu'une banque. C'est Desjardins.

PLANIFICATION  
DE LA SUCCESSION

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



Conjuguer avoirs et êtres