

# *Bulletin* Les aînés, La priorité !



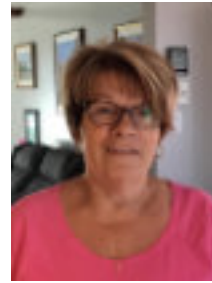
# Table des matières

Mot de la TCABSL.....	3
Entrevue.....	4
Dossier.....	8
Vos tables locales d'aînés.....	10
Vos administrateurs.....	12
Nos membres.....	14
Dates importantes.....	16
Actualités.....	18
Le saviez-vous.....	22
Jouons un peu.....	23
Les aînés en images.....	24
À faire - À voir - À lire.....	26
Références importantes.....	27
Bon à savoir.....	28
Pour ne pas oublier.....	29
Pour ne pas oublier.....	29
Devenir membre.....	30
Formulaire adhésion/renouvellement.....	31

# Mot de la TCABSL

## Le comité Bulletin

Danielle Gagné - Anne-Marie Lorent



Crédit photo: TCABSL

C'est avec joie et honneur que nous avons accepté de participer au comité Bulletin de la Table de concertation des aînés du Bas-Saint-Laurent (TCABSL).

Danielle siège au sein de la TCABSL depuis 2020. Elle a été conseillère municipale à Cacouna et a participé à la mise en place de la politique MADA de sa municipalité. Elle est bien au fait des besoins de communications des aînés et souhaite que le Bulletin de la TCABSL réponde aux interrogations des aînés.

Anne-Marie est membre du conseil d'administration depuis 2021. Elle a été infirmière pour la plus grande partie de sa vie professionnelle. En plus de la TCABSL elle siège également au CA de l'organisme de transport Trans-Apte qui offre des services de transport adapté et transport collectif sur le territoire de la MRC de Kamouraska. Anne-Marie souhaite que le Bulletin de la TCABSL se démarque et apporte aux aînés de l'ensemble du Bas-Saint-Laurent des moyens concrets pour briser l'isolement.

Dans cette édition printanière, les deux représentantes sont fières de présenter la présidente-directrice générale du CISSS du Bas-Saint-Laurent, madame Isabelle Malo. Maintenant que l'on entrevoit la lumière au bout du tunnel de cette pandémie, madame Malo apporte quelques éclaircissements sur les prochaines étapes pour les aînés,

Bonne lecture !

Danielle Gagné, vice-présidente représentante de la MRC de Rivière-du-Loup

Anne-Marie Lorent, administratrice représentante de la MRC de Kamouraska

*La gratitude d'aujourd'hui achète le bonheur de demain!*  
- Michael McMillan

# Entrevue



## Isabelle Malo

Alors que la lutte contre la pandémie est toujours en cours, la Table de concertation des aînés du Bas-Saint-Laurent (TCABSL) remercie la présidente-directrice générale, Madame Isabelle Malo (IM), de nous accorder de son précieux temps, pour échanger avec nous.

**TCABSL :** Madame Malo, parlez-moi un peu de vous et de la place qu'occupent les aînés dans votre vie personnelle et professionnelle ?

**IM :** Merci à vous, pour cette opportunité de me faire connaître un peu plus, auprès des aînés. J'ai fait mes études en ressources humaines et j'ai toujours œuvré au sein du réseau de la santé. J'ai obtenu un poste de gestionnaire dès l'âge de 24 ans, et je travaille dans la région depuis 1989. Enfin, j'ai été nommé PDG, ici au Bas-Saint-Laurent en 2015.

J'apprécie cette première question puisque je me considère grandement privilégiée des liens que j'ai avec les aînés, et ce, depuis mon enfance. C'est une relation exceptionnelle d'affection et de bienveillance qui s'est déroulée tout au long de ma jeunesse avec ma grand-mère. J'ai la chance d'avoir encore mes parents, c'est grâce à eux si j'ai pu acquérir tous les outils, toutes les aptitudes et qualités nécessaires au chemin que j'ai parcouru à ce jour. Je suis extrêmement reconnaissante à leur égard.

Alors que le vieillissement de la population s'accroît partout au Québec, ici, dans la région du Bas-Saint-Laurent, les aînés occupent une grande place et à titre de présidente-directrice générale du CISSS, je suis à l'écoute des besoins qu'ils nous transmettent. L'anxiété et l'insécurité sont des états omniprésents dans le quotidien de bon nombre d'aînés. Je me fais un devoir, avec tous les membres de mon équipe, de respecter, dans la mesure du possible bien sûr, leurs choix et d'être à l'écoute des familles, qui elles, connaissent bien la réalité quotidienne des leurs.

**TCABSL :** Dans un monde idéal, comment voyez-vous les soins de santé pour les aînés entre autres en ce qui a trait au maintien à domicile

**IM :** Je crois que de plus en plus les conditions sont réunies pour renforcer et développer le



Crédit photo: CISSSBSL

soutien à domicile et dans ce domaine, le CISSS du Bas-Saint-Laurent a une équipe du tonnerre qui fait preuve de leadership.

Il est souhaitable de tendre vers une approche individualisée et une fois que la somme des stratégies mise en place donne l'orientation nécessaire, c'est à l'aide d'un chef d'orchestre que l'on pourra impliquer le milieu et les proches. Le maintien à domicile c'est aussi une affaire de collectivité. La bienveillance, des loisirs adaptés, la sécurité, les relations d'aide, l'accompagnement ce sont tous des moyens qui pris en globalité deviennent des leviers pour l'équipe. À nous maintenant de les soutenir, de recadrer, d'ajuster, d'aligner, de rendre plus fluide tous ces moyens.

**TCABSL :** Dans les dernières semaines, nous entendons parler de « déconditionnement », pourriez-vous expliquer à nos lecteurs de quoi il est question ?

**IM :** La pandémie a été particulièrement difficile pour les aînés. Les mesures de confinement ont fait en sorte qu'ils se sont retrouvés isolés, ils ont manqué de stimulation et nous observons aujourd'hui, les effets néfastes sur leur santé tant physique, motrice qu'intellectuelle. On peut dire que les aînés accusent de lourdes pertes à plusieurs niveaux, on parle donc de déconditionnement.

Maintenant que la situation s'améliore lentement et que nous connaissons un allègement des mesures sanitaires, nous réitérons l'importance de s'informer de l'état physique et mental des personnes aînées. Il ne faut pas hésiter à les questionner sur leur appétit, leur quotidien, leurs activités physiques et leur bien-être global. Il est important d'encourager les aînés à adopter les 4 bonnes habitudes qui lui permettront de préserver sa santé et son bien-être. Vous trouverez sur la page suivante comment l'accompagner !



Crédit photo: CISSSBSL



Crédit photo: CISSSBSL

**TCABSL :** Donnons la chance à nos lecteurs de vous connaître un peu plus, quelles sont vos activités favorites, quel genre de lecture faites-vous, êtes-vous de type bière, vin ou sans alcool et du côté santé physique on peut dire : j'apprécie mon divan, je me garde en forme de façon régulière, je suis du genre athlète olympique<sup>12</sup>

**IM :** Il y a peu d'autres ingrédients dans ma vie à part le travail et la famille, parce que malheureusement mes horaires professionnels ne me permettent pas de pouvoir m'engager dans des activités de façon régulière. Donc mes temps libres sont nourris de moments calmes, de petites activités physiques et de loisirs avec mon conjoint et mes enfants quand je suis en congé. J'aime la cuisine, j'aime le jardinage, particulièrement cultiver des fleurs et mon potager. Finalement je me tiens en équilibre, c'est-à-dire que je fais attention à mon alimentation, à ma santé de façon générale et à mon sommeil qui est très important.



## J'encourage mon proche à bien manger

- Je m'assure que mon proche prend ses repas aux heures régulières et en quantité suffisante.
- Je vérifie que sa planification de repas inclue toujours des protéines.
- À moins d'avis médical contraire, j'encourage l'hydratation en préparant des pichets d'eau de 1,5 litre que je laisse au réfrigérateur.



## J'invite mon proche à établir une routine

- Je m'assure qu'il prévoit des activités dans la journée et je l'accompagne dans sa planification au besoin.
- J'offre mon aide pour qu'il puisse réaliser ce qu'il veut faire pendant la journée (ex. : programmer son téléphone pour qu'il puisse contacter ses amis, ses proches ou ses voisins).
- Je l'encourage à se mettre en action dès le matin : porter des vêtements qu'il aime, prévoir du temps pour faire une activité qui le rend heureux, faire ses exercices, etc.

# ... Le déconditionnement



## Je m'assure que mon proche garde le moral

- Je l'aide à identifier et réaliser des activités qui lui font du bien.
  - je programme l'enregistrement de ses émissions préférées;
  - je lui partage de la musique qu'il aime;
  - je m'assure que l'éclairage est bon pour la lecture et je lui apporte des livres de la bibliothèque;
  - je partage une activité avec lui lors de mes visites;
  - j'installe sur une tablette ou un ordinateur des jeux qui lui permettront de jouer seul ou avec d'autres.
- Je l'appelle régulièrement et j'encourage d'autres personnes de son entourage à le contacter pour prendre de ses nouvelles et échanger sur différents sujets.



## J'encourage mon proche à faire une activité physique tous les jours

- Je veille à ce que sa routine quotidienne inclue toujours une période d'activité physique.
- Je lui fournis le nécessaire pour faire des exercices sur chaise (ex. : documents, accès internet pour visionner les vidéos, chaise appropriée).
- Je fais les exercices sur chaise avec lui lors de mes visites.
- Lorsque je lui parle ou lui rends visite, je vérifie s'il y a un changement dans ses capacités à effectuer ses activités.

# Dossier



## Municipalité Amie des Aînés MADA



Municipalités (& Villes)  
Amies des Aînés  
*au Québec*

La démarche MADA vise à aider les municipalités, les MRC et les communautés autochtones désireuses d'encourager la participation active des aînés au sein de leur communauté et de concrétiser la vision d'une société pour tous les âges. Elle prévoit l'adaptation des programmes, des infrastructures et des services au vieillissement de la population, pour des communautés plus inclusives à tous les âges de la vie.

Cette démarche s'appuie sur le concept du vieillissement actif prôné par l'OMS, en vue d'optimiser les possibilités de bonne santé, de participation sociale et de sécurité afin d'accroître la qualité de vie pendant cette période de vie.

Dans une MADA, il se développe une culture d'inclusion sociale des aînés. Ainsi, les politiques, les services et les structures qui touchent les environnements bâtis et sociaux y sont conçus en fonction d'une vie plus longue et plus active pour la population aînée du territoire.

Une MADA est une municipalité ou une MRC qui :

- met un frein à l'âgisme;
- sait adapter ses politiques, ses services et ses structures;
- agit de façon globale et intégrée;
- favorise la participation des aînés;
- s'appuie sur la concertation et la mobilisation de toute la communauté.

Au fil des ans, au Bas-Saint-Laurent, ce sont 108 municipalités et MRC qui ont participé à la démarche MADA. On compte actuellement:

- 28 municipalités et 1 MRC participantes
- 15 municipalités et 1 MRC pour qui la démarche est en cours.

Ainsi, ce sont 45 municipalités et MRC du Bas-Saint-Laurent qui se sont engagés à encourager la participation active des aînés sur leur territoire respectif. BRAVO !

Vous pouvez consulter la liste des municipalités/MRC participantes sur le site du Gouvernement du Québec :

<https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/personnes-agees/aide-financiere-organismes/municipalite-amie-des-aines/liste-des-municipalites-amies-des-aines#c27037>

Cette reconnaissance souligne la qualité de la démarche Municipalité amie des aînés (MADA) entreprise par une municipalité, une MRC ou une communauté autochtone pour favoriser le vieillissement actif. Cette reconnaissance est décernée par la ministre responsable des Aînés et des Proches aidants pour la durée du plan d'action MADA et elle est également reconnue par l'Organisation mondiale de la Santé.

Pour la conserver, une municipalité, une MRC ou une communauté autochtone doit mettre à jour sa politique et son plan d'action lorsqu'ils sont échus. Ces derniers peuvent être admissibles à une aide financière et à un accompagnement technique en soumettant leur projet au Programme de soutien à la démarche MADA lors de l'appel de projets.

N'hésitez pas à interpeller vos élus municipaux pour qu'ils s'inscrivent dans la démarche MADA, vous en ressortirez gagnants !

La MRC Les Basques s'étend sur une superficie de 1 130 km<sup>2</sup>. Sa population de 8 728 habitants est répartie dans 11 municipalités avec Trois-Pistoles comme ville centre. Qu'importe où se dirige le regard, la MRC ouvre de multiples horizons et elle révèle un équilibre sensible entre les gens et leur environnement.



## Les aînés, au cœur du développement

**P**réoccupée par le vieillissement de sa population et par la qualité de vie des personnes âgées sur son territoire, la MRC a procédé à la mise à jour de sa Politique des aînés réalisée dans le cadre du programme Municipalité amie des aînés (MADA) qui sera lancée au printemps 2022.

Les 11 municipalités se sont jointes à la démarche afin de réaliser une politique locale et régionale représentative de leur milieu afin de mieux connaître les besoins de leur population vieillissante et de mieux y répondre. Cette politique résulte d'un processus d'observation, de recherche et de réflexion qui a duré près de deux ans. Le taux de participation fut excellent tout au long des démarches!

En effet, malgré la pandémie qui nous a touchés, la mobilisation fut extraordinaire! Plus de 21 % des 65 ans et plus de la MRC ont participé aux différentes démarches. Entre le mois d'avril et le mois de juin 2021, chaque semaine, des organismes du milieu se rencontraient virtuellement pour discuter des 9 thèmes de la politique MADA. Ainsi, 18 organisations et plus de 100 intervenants ont participé aux consultations.



Le soutien aux aînés de notre MRC implique que chacun des gestes municipaux des prochaines années soit partagé par l'ensemble des organisations communautaires, éducatives, sociales, culturelles, sportives, de loisirs, de santé et économiques de la MRC Les Basques.

Le plan de travail comporte 37 actions qui touchent l'ensemble des aînés. La grande majorité de celles-ci seront portées par les organismes du milieu ou les diverses concertations comme l'Alliance pour la solidarité. Du côté de la MRC, elle sera partenaire de quelques actions bien définies.

Organiser un événement de reconnaissance annuel, faire connaître le talent culinaire des aînés, bonifier le grand rendez-vous intergénérationnel, créer un espace de vie communautaire à Trois-Pistoles et dans les municipalités intéressées, recruter et former des personnes pour le programme Viactive, favoriser l'aménagement de corridor actif, mettre en place un réseau d'entraide permettant aux personnes seules d'avoir un contact minimum par semaine et effectuer un portrait de l'habitation dans les Basques et mettre en place des actions concrètes ne sont que quelques actions qui composent le plan d'action des aînés des Basques.

La MRC Les Basques bénéficie maintenant d'une politique MADA encore plus à l'image de sa population. Elle souhaite ainsi être encore plus à l'écoute de ses citoyens, notamment ceux et celles qui ont travaillé à faire de la MRC un lieu où tous sont fiers d'y habiter, tout en valorisant ce qu'ils font de meilleur!

# Vos tables locales d'aînés

## La Matanie

Kathleen Bouffard, 1ère vice-présidente



La MRC de La Matanie est l'une des MRC qui vieillit le plus rapidement au Québec. On y retrouve une proportion plus grande de personnes de 65 ans et plus par rapport au Bas-Saint-Laurent.

Mises sur pied en 2011, la **Table de concertation des Aînés de la Matanie** est constituée d'une vingtaine de partenaires. En juin dernier, un exercice de réflexion a permis de revisiter nos objectifs, les axes prioritaires, nos valeurs et notre fonctionnement.

Sous un grand objectif d'améliorer, dans un esprit de concertation et de partenariat, la qualité de vie et le mieux-être des Aînés du territoire, la table concentre ses actions sur 3 axes :

- Favoriser la participation sociale des aînés
- Permettre aux aînés de vieillir en santé
- Créer des environnements sains, sécuritaires et accueillants

Quelques dossiers actifs pour l'année en cours :

- Services connaissance et référencement
- Salon Aînés Actifs et en Action
- Maltraitance : atelier sur l'âgisme, trajectoire de soutien, 15 juin 2022
- Santé cognitive activités de prévention
- Saines habitudes de vie : viactive, marche vers le futur et prévention des chutes
- Municipalités Amies des Aînés
- Le réseau des Éclaireurs

Actuellement, des enjeux comme la sécurité alimentaire et la crise du logement sont au cœur de nos échanges et préoccupent grandement les partenaires de la Table.



## La Matapédia

Poste vacant

La TCABSL est toujours à la recherche d'un représentant pour le secteur de la MCR de La Matapédia, si vous êtes membres de la table locale d'aînés et souhaitez vous impliquer, communiquez avec nous.

Entre-temps, nous vous référons au site du Carrefour d'information aux aînés :

<https://www.info-aines-matapedia.com/>

Ce internet a été conçu dans le but d'offrir aux personnes aînées et à leurs proches, de la MRC de La Matapédia, un outil de référence afin d'aller chercher des ressources permettant de répondre à leur besoin.

Vous y trouverez entre autres les différents guides d'informations suivants :

- Abus et maltraitance
- Alimentation
- Consommation et toxicomanie
- Habillement
- Hébergement et habitation
- Loisirs, sports et culture
- Proche-aidant
- Protection et défense des droits
- Relation d'aide et de soutien
- Répit/Gardiennage
- Santé
- Sécurité et surveillance
- Soutien à domicile
- Soutien financier
- Transport
- Maison des familles

## La Mitis

Jean-Guy Dionne, trésorier



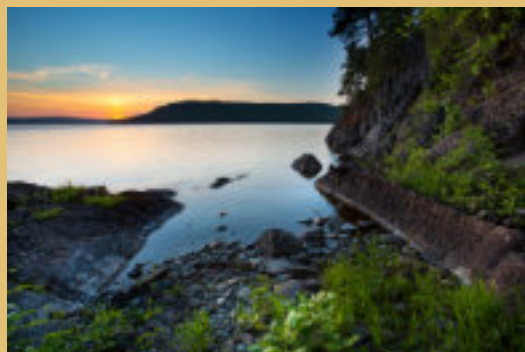
Comme partout, la pandémie a ralenti nos activités et même nos ardeurs dans la poursuite de nos démarches de notre plan d'action 2020-2025 de la MRC de la Mitis. Heureusement, autour de cette table des gens dynamiques qui se sont adaptés au mode virtuel.

Notre plan d'action se décline en 6 axes:

1. Habitation, milieu de vie et espaces extérieurs.
2. Transport et mobilité.
3. Respect et inclusion sociale.
4. Participation sociale, vie communautaire et loisirs.
5. Soutien communautaire et services de proximité.
6. Communication et information.

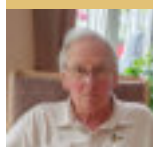
Les objectifs sont en lien avec l'amélioration de la qualité de vie des aînés: Repenser les possibilités d'habitation, intégrer la dimension aînée dans les outils de planification territoriale, offrir des lieux où pratiquer une activité, assurer un milieu de vie sécuritaire, faire connaître les modalités du transport. Combattre l'âgisme et la maltraitance. Encourager la participation sociale et culturelles, briser l'isolement, promouvoir les saines habitudes. Faciliter l'accessibilité aux services de santé, assurer l'accompagnement des aînés vulnérables vers les ressources appropriées, encourager l'achat local, renseigner sur les services, promouvoir les bons coups.

Les administrateurs ont souligné que les personnes à domicile sont plus vulnérables depuis la pandémie. Enfin, une présentation de la mesure des éclaireurs confirme qu'ils sont les yeux et les oreilles des personnes vulnérables ou vivant de la détresse psychologique.



## Témiscouata

Émilien Nadeau, administrateur



### Table de concertation multisectorielle pour les personnes aînées du Témiscouata

Créée en 2008, la *Table pour les personnes aînées du Témiscouata* est un lieu d'échange et de concertation pour tous les organismes œuvrant auprès des aînés dans la MRC du Témiscouata.

Voici quelques exemples d'actions en cours, dans lesquelles des membres de notre Table locale sont impliqués.

#### Mme Juliette Côté, Club 50 ans + de Squatec

Mise sur pied d'un marché public en faisant construire 10 kiosques pour les exposants. Le marché a permis aux aînés d'offrir de l'artisanat, des mets préparés et des légumes de leur jardin. Le marché sera de retour en 2022.

#### Mme Mélanie Lavoie, CAB Région Témis

Sécurité entre voisins, une campagne échelonnée sur 3 ans, vise le développement d'une culture d'entraide. Le sentiment de sécurité qu'apportera ce genre d'entente entre voisins favorisera le maintien à domicile des aînés.

#### Mme Danielle Bouchard du CUC de Témiscouata.

Calendrier 2022, un excellent outil de promotion qui rappelle les 12 droits fondamentaux des usagers. Le calendrier est gratuit on le trouve dans les installations du CISSSBSL, les organismes communautaires et les résidences pour aînés.

#### Mme Josée Carette du Club 50 ans + d'Auclair

Cours d'informatique sur tablette à toutes les personnes de plus de 50 ans. Résultat: plus de facilité à trouver de l'information et contact visuel avec leur famille.

# Vos administrateurs

## Denise Gagnon

Administratrice  
Membre coopté



La mission première du Carrefour 50 + du Québec est de briser l'isolement, faciliter la sociabilisation et d'encourager l'exercice physique. Cette mission est toujours d'actualité surtout en ces temps de pandémie. Comme vous le constatez, le Carrefour 50 + a un apport important sur l'amélioration de **la santé mentale des aînés**, en les accompagnant et en les appuyant dans divers domaines, activités et informations, tout en ayant une très grande écoute en plus du référencement auprès de divers organismes spécialisés.

Pour mieux accompagner les clubs, dans leur rôle de leader, un-e coordonnateur-trice se joindra à l'équipe du Carrefour 50 + dès le début du mois de mars. Cette personne aura comme mandat de dynamiser et de vitaliser les Clubs de 50 ans et plus, en collaboration avec les dirigeants des MRC, des municipalités et des organismes du milieu local et/ou régional.

Les aînés sont des acteurs importants dans la dynamisation et la vitalisation de leur municipalité et il est important que les Clubs des 50 ans et leurs membres aient un impact significatif dans la mobilisation et dans l'organisation d'événements ou d'activités ainsi que dans l'accompagnement auprès des aînés vivant seuls. L'amélioration de la qualité de vie des aînés et de la défense de leurs droits font partie des priorités du Carrefour 50 + du Québec.



## Yvan Lespérance

Administrateur  
Membre élu au suffrage universel



L'AQRP, Association Québécoise des Retraités du Secteur Public, regroupe les retraités de la fonction publique, des sociétés d'État, des municipalités, de la santé et de l'éducation.

Elle se voue à la défense des droits des retraités et des aînés en général, c'est-à-dire pour l'amélioration des conditions socio-économiques, l'accès à la santé, la bienveillance et la sécurité, au moyen de représentations auprès des instances décisionnelles.

L'AQRP est formée de 17 conseils régionaux, en plus de la direction générale. Le Conseil Régional BSL est formé des secteurs de: Rimouski-Métis, KRTB, et Matane-Matapédia et, s'occupent des activités pour les membres; déjeuners-conférence, soirées culturelles et cinéma, dîners spéciaux avec tirages de prix.

La revue REFLETS est publiée 4 fois l'an; articles de fond, politiques et sociaux, nouvelles des régions. Envoyée aux membres par la poste. Elle publie aussi l'infolettre BOOMERANG, réservés aux membres, aux administrateurs régionaux, et au CA provincial. Finalement, on peut consulter son blogue, sur le site Web; santé, finances, milieu de vie, occupations et droits.

### Services

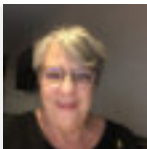
- Conférences Web
- Programme "Bonne Route"; une formation de 6 hres, rafraîchissement sur la conduite automobile, et le code de la route.
- Infos sur la défense des droits
- Service d'aide téléphonique 1-866-497-1548
- Boutique en ligne, pour les membres (articles AQRP).



## Edith Samson

Secrétaire

Membre élue au suffrage universel



Le RIIRS, Regroupement Interprofessionnel des Intervenantes Retraitées des Services de Santé, est un organisme sans but lucratif fondé en 1992. Depuis octobre 2006, le RIIRS regroupe les infirmières, les infirmières auxiliaires, les inhalothérapeutes et les perfusionnistes cliniques. Orientées vers la défense des droits des aînés, les actions du RIIRS visent à faire entendre la voix de ses membres. Le Regroupement offre également à ses membres une vie régionale et provinciale permettant d'accroître le sentiment d'appartenance et de vie active. Le RIIRS est composé de douze (12) sections régionales dont la nôtre celle du Bas-St-Laurent-Gaspésie-Les-Iles-de-la-Madeleine (01).

Dans un contexte hors pandémie, des activités régionales sont organisées telles que déjeuners ou dîner-causerie, conférences, soupers reconnaissance. Depuis mars 2020, nous avons maintenu la publication d'infolettres, la parution trisannuelle de notre journal l'Écho du RIIRS et des conférences virtuelles ont été organisées.

Le RIIRS présente également des mémoires lors de consultations gouvernementales touchant la santé, les aînés, la qualité de vie, la sécurité financière, etc.

Pour nous joindre :

Courriel : [riirsbsl@telus.net](mailto:riirsbsl@telus.net)

Téléphone : 1-418-723-8400

Internet : [www.riirs.org](http://www.riirs.org)



## ON A BESOIN DE VOUS

Nous avons reçu que de bons commentaires suite à la parution du bulletin de décembre dernier..

Nous avons besoin de vous pour la suite.

- Vous avez envie d'écrire...
- Vous avez des idées de sujets...
- Vous avez une activité à annoncer....
- Vous souhaitez recommander un service

Écrivez nous avant le 15 mai 2022 pour l'édition estivale du mois de juin !



Vos idées, c'est par ici...

Transmettez par courriel, vos idées, suggestions , activités à venir, etc.

[info@tcabsl.org](mailto:info@tcabsl.org)



## Association des Personnes Handicapées Visuelles du Bas-Saint-Laurent (APHVBSL)



418-723-0932 ou 1-888-314-3456



[aphvbsl@globetrotter.net](mailto:aphvbsl@globetrotter.net)



[www.aphvbsl.org](http://www.aphvbsl.org)



<https://www.facebook.com/aphvbsl>

Présentation de L'Association des personnes handicapées visuelles du Bas-Saint-Laurent (APHV-BSL)

L'APHV-BSL est un organisme communautaire autonome qui a pour mission d'aider les personnes aux prises avec une perte de vision. Au fil de ses trente années d'existence, l'organisme a développé des services qui sont regroupés sous 4 volets : Volet Écoute, information et référence; Volet groupes d'entraide; Volet formation et information ainsi que Volet défenses collective des droits. L'organisme compte une centaine de membres mais offre des services à toute personne qui est aux prises avec une perte de vision partielle ou complète sans exiger qu'elle prenne sa carte de membre. L'APHV-BSL peut aussi aider les proches et les bénévoles, notamment par l'information et la formation de guide.

Quant aux groupes d'entraide, des déjeuners-causeries et des cafés-rencontres ont été mis en place à Matane, à Amqui, à Rimouski et à Rivière-du-Loup ainsi que des activités régionales. Pour le Volet formation et information, nous avons le journal l'Écoute qui est distribué gratuitement en versions gros caractères, sonore, braille et électronique. Nous offrons aussi des conférences sur la perte de vision et les moyens d'adaptation pour divers groupes sociaux selon la demande. Une formation de guide est aussi offerte aux proches, aux bénévoles et autres aidants.

Pour ce qui concerne notre Volet défense collective des droits, nous sommes très impliqués sur des dossiers locaux, régionaux et nationaux pour représenter les personnes handicapées visuelles du Bas-Saint-Laurent. L'organisation de notre société se transforme à toute vitesse. Pensons aux moyens de communication, aux services bancaires, au transport, aux loisirs et aux résidences d'aînées. Peu importe le domaine du développement de notre société, il doit se faire en incluant les personnes qui ont une perte de vision. Comme notre slogan, Voir autrement, c'est possible! L'APHV-BSL s'implique pour que le développement social puisse être vu autrement afin d'inclure les personnes qui vivent avec une perte de vision. Au Bas-Saint-Laurent, ils sont environ 3 000.

Que vous soyez une de ces personnes, un de ses proches ou une personne aidante, si vous avez besoin d'information ou que vous souhaitez rejoindre l'APHV-BSL, il nous fera plaisir de vous accueillir. Nos bureaux sont situés à Rimouski, au 376 boulevard Jessop, o, 2<sup>e</sup> étage. Il est préférable de téléphoner avant de vous rendre à nos bureaux car nous sommes parfois en déplacement.

Territoire : Le Bas-Saint-Laurent

## Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes BSL (CAAP BSL)



1 877-767-2227



[soutien@caapbsl.org](mailto:soutien@caapbsl.org)



<http://www.caapbsl.org/>



<https://www.facebook.com/CAAPBSL>

La mission du CAAP BSL est de soutenir les personnes insatisfaites d'un service du système de santé et de services sociaux de la région du Bas-Saint-Laurent. En satisfaisant ces personnes, par l'information individuelle et collective et l'assistance directe, nous contribuons au respect des droits et à l'amélioration du système de santé de notre région. Nous accompagnons les locataires des résidences privées pour aînés également.

Organisme communautaire régional mandaté par le ministre de la Santé et des Services sociaux, pour assister et accompagner, sur demande, les personnes qui désirent porter plainte. Nous nous déplaçons sur tout le territoire du Bas-Saint-Laurent dans les MRC suivantes : Kamouraska, Témiscouata, Rivière-du-Loup, Les Basques, Rimouski-Neigette, La Mitis, La Matapédia et La Matanie.

Le CAAP BSL informe également les locataires des résidences privées pour aînés (RPA) de leurs droits et obligations en matière de bail ainsi qu'à leur offrir, sur demande, l'assistance et l'accompagnement nécessaire dans leurs démarches pour favoriser le règlement à l'amiable de leurs différends avec l'exploitant de la RPA ou le règlement d'un litige à la suite d'une demande du Tribunal administratif du logement. Ci-dessous la liste de vos droits. N'hésitez pas à consulter le site Internet pour plus de détails.

1. Vous avez le droit à l'information
2. Vous avez le droit de choisir le professionnel et l'établissement
3. Vous avez le droit à des services d'hébergement
4. Vous avez le droit d'accès à son dossier (si vous avez 14 ans et s)
5. Vous avez le droit d'être représenté
6. Vous avez le droit d'exercer un recours et de porter plainte
7. Vous avez le droit de recevoir des soins en cas d'urgence
8. Vous avez le droit de donner ou de refuser son consentement
9. Vous avez le droit de participer aux décisions
10. Vous avez le droit d'être accompagné et assisté
11. Vous avez le droit de recevoir des services en anglais
12. Vous avez le droit de recevoir des services de santé et des services sociaux
13. Les autres motifs de plainte
  - L'accessibilité et la continuité des services :
  - L'aspect clinique et professionnel :
  - L'aspect financier :
  - Les relations interpersonnelles :
  - L'organisation du milieu et des ressources matérielles

Territoire : Le Bas-Saint-Laurent



27 - 28 mai 2022



## Le Carrefour 50 + du Québec fête ses 50 ans !

Le Carrefour 50 + du Québec, fondé en 1972, est un organisme qui regroupe 145 Clubs des 50 ans et plus, de La Pocatière aux Îles-de-la-Madeleine, dont présentement plus de 19 000 membres.

Le Carrefour 50 + du Québec fête son 50<sup>e</sup> anniversaire cette année. Les festivités soulignant ce 50<sup>e</sup> se dérouleront les 27 et 28 mai prochain à Rimouski. À cette occasion, le Carrefour 50 +, en collaboration avec le Salon « Vitalité et Joie de vivre », vous invite à venir rencontrer plus de 30 exposants et d'assister à plusieurs conférences. Les membres des clubs affiliés au Carrefour 50 + auront un accès gratuit. Plus d'informations suivront en mars 2022.

### MARS le mois de l'ALIMENTATION - 3 conférences gratuites en ligne

Alimentation de longévité et anti-inflammatoire, entretien avec Isabelle Huot et tout savoir sur la diète cétogène. Trois belles occasions pour en savoir plus sur les récents développements dans le domaine de l'alimentation.

16 mars 2022 de 19h00 à 20h00

Alimentation de longévité et anti-inflammatoire - offerte par l'AFSFC-VS: [https://us02web.zoom.us/webinar/register/WN\\_a5ujEnVqRJCSNaixfc5Plw](https://us02web.zoom.us/webinar/register/WN_a5ujEnVqRJCSNaixfc5Plw)

30 mars 2022 de 19h00 à 20h00

Isabelle Huot: nutrition, passion, entrepreneure et petits bonheurs : [https://us02web.zoom.us/webinar/register/WN\\_nCLCpK20QpeCfYjhoN6abg](https://us02web.zoom.us/webinar/register/WN_nCLCpK20QpeCfYjhoN6abg)

5 avril 2022 de 19h00 à 20h00

Tout savoir sur la diète cétogène ou très faible en glucide avec Dino Halikas : [https://us02web.zoom.us/webinar/register/WN\\_pFKezlqrRNShLIAwwlOn5g](https://us02web.zoom.us/webinar/register/WN_pFKezlqrRNShLIAwwlOn5g)

Ces conférences sont animées par un chercheur sur la longévité cellulaire, Eric Simard, docteur en biologie ([www.esimard.com](http://www.esimard.com)) et offertes gratuitement par Idunn Technologies, entreprise québécoise qui commercialise les produits Vitoli ([www.vitoli.ca](http://www.vitoli.ca)).



## Jeux FADOQ

### Région Bas-Saint-Laurent

**du 3 mai au 14 juin**

**10 disciplines pour vous amuser !**

**Invitation à tous les gens de 50 ans et plus, membres et non-membres !**

**Calendrier:**

**Rivière-du-Loup:** 3 mai, tournoi de cartes 500

**Rivière-du-Loup:** 11 mai, marche rapide 3 km

**Mont-Joli:** 17 mai, tournoi de quilles  
(open mixte et battre sa moyenne)

**Rivière-du-Loup:** 28 mai, tournoi de pickleball

**Rivière-Bleue:** 31 mai, pétanque atout, baseball poche, sacs de sable

**Pohénégamook:** 11 mai, tournoi de golf

**Rivière-du-Loup:** 14 juin, tournoi de pétanque

**Rivière-du-Loup:** palet américain (date à venir, vérifier notre site internet)

**Date limite d'inscription: 4 avril 2022  
1 800 828-3344 #1**

**Pour plus de détails, visitez notre site internet  
[www.fadoq.ca/bas-st-laurent/](http://www.fadoq.ca/bas-st-laurent/)**

La participation aux jeux régionaux est obligatoire pour **représenter le Bas-Saint-Laurent à la finale provinciale** des Jeux FADOQ qui se déroulera du 13 au 15 septembre 2022 à **Québec**.

### **6 mai 2022 Forum Aînés**

Gens de Rimouski, une activité à mettre à votre agenda. Vous êtes invités à venir échanger sur des enjeux qui vous tiennent à coeur: loisirs, culture, milieu de vie, sécurité, habitation, transport, respect et inclusion sociale, etc. Une inscription préalable sera requise. Pour toutes les modalités, consulter régulièrement le site Internet de la ville : Rimouski.ca

# Actualités



## Quelques nouvelles des aînés



### Donner la parole aux aînés

La FADOQ - Région Bas-Saint-Laurent veut vous parler d'un projet empreint de positivité que nous avons réalisé au cours de la dernière année.

Comme vous le savez, la pandémie n'a pas aidé à réduire l'âgisme auquel font face les aînés. Pendant le premier confinement, que ce soit lorsqu'elles sortaient à l'extérieur de leur domicile pour prendre l'air ou pour répondre à des obligations essentielles, plusieurs personnes aînées nous ont fait part de commentaires de rester à la maison dont elles avaient été victimes.

Nous avons donc eu l'idée de donner la parole aux personnes aînées afin de sensibiliser la population sur l'âgisme et l'amener à porter un nouveau regard sur elles par le biais d'attitudes et de réflexions de bienveillance.

### Des témoignages inspirants

C'est de là que sont nées des capsules vidéo qui présentent les aînés positivement. Nikole, Claire, Alain, Louise, Rolland, Georgette, Yvon et Maurice nous parlent de leurs rêves, du vieillissement actif, du marché du travail, de leur vie sexuelle, de leur expérience d'âgisme et bien plus.

Même si elles ont été tournées il y a plusieurs mois, force est d'admettre que ces capsules sont encore d'actualité. Signe que, tous ensemble, nous devons continuer de lutter afin de mettre fin à l'âgisme.

### Un travail d'équipe

Nous n'avons pas été seuls pour créer ce contenu. Il s'agit d'un partenariat dans le cadre de la concertation régionale pour contrer la maltraitance envers les personnes aînées avec

Équijustice Rivière-du-Loup, le Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) du Bas-St-Laurent et MAtv Bas-St-Laurent.

Pour consulter les capsules en accès libre, visitez la chaîne YouTube FADOQ Bas-Saint-Laurent : <https://www.youtube.com/channel/UCX6rJXKOu6ZdfGe2K3sFi-A/videos>

### Bon visionnement!

Un automne actif contre la FRAUDE envers les aînés/es pour la FADOQ Bas-St-Laurent



Crédit photo: FADOQ Région Bas-Saint-Laurent



Crédit photo: FADOQ Région Bas-Saint-Laurent

## Aînés-Avisé

À l'automne 2021, la FADOQ BSL a repris les présentations des séances Aîné-Avisé pour la population du Bas-Saint-Laurent en respectant les règles sanitaires.

Ainsi 13 séances d'animation ont été tenues pour un total de 216 participants/es sur le territoire du Bas-Saint-Laurent

Aîné-Avisé est un programme de sensibilisation à la fraude, la maltraitance et l'intimidation envers les personnes âgées. La particularité de ces séances réside dans leur formule unique d'animation qui combine le savoir d'un professionnel (agent/e de la Sûreté du Québec) et l'expérience d'une infirmière retraitée bénévole de la FADOQ BSL.

Ces séances ont pour objectif de favoriser la discussion et de susciter la réflexion à travers la présentation de vidéos portant sur des notions clés liées à la maltraitance, la fraude et l'intimidation. L'utilisation de ces outils permet à la fois de définir les problématiques et donner des conseils de prévention.

Selon la Sûreté du Québec, beaucoup de cas de fraudes par l'entremise d'internet ont eu lieu envers les aînés/es durant la pandémie.

Ligne Aide Abus Aînés: 1 888 489-ABUS (2287) sans frais de 8 h à 20 h, 7 jours par semaine.

Au cours de l'hiver et du printemps 2022, la FADOQ BSL a comme objectif de continuer sur sa lancée et d'outiller encore plus d'aînés/es contre la fraude, la maltraitance et l'intimidation.

Merci aux bénévoles et aux agent(e)s de la Sûreté du Québec qui ont apporté leurs expériences lors des séances Aîné-Avisé.

MARS mois de prévention de



## La FRAUDE



La reconnaître... >>>

### Qu'est-ce qu'une fraude ?

Selon Éducaloi, on parle de **Fraude financière** : « lorsqu'une personne utilise une méthode malhonnête pour tromper quelqu'un et lui faire perdre de l'argent.

Le fraudeur peut utiliser le mensonge, la supercherie ou toute autre méthode malhonnête. »

Pour en savoir plus, cliquez [ici](#)



## Comment la prévenir ?

Plusieurs moyens existent pour se protéger.

Avant tout, il faut savoir que le risque « zéro » n'existe pas. Si malgré toutes les précautions exposées ci-dessous vous êtes ciblé par un fraudeur, n'hésitez pas à en parler à l'une des ressources en page 3, voici quelques pistes :

### 1. Faites confiance à vos impressions, à votre ressenti.

Vous avez le droit de douter de ce que l'on vous dit si c'est trop beau pour être vrai ou si on vous demande d'agir dans l'urgence.

### 2. N'hésitez pas à mettre vos limites.

Vous avez le droit de refuser de répondre, de fermer la porte ou de raccrocher!

### 3. Prenez le temps de réfléchir.

Refusez d'agir dans l'urgence. Pensez à vérifier : qui est la personne qui envoie le courriel, l'heure d'envoi. Les fraudeurs utilisent plusieurs stratégies pour rendre leur arnaque véridique. Parfois, il peut même s'agir d'un proche...

### 4. Ne pas remettre d'argent

Sous quelque forme que ce soit. Ex. : Carte de crédit prépayée, virement bancaire, chèque.

### 5. Parler avec un proche ou une personne de confiance avant de donner suite.

L'impression de l'autre sur la situation pourra vous aider à faire un choix éclairé.

### 6. N'hésitez pas à prévenir le Centre antifraude du Canada.

Le fait d'aviser ce dernier et d'en parler avec vos proches peut éviter que d'autres personnes en soient victimes. Un proche ou un organisme peut vous accompagner dans la démarche.

Votre  
meilleur  
baromètre  
...  
c'est vous !

## Je crois subir une fraude...

*Ne restez pas seule. Demandez de l'aide. Plusieurs ressources peuvent vous aider à dénouer la situation. Pensez à aviser votre institution financière!*

Constater qu'on a été victime de fraude peut faire vivre un ensemble d'émotions : de l'inquiétude, de la honte, de la culpabilité. Chose certaine, le fait d'être dépouvé de ses avoirs ou de ses biens a un impact bien réel, tant sur le plan de la santé mentale, que physique. Cela est d'autant plus vrai lorsque l'auteur du crime est une personne en qui vous aviez confiance. Sachez que les organismes d'aide et de soutien sont respectueux de la volonté des personnes qui ont subi une fraude de porter plainte ou non.

Ce qui importe est de mettre une stratégie en place avec vous pour faire cesser la situation.

Comme chaque cas est unique, une bonne évaluation de la situation est nécessaire. Les ressources nommées ci-dessous pourront vous informer sur vos droits et recours. Vous retrouverez également plusieurs informations dans la liste d'outils et de ressources d'aide.

### Conférences à venir...

#### → Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse (CDPDJ)

Titre : Prévenir la fraude en connaissant ses droits en ligne

Durée : 1 h 00

Pour vous inscrire, cliquez : [ici](#)

Date : 17 mars

Heure : 13 h 30

#### → Sécurité publique de Ville de Montréal

Titre : La fraude amoureuse envers les aînés : La prévention et l'intervention

Durée : 1 h 15

Pour participer, cliquez : [ici](#)

Date : 17 mars

Heure : 11 h 45



## Outils

Accessibles en ligne  
(cliquez et consultez)

- [Vos finances en toute sécurité](#)

## Maltraitance

- [Reconnaitre et prévenir l'exploitation financière](#);
- Fascicules - gestion des finances et maltraitance financière à l'attention :
  - Des [proches](#) ;
  - Des [aînés isolés](#).

## Arnaques amoureuses

- Émission spéciale à [Enquête](#);
- [Ma relation est-elle sécuritaire ?](#)
- [Quand l'amour a un prix](#)

## Fraude

- La [Fraude en 3D](#) ;
- Le [petit livre noir de la fraude](#);
- [Rompre avec la Fraude](#) ;
- [Attention aux belles paroles](#);
- [Projet de prévention](#) de la pointe de l'île de Montréal
- [La pandémie rend les aînés plus vulnérables](#)
- [Signalement des cas de fraudes et de cybercriminalités](#)
- [Prévenir le vol d'identité](#)
- [Le piège de « l'argent facile » sur les réseaux sociaux](#)
- [Hameçonnage, comment le détecter, le signaler et le prévenir](#)

## Vidéos / Webinaires

- [La fraude, ça n'arrive pas qu'aux autres](#);
- [L'arnaque téléphonique](#);
- [Achat en ligne : Attention aux vols de colis](#);
- [Unis contre l'exploitation financière des aînés](#);
- [Les conseils de Simon](#)

# Le saviez-vous



## Légende de Pâques

Les cloches sont en route pour apporter de délicieux oeufs dans nos jardins ! Mais savez-vous d'où viennent ces traditions ? Pourquoi la date de Pâques change tous les ans ? Et pourquoi mange-t-on du chocolat à cette période ?

### Origine et symboles de Pâques

C'est la fête chrétienne la plus ancienne et la plus importante, puisqu'elle célèbre la résurrection du Christ. La fête de Pâques se déroulait autrefois la semaine entière qui suivait le jour de Pâques. Au Québec, le vendredi Saint et le lundi de Pâques sont des jours fériés! Mais bien avant, on célébrait l'arrivée du printemps, symbole de renaissance de la nature et d'une vie nouvelle. Et si la tradition des œufs de Pâques est très répandue, la manière de les apporter varie selon les pays !

#### • Oeufs

L'œuf est également un symbole d'une nouvelle vie. Depuis des centaines d'années, ils sont donnés en cadeau ou pour célébrer l'arrivée du printemps. Dans plusieurs pays du monde, les œufs sont aussi décorés avec de la peinture afin d'être offerts aux enfants le jour de Pâques lors d'une grande chasse aux œufs. C'est ainsi l'une des plus vieilles traditions du monde !

#### • Lapin

Selon la tradition allemande, c'est un lapin blanc qui cache les oeufs. Les enfants fabriquaient des nids de feuilles, de mousse ou d'herbe et les plaçaient dans le jardin pour que le lapin puisse les remplir d'œufs multicolores durant la nuit. Aux États-Unis et en Alsace, c'est un lièvre qui apporte les oeufs ! Symboles de fertilité, ils sont un clin d'œil au printemps, à la nature et à la jeunesse.

### Pourquoi du chocolat à Pâques ?

C'est au 17<sup>e</sup> siècle que des marchands allemands et alsaciens ont eu l'idée de recouvrir les œufs de chocolat. Grâce à l'évolution des méthodes de travail et l'apparition de nouveaux moules, les chocolatiers du 19<sup>e</sup> siècle se sont emparés de la tradition, au moment de la démocratisation du chocolat. Aujourd'hui on peut ainsi trouver des formes en chocolat de plus en plus variées ; œufs, poules, lapins... !

Au Canada, il se consomme en moyenne 5,5 kg de chocolat par personne chaque année.



### À quelle date célèbre-t-on Pâques?

Le jour de Pâques est une date variable, se situant entre le 22 mars et le 25 avril. Comme chaque année, il se célèbre toujours le 1<sup>er</sup> dimanche après la pleine lune qui suit le jour du Printemps.

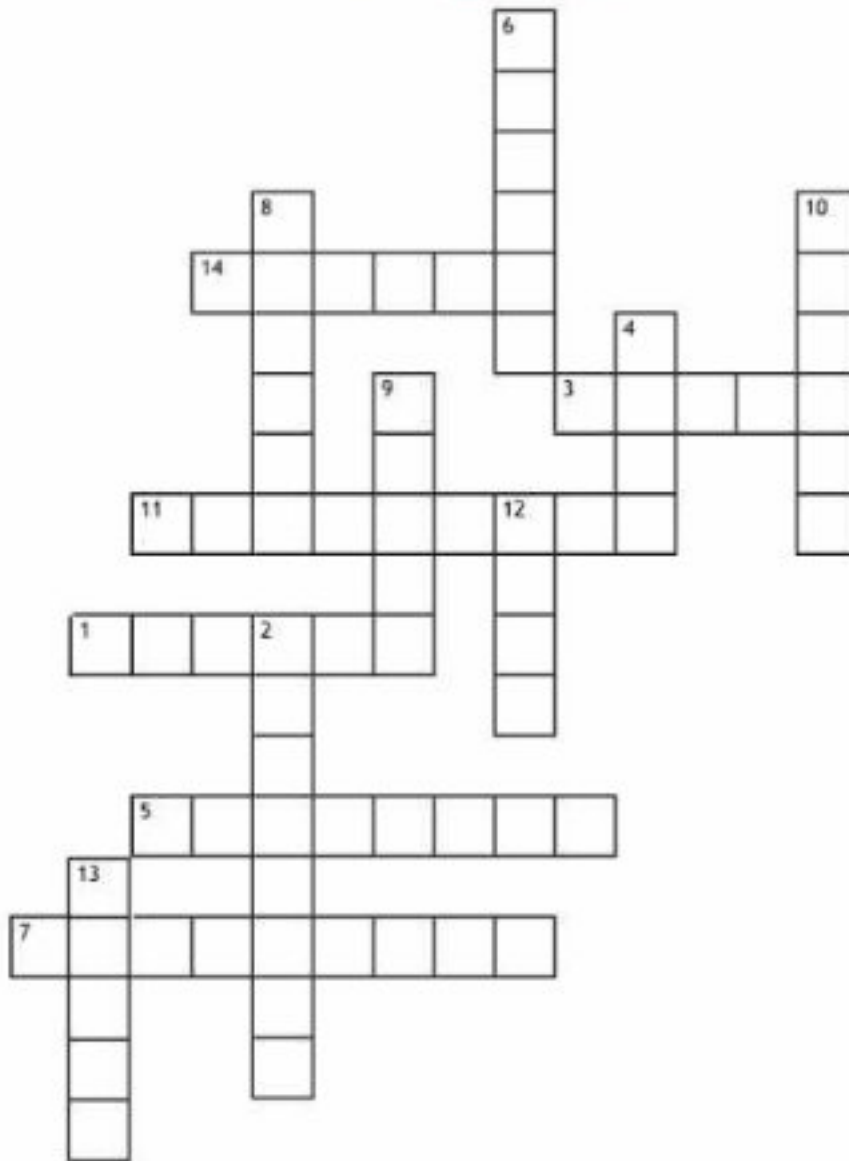
Cette année, on fêtera Pâques  
le **dimanche 17 avril** !

# Joyeuses Pâques !

# Jouons un peu



## Pâques



### *Horizontalement*

1. annonce Pâques
3. maman du poussin
5. les oeufs de Pâques sont en...
7. saison de Pâques
11. jolie fleur jaune du printemps
14. précède Pâques

### *Verticalement*

2. les lapins en mangent
4. ville d'où partent les cloches
6. on y met les oeufs de Pâques
8. lieu où les oeufs sont cachés
9. couleur des poussins
10. le bébé du mouton
12. ce qu'une vache fabrique
13. portée par Jésus

# Les aînés en images

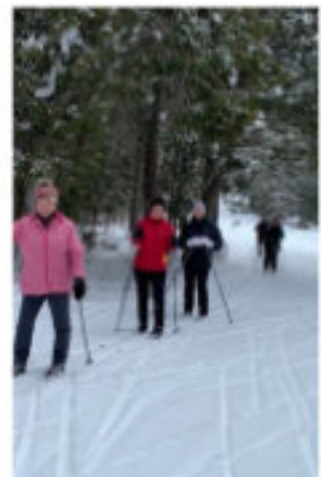
Ce n'est pas la pandémie qui empêche de bouger  
Un peu partout sur le territoire du  
Bas-Saint-Laurent, les aînés ont fait des activités



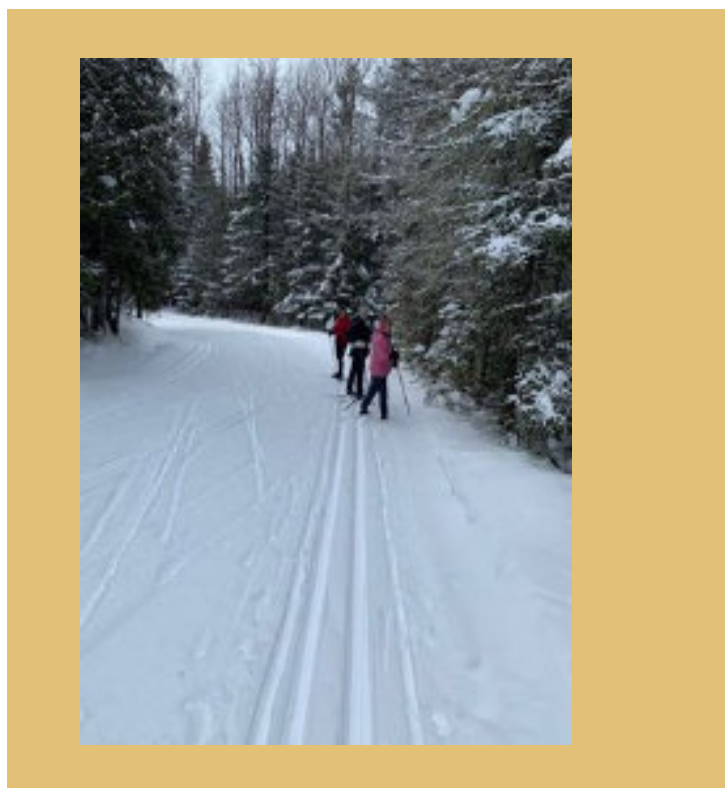
SORTIE PATINAGE

## LES AÎNÉS SPORTIFS: UNE PASSION

SORTIE SKI DE FOND



Crédit photo: Club 50 ans et plus d'Amqui - Gaëtanne Gagné, présidente



Crédit photo: Club 50 ans et plus d'Amqui - Gaëtanne Gagné, présidente



Plusieurs activités sportives sont offertes à **Amqui**: que ce soit le patin extérieur, la danse extérieure avec feu pour se réchauffer, le patin à l'aréna les mercredi de 2 h à 3 h 30.

Bienvenue à tous les aînés !



# À faire - À voir - À lire



Comment en arrive-t-on à s'épuiser lorsqu'on est proche aidant ?  
Quels sont les facteurs de risque et les symptômes à surveiller ?  
Quels choix privilégier pour protéger sa santé ?  
Comment agir avant qu'il ne soit trop tard ?



Michelle Arcand et Lorraine Brissette ont développé une démarche de prévention de l'épuisement spécifiquement à l'intention des proches aidants. Cette démarche vous mènera pas à pas vers la mise en place de changements concrets afin que vous puissiez protéger votre santé tout en continuant de vous impliquer auprès de la personne qui vous est chère. Vous trouverez dans cet ouvrage des réflexions, des témoignages et des conseils pratiques qui vous aideront à assumer votre rôle lucidement tout en conservant vitalité et dynamisme.

Parution: janvier 2022  
Maison d'édition Les Éditions de l'Homme  
ISBN - 13 9782761959353



Un p'tit rappel sur les bienfaits de la marche

Le printemps est un moment fort pour faire de l'observation d'oiseaux. Activité peu coûteuse, à la portée de tous,, initiez-vous à cette activité en vous rendant à l'un des nombreux sites de la région. Visitez le site Internet du Club des ornithologues du Bas-Saint-Laurent pour trouvez un emplacement près de chez vous.



Club des Ornithologues  
du Bas-Saint-Laurent



### Toute l'utilité de la marche

Simplicité déconcertante, efficacité surprenante et preuves scientifiques d'après étude : la pratique de la marche quelques minutes par jour peut transformer votre santé, votre corps et votre esprit.

**Il est temps de se mettre à marcher !**

- Cerveau** : 2 heures de marche par semaine suffisent pour faire baisser la probabilité d'AVC de 30 %.
- Mémoire** : Marcher 40 minutes 3 fois par semaine protège la partie du cerveau associée à la planification et la mémoire.
- Moral** : Marcher 30 minutes par jour peut faire baisser de 30 % les symptômes d'un état dépressif.
- Santé** : Faire 3500 pas par jour diminue le risque de diabète de 29 %.
- Expérance de vie** : 75 minutes de marche hebdomadaire par semaine peut prolonger l'espérance de vie de près de 2 ans.
- Surpoids** : 1 heure de marche par jour diminue le risque d'obésité de 50 %.
- Cœur** : Marcher 30-60 minutes la plupart des jours de la semaine fait baisser considérablement le risque de problème cardiaque.
- Os** : 11 heures de marche par semaine peut diminuer le risque de fracture de la hanche de plus de 43 %.

# Références importantes



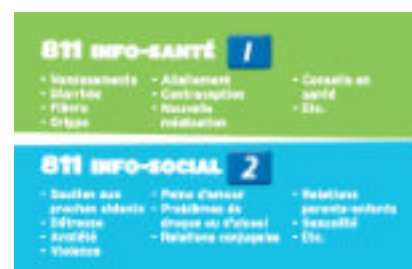
Ressource CISSSBSL

Consulter la page Internet pour avoir accès à une panoplie d'informations

<https://www.cisss-bsl.gouv.qc.ca/soins-services/personnes-aines-en-perte-d-autonomie/liste>

Service [Info-Santé/Info-Social](#)  
Bas-Saint-Laurent

Le service d'Info-Santé/Info-Social assure une réponse téléphonique à toute heure du jour et de la nuit, 7 jours sur 7, 365 jours par année et il est gratuit.



Santé mentale Québec - Bas-Saint-Laurent souhaite que les personnes et les collectivités aient les capacités et les ressources nécessaires pour maintenir et améliorer leur santé mentale.  
Sans-frais : 1 877 808-0512



# Bon à savoir

## Anciennement appelé la Régie du logement, le Tribunal administratif du logement célèbre ses 40 ans en 2020

**Mission :** Le Tribunal administratif du logement est un tribunal spécialisé exerçant sa compétence en matière de bail résidentiel. Sa mission consiste à décider des litiges dont il est saisi dans le cadre d'une procédure simple et respectueuse des règles de justice naturelle, à informer les citoyens sur les droits et obligations découlant du bail afin d'éviter que des conflits ne se développent du seul fait de l'ignorance des dispositions de la loi, et à favoriser la conciliation des relations entre propriétaires et locataires.

### Quelques points en bref...

#### Reconduction du bail et fixation de loyer

- Lors de la reconduction du bail, le locateur peut modifier les conditions de celui-ci, notamment la durée ou le loyer.
- Lorsque le locataire refuse la modification proposée, le locateur peut s'adresser au tribunal pour autoriser la modification ou fixer le loyer.
- La présente section aborde plusieurs sujets d'intérêt concernant la reconduction du bail et la fixation de loyer, notamment les conditions à respecter.

#### Augmentation de loyer ou modification au bail?

- Le bail de logement se renouvelle **automatiquement** sans que le propriétaire ou le locataire ne soient obligés d'échanger d'avis.
- Le renouvellement du bail, appelé la « reconduction du bail », provient du droit au maintien dans les lieux<sup>1</sup> du locataire. Ce droit est reconnu par le Code civil du Québec et le locataire ne peut y renoncer à l'avance (ex. par une clause au bail). Ce droit a d'importantes incidences sur le régime de fixation du loyer en vigueur.
- Lors de la reconduction du bail, le propriétaire peut augmenter le loyer ou modifier une autre condition du bail (ex. : chauffage, stationnement). Pour ce faire, il devra respecter les règles prévues à la loi.
- Cependant, le droit au maintien dans les lieux fait en sorte que le locataire peut refuser ces modifications et malgré tout demeurer dans le logement. Le cas échéant, le locateur peut s'adresser au Tribunal administratif du logement afin qu'il statue sur les modifications proposées.

#### La fixation de loyer, ce n'est pas compliqué!

Conformément au Règlement sur les critères de fixation de loyer<sup>2</sup>, le Tribunal fixe le loyer en fonction des revenus et des dépenses de l'immeuble applicables à la période de référence, soit généralement ceux de l'année civile précédant le terme du bail. Le locateur doit en faire la preuve lors de l'audience. Visitez le site Internet pour en connaître davantage.

<https://www.tal.gouv.qc.ca/fr>

# Pour ne pas oublier

## Mars, le mois de l'alimentation

### Les ingrédients d'un avenir plus sain

Votre avenir... en meilleure santé! En mars, les diététistes de partout au pays s'unissent pour vous faire découvrir comment ils peuvent vous aider à bâtir un avenir plus sain. De la sécurité alimentaire à la littératie alimentaire et à la souveraineté alimentaire, en passant par les choix alimentaires durables, et la prévention et les soins en nutrition, des diététistes de partout au Canada vous font découvrir le pouvoir des aliments et mettent tout en place pour créer un avenir plus sain. Impliquez-vous! Téléchargez les ressources ci-dessous pour trouver des recettes, des idées d'activités, des suggestions de ressources et des idées de contenu pour vos bulletins, médias sociaux, présentations, articles, médias locaux et plus encore! Visitez le:

<https://www.unlockfood.ca/fr/MoisDeLaNutrition.aspx>



### Savourez une variété d'aliments santé

À mesure que vous vieillissez, votre organisme a besoin d'une moins grande quantité de nourriture. Il peut également avoir besoin d'une plus grande quantité de certains nutriments, comme des vitamines ou des minéraux. Mangez une variété d'aliments sains pour vous assurer d'obtenir les nutriments nécessaires. Choisissez des légumes et des fruits, des aliments à grains entiers et des aliments protéinés que vous aimez. Les produits surgelés et en conserve sont faciles à préparer et peuvent être tout aussi bons pour la santé.

Si votre goût ou votre odorat sont altérés, optez pour différentes épices et fines herbes au lieu du sel pour rehausser le goût. Vous pouvez aussi changer la texture et la température des aliments afin de les rendre plus attrayants.

Si certains aliments sont plus difficiles à manger, essayez de les remplacer par d'autres aliments ou de les préparer différemment.

### Buvez de l'eau

En vieillissant, même si votre sensation de la soif diminue, vous devez quand même boire régulièrement, que vous ressentiez la soif ou non. Pour rester hydraté, buvez fréquemment au cours de la journée et en mangeant votre repas ou collation. Buvez de l'eau plutôt que des boissons sucrées pour éteindre votre soif.

### Faire les courses pour 1 ou 2 personnes

Il peut être difficile de faire les courses pour seulement 1 ou 2 personnes.

Pensez aux repas et aux collations que vous aimeriez manger et planifiez vos repas en conséquence. Faites une liste d'épicerie pour vous aider à ne pas oublier les aliments dont vous aurez besoin.

### Cuisiner pour 1 ou 2 personnes

Mangez en compagnie d'autres personnes

Faites des provisions en cas d'urgence

Consultez les ressources disponibles dans votre communauté

Consultez le Guide alimentaire canadien pour vous aider dans votre planification

# Devenir membre

Vous aimez ce bulletin, je vous invite à le faire circuler, à inviter de nouveaux organismes à rejoindre la Table de concertation des aînés du Bas-Saint-Laurent (TCABSL).

La TCABSL est mandatée par la Ministre responsable des aînés et des proches aidants afin de concerter ses membres et la population, en plus d'informer, de référer, d'accompagner les aînés dans leurs recherches de solutions aux problèmes du vieillissement, de la pauvreté et, de solidarité citoyenne.

Le rôle de relayeur dont nous a doté la ministre, favorise une meilleure connaissance des besoins et des attentes des aînés du Bas-Saint-Laurent grâce à une représentation active et directe de nos administrateurs dans chacune des 8 MRC.

Ainsi, nous souhaitons que le plus grand nombre possible d'organismes adhère à la TCABSL comme membre. Être membre permet entre autres de partager les informations de nos 8 MRC et des 18 régions du Québec, faire connaître ses services, se référer au Guide des ressources régionales, participer à l'assemblée générale annuelle. Devenir membre, c'est donner une meilleure visibilité aux événements locaux annuels ainsi qu'aux enjeux que sont entre autres, le maintien à domicile, la maltraitance, l'intergénérationnel, la proche-aidance, mais c'est aussi de participer à la Journée internationale des aînés, au prix Hommage aux aînés.

La TCABSL, c'est une vitrine médiatique additionnelle, afin de promouvoir vos propres activités, au local et au régional. Vous trouverez ci-contre le formulaire d'adhésion. Faites le circuler et profitez de ce moment pour renouveler votre adhésion.. Le 31 mars de chaque année est la date de renouvellement.



# Formulaire adhésion/renouvellement

FORMULAIRE D'ADHÉSION 2022-2023



**Nouvelle adhésion**

**Renouvellement**

## À compléter et faire parvenir :

NOM DE L'ORGANISME : \_\_\_\_\_

ADRESSE : \_\_\_\_\_ CODE POSTAL : \_\_\_\_\_

TÉL. : \_\_\_\_\_

COURRIEL : \_\_\_\_\_

PERSONNE RESPONSABLE : \_\_\_\_\_ TITRE \_\_\_\_\_

TÉL. : \_\_\_\_\_

NOMBRE DE MEMBRES : \_\_\_\_\_

COCHEZ :

**Membre régulier** : tout organisme ou regroupement d'organismes à but non lucratif avec ou sans statut légal dont les activités et les services **sont exclusivement** dédiés aux personnes âgées ou retraitées, conformément à la mission de la TCABSL et se déroulent sur le territoire du BSL.

**Membre associé** : tout organisme ou regroupement d'organismes à but non lucratif avec ou sans statut légal dont les activités et les services **sont non exclusivement** dédiés aux personnes âgées ou retraitées, conformément à la mission de la TCABSL et se déroulent sur le territoire du BSL.

**Prenez note que la cotisation annuelle est valide jusqu'au 31 mars 2023.**

COTISATION ANNUELLE : 15,00 \$ payable par **virement bancaire** ou par chèque

TCABSL  
23, rue de l'Évêché Ouest, bureau 111  
Rimouski (Québec) G5L 4H4  
418-722-0666 poste 125  
[info@tcabsl.org](mailto:info@tcabsl.org)

MERCI !

**Virement bancaire : Transit : 815 Succursale : 60003 Compte : 620 418 4**



## Bon temps des sucres !

23, rue de l'Évêché Ouest, bureau 111  
Rimouski (Québec) G5L 4H4

Tél. : 418 722-0666 poste 125  
info@tcabsl.org  
www.tcabsl.org



*Ce bulletin a été conçu en utilisant des ressources de Flaticon.com, Freestocks, Pixabay, Unsplash*