

Bulletin Les aînés, La priorité !



Table des matières

Mot de la TCABSL.....	3
Entrevue.....	4
Dossier.....	8
Vos tables locales d'aînés.....	12
Vos administrateurs.....	16
Actualités.....	18
Dates importantes.....	22
Le saviez-vous.....	24
Bon à savoir.....	26
À faire - À voir - À lire.....	28
Références importantes.....	29
Les aînés en images.....	30
Devenir membre.....	34
Formulaire adhésion/renouvellement.....	35

Mot de la TCABSL

Présidente du CA Cécile Corbin



Crédit photo: TCABSL

Vivement l'arrivée du printemps ! Dans les prochaines semaines, nous vivons les derniers soubresauts de notre hiver québécois, les dernières chutes de neige abondantes, les derniers grands froids. Mais nous aurons également la chance de voir le retour des oiseaux, les premiers bourgeons dans nos arbres et les premières coulées d'eau d'érable qui permettra la confection des bons produits de l'érable tels que le sirop, le sucre et de ces fameux cornets à la tire d'érable, comme ceux de la couverture du bulletin.

Dans cette édition printanière de votre bulletin, «Les aînés, la priorité» il sera question de résidence pour aînés, vous pourrez lire l'entrevue effectuée avec Stéphan Côté. Vous aurez également des nouvelles de vos administrateurs à la Table de concertation des aînés. Aussi, un rappel de l'importance pour les organisations d'aînés d'adhérer ou de renouveler leur adhésion, puisque les renouvellements viennent à échéance le 31 mars prochain.

Il sera également question de notre assemblée générale annuelle qui revient enfin en présence. Réservez la date du 23 mai 2023 et suivez notre page Facebook et notre site Internet pour connaître les détails de cette journée. Toutefois, soyez déjà assurés que les personnes présentes auront droit à un spectacle qu'ils n'oublieront pas de sitôt.

Enfin, les membres du Conseil d'administration se joignent à moi pour vous souhaiter un beau printemps qu'il soit hâtif et rempli de chaleur.

Cécile Corbin, présidente

*On ne peut pas s'empêcher de vieillir, mais on peut s'empêcher de devenir vieux."
- Henri Matisse*

Entrevue



Stéphan Côté

C'est avec fierté que la Table de concertation des aînés du Bas-Saint-Laurent (TCABSL) reçoit en entrevue, un membre de la colonie artistique originaire de Petite-Vallée en Gaspésie. C'est un artiste multidisciplinaire. Vous l'avez vu dans diverses productions télévisuelles dont entre autres : Les poupées russes, l'Auberge du chien noir, Ruptures, Cheval Serpent et bien sûr, District 31 dans le rôle de Me Sébastien Durand. C'est aussi un homme de théâtre et de cinéma, mais également un homme de musique, un amoureux de Félix Leclerc... Découvrons ensemble monsieur Stéphan Côté.

TCABSL : Monsieur Côté, merci d'avoir accepté notre invitation et j'ai envie de débiter en disant... Wow! Quelle belle feuille de route.

SC : Merci à vous pour l'invitation.

TCABSL : Vous aurez 60 ans dans quelques jours, soit le 16 mars prochain, est-ce un chiffre difficile à encaisser ?



Crédit photo: Micheline Bleau

SC : J'ai envie de vous dire « pas pantoute ». Pour moi ce n'est qu'un chiffre. J'ai la chance d'avoir une conjointe plus jeune que moi, plusieurs d'entre vous la connaissez, il s'agit de Roxane Filion, la choriste d'En direct de l'Univers, oui, oui, celle avec les cheveux rouge.

Roxane a une belle carrière artistique également et ensemble, nous faisons en sorte d'embellir notre vie à tous les jours. Aussi, je prends les moyens pour me garder en santé en choisissant une saine alimentation et en faisant de l'exercice régulièrement. Depuis quelques années, je cours 5 kilomètres par jour, c'est devenu un mode de vie pour moi.



TCABSL : Parlez-moi un peu de vous, qu'elles sont vos passions, vos fiertés tant professionnelles que personnelles? Mais aussi, de la place qu'occupe les aînés dans votre entourage?

SC : C'est un peu cliché, mais ma plus grande fierté c'est ma famille. J'ai l'honneur d'avoir deux belles filles. La première issue d'une précédente union, qui a aujourd'hui 30 ans et qui évolue dans le monde du commerce. Elle parcourt le monde pour l'entreprise « Vans » et connaît un immense succès dans son domaine. Pour ce qui est de notre deuxième enfant, c'est lors du séisme en Haïti, alors que le peuple haïtien peinait à se sortir de la misère, que nous avons décidé d'adopter une petite fille. Elle a aujourd'hui 16 ans et devient tout doucement une femme remplie de talent.

Au niveau professionnel, comme vous l'avez mentionné d'entrée de jeu, j'ai un parcours artistique diversifié et somme toute satisfaisant, ce qui me permet au fil des ans de « gagner ma vie » tout en faisant ce que j'aime, ce qui est à mon avis, le plus important. Quand tu fais ce que tu aimes, la vie est belle !

En ce qui a trait à la place qu'occupe les aînés dans mon entourage, j'ai la chance d'avoir encore ma mère. Elle est âgée de 90 ans et elle vit dans une résidence privée pour aînés autonomes. Mon constat est qu'elle y est heureuse, elle a un beau cercle d'amis et participe à toutes sortes d'activités. Elle fait parfois ses repas et à d'autres moments, elle retrouve ses amis en salle à manger. Je passe la voir le plus souvent possible. Ce sont toujours des moments de bonheurs.

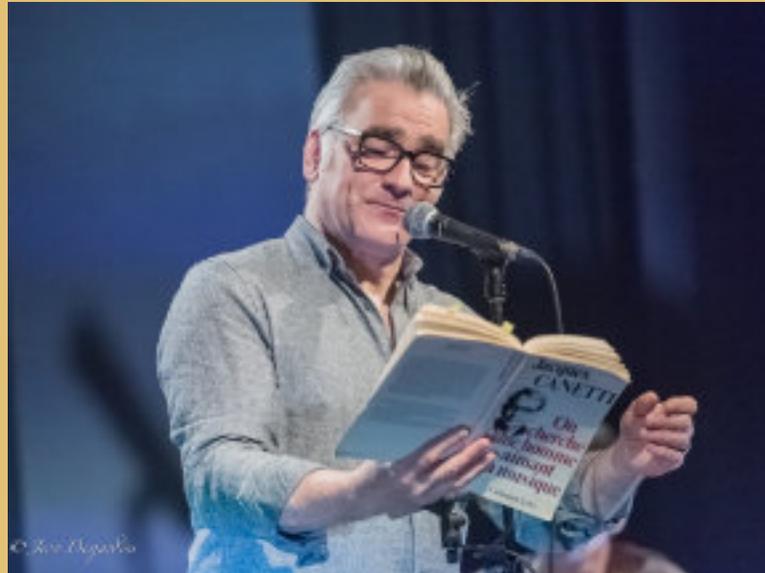


Aussi, je suis copropriétaire d'Immersia jeux d'évasion à Boisbriand et c'est mon beau-père, âgée de 70 ans qui nous donne un coup de pouce dans cette entreprise. Électricien à la retraite il adore se joindre à l'équipe pour effectuer de menus travaux. Il est un + dans notre équipe.

TCABSL : Les aînés n'ont pas tous la chance de consommer la culture sous toutes ses formes, selon vous, qu'est-ce qui pourrait être fait pour améliorer cette condition de vie chez les aînés?

SC : Je m'y connais moins dans ce domaine. Toutefois, lors de la pandémie, avec Roxanne, nous avons fait des prestations en ligne et ce fût un réel succès. Nous avons rassemblé jusqu'à 2000 personnes lors de ces spectacles en ligne. N'est-ce pas un bon moyen pour de la culture abordable ?

Entrevue (suite)



TCABSL : Depuis plus de 30 ans, vous avez lu, écouté, scruté, chanté, regardé tout ce que Félix Leclerc a fait, mais aussi, tout ce qui a été fait autour du géant. Biographies, romans, pièces et carnets, Félix n'a plus de secret pour vous. D'où vous vient cet amour pour ce poète québécois ?

SC : Félix c'est un pionnier, un bâtisseur. Ce n'est pas juste une autoroute. Il faut être fier de cet homme. Comme d'autres qui ont laissé leurs empreintes sur notre culture, il ne faut pas les oublier.

Saviez-vous que Félix a été le premier auteur-compositeur québécois à se rendre à Paris pour faire connaître le Québec ? C'est en partie grâce à lui si la France et le Québec ont de si beaux liens d'amitiés.

Je souhaite que toutes les générations puissent le découvrir ou le redécouvrir. Avouons-le, il a écrit des textes touchants, vibrants, émouvants, bouleversants. Félix c'est notre histoire!

TCABSL : Avant de conclure, sera-t-il possible de vous voir quelque part au cours des prochains mois ?

SC : Le spectacle Félix est toujours sur la route et si je ne trompe pas, nous serons des vôtres, à Matane, en mai prochain. Pour avoir un aperçu j'invite vos lecteurs à visionner la capsule YouTube suivante :

<https://www.youtube.com/watch?v=3DP9chenpXM>



Credit photo: Hiredelle Varady-Szabo

Stéphan Côté

Aussi, j'ai l'honneur d'être de la distribution de « Symphorien », la pièce de théâtre. Émission télé culte, c'est plus de 50 ans après sa création à Télé-Métropole, que Symphorien la pièce de théâtre commence quelques années après le dernier épisode de la série télévisée, en 1977. Tous les personnages légendaires sont là : Mme Sylvain, Mlle Lespérance, Oscar Bellemare, Ephrem, le Dr Labonté, le curé et Beaulac, ce charmant policier.

Pour reprendre le synopsis de la pièce, l'atmosphère est fébrile : le beau docteur Jetté est de retour; un mystérieux curé légèrement en boisson se pointe; la belle-mère de Symphorien a trouvé une nouvelle manière de martyriser son « bru », comme elle dit. Tout cela alors que le fantôme du gangster Al Capone vient compliquer les choses. Est-ce que mademoiselle L'Espérance trouvera enfin l'amour? Est-ce qu'Oscar se remettra de son terrible mal de dos? Et Symphorien, réussira-t-il à faire 14 sandwiches avec un seul paquet de jambon?

La pièce sera en tournée un peu partout au Québec, pour connaître les dates et les endroits, visitez le site Internet : <https://symphorienlapiece.com/>



Monsieur Côté, un grand merci pour ce temps. Je m'en voudrais de ne pas parler du spectacle « Il était une fois... Félix ». Pour l'avoir vu en août 2021, à Saint-Fabien-sur-Mer, vous offrez un spectacle à la fois conte, tour de chant, poésie et hommage remplis d'émotion et d'humour.

La Table de concertation des aînés du Bas-Saint-Laurent est fière d'annoncer qu'elle a décidé d'offrir votre spectacle à ses membres, lors de son assemblée générale annuelle, le 23 mai 2023, à Matane.

C'est un rendez-vous.

« Il était une fois... Félix » vous surprendra d'humanité...

Réservez la date du 23 mai 2023 et suivez notre page Facebook pour tous les détails à venir

Dossier



Un dossier de la revue Protégez Vous

La Table de concertation des aînés du Bas-Saint-Laurent a pris connaissance du dossier spécial **Résidences privées pour aînés : un dernier toit à fort prix** du magazine Protégez Vous et nous souhaitons vous partager quelques informations que nous considérons fort pertinentes. Le dossier du magazine Protégez Vous de février 2023, fait plusieurs pages, et il nous était impossible de toutes les reproduire ici. Alors, nous suggérons aux lecteurs de mettre la main sur une copie du magazine pour être en mesure de lire l'article en entier et ainsi posséder toutes les données nécessaires à la prise de décision, si vous pensez aménager dans ce type d'établissements. Sachez qu'outre les kiosques de revues, le magazine est disponible dans tout le réseau des bibliothèques.

Source : Magazine Protégez Vous, édition février 2023

Par Marie-Eve Shaffer (journaliste) et Tiko Harena (chargé de projets)

Les grands groupes de résidences pour personnes âgées possèdent chacun sa personnalité et offre une panoplie de services. Comment choisir le meilleur endroit pour vous? Et à quels aspects faut-il faire attention?

Notre grande enquête de satisfaction auprès de quelque 3 500 personnes vous donnera de précieux indices sur les éléments importants à considérer pour vous faire une tête. Sachez toutefois que, quel que soit votre choix, les frais qu'exigent les RPA risquent de vous irriter, comme c'est le cas pour une bonne part de nos répondants.

Choisir une résidence est loin d'être aisé. En plus du choc émotif que peut engendrer cette étape importante de votre vie, vous devrez effectuer plusieurs démarches pour sélectionner le bon endroit pour vous. Consultez [notre guide](#) pour savoir comment magasiner votre nouveau nid.

Des prix irritants

Les prix représentent le véritable talon d'Achille des RPA. Parmi tous les aspects abordés dans notre sondage, c'est le seul pour lequel les gens insatisfaits (49 %) sont plus nombreux que ceux qui s'en accommodent (39 %). Les personnes qui résident à l'extérieur des grands centres sont par ailleurs plus critiques face aux prix exigés dans les RPA.

Cette irritation est d'autant plus compréhensible que 46 % des répondants affirment avoir payé pour des services qu'ils n'ont pas reçus pendant la pandémie de COVID-19. Plusieurs racontent avoir déboursé pour des services d'entretien ménager ou d'assistance personnelle sans avoir vu l'ombre d'un employé. Et c'est sans compter l'annulation des activités de loisirs et la fermeture de la piscine ou de la bibliothèque pendant les confinements. Au mois de novembre 2022, le Tribunal administratif du logement (TAL) était saisi d'une trentaine de demandes de remboursement venant d'aînés qui vivent dans une RPA.

Des soucis au renouvellement du bail

La procédure de renouvellement des baux est vivement critiquée par les aînés. Près du tiers d'entre eux (29%) réproouvent les façons de faire des RPA. « Les gens doivent signer des documents de non-divulcation lorsqu'ils négocient leur renouvellement de bail, déplore un répondant à notre sondage. C'est abusif. » Quelques-uns ont rapporté que des résidences font signer les baux par les aînés en l'absence des membres de leur famille. « Au moment de faire son chèque mensuel, ma mère s'est fait dire qu'il y avait une augmentation de 100 \$ par mois, sans aucune explication. Elle était seule. Alors, elle a accepté. Elle m'en a parlé un an plus tard », raconte un des proches d'une résidente.

Dossier spécial: Résidence pour aînés

Des repas pas toujours équilibrés

Les repas servis dans les RPA sont également une source importante de mécontentement. Le tiers (34 %) des personnes qui ont participé à notre enquête s'en sont plaintes. « Les repas offerts contiennent en moyenne trop de sucre et pas assez de protéines », indique un résident. Une aînée a même décidé de délaissé le service de repas et de recommencer à cuisiner. « La nourriture est inappropriée pour une clientèle âgée. Il y a peu de fruits et beaucoup trop de sel, de sucre et de gras », note-t-elle dans ses commentaires.

Écoute et transparence : à améliorer

S'ils émettent des critiques, 35 % des répondants soulignent qu'ils n'obtiennent pas d'écoute de la part de l'administration de leur RPA ou que celle-ci manque de transparence. « Les résidents n'ont jamais raison », rapporte l'un d'eux. « La direction fait des promesses qu'elle ne tient pas », ajoute un autre. « Ma mère me répète que les résidents ne reçoivent plus de communications de la part de la direction et qu'ils ne savent pas ce qui se passe dans la résidence », signale le proche d'une retraitée.

Assistance personnelle et soins

La première motivation des gens pour emménager dans une RPA découle d'une perte d'autonomie (40 %). Les résultats à notre sondage montrent qu'ils parviennent en partie à y trouver leur compte.

Une majorité de proches aidants (67%) se disent satisfaits des mesures prises pour assurer la sécurité des résidents. Les avis sont plus mitigés à propos des soins ambulatoires, c'est-à-dire les services offerts par les professionnels de la santé dans les RPA. À peine 38 % des répondants, qui font partie des proches de résidents, disent s'en contenter. Il en est de même pour les soins infirmiers (44 %). Les services d'assistance personnelle conviennent à peine au quart des proches aidants (26 %).

Le besoin de socialisation représente une autre grande raison pour laquelle des aînés optent pour une RPA comme milieu de vie. Pas moins de 31 % des répondants ont mentionné cet aspect dans notre enquête. Les activités de loisirs organisées dans ces résidences sont d'ailleurs appréciées par 55 % des résidents sondés.

À peine 10 % des gens ayant rempli notre questionnaire s'en sortent avec une facture mensuelle de 1 500 \$ ou moins, mais les montants peuvent aller jusqu'à 4,000\$. (voir tableau dans le magazine).

LES PRIX SOUS LA LOUPE

Près du tiers des répondants (31 %) à notre sondage dépensent chaque mois plus de 2 500 \$ pour vivre dans une RPA, ce qui comprend le coût de location d'une chambre ou d'un appartement ainsi que le prix des services personnels et non personnels retenus. Parmi les aînés interrogés, ceux qui vivent en couple (62 %) sont plus nombreux à payer un tel loyer, comparativement aux personnes vivant seules (25 %).

À peine 10 % des gens ayant rempli notre questionnaire s'en sortent avec une facture mensuelle de 1 500 \$ ou moins. Montant mensuel payé par les résidents des RPA.

Montant mensuel	Part des répondants
1 500 \$ ou moins	10 %
De 1 501 à 2 000 \$	22 %
De 2 001 à 2 500 \$	28 %
De 2 501 à 3 000 \$	16 %
De 3 001 à 3 500 \$	10 %
De 3 501 à 4 000 \$	5 %
Ne le savent pas ou n'ont pas répondu.	11 %

Les frais sont généralement plus élevés dans les grandes chaînes de RPA que dans les résidences indépendantes.

Dossier (suite)



Un dossier de la revue Protégez Vous

DES SERVICES PERSONNELS QUI GONFLENT LA FACTURE

Le montant mensuel que réclament les RPA à leurs locataires inclut le coût de location d'une chambre ou d'un logement ainsi que les frais afférents (chauffage, télécommunications, système d'appel à l'aide, etc.). À cela s'ajoute le prix de tous les services personnels qui sont compris dans le bail ou qui sont facturés à la carte, comme la préparation de repas, la distribution de médicaments, l'entretien ménager et les soins infirmiers. Ces services peuvent faire grimper rapidement la note quand les gens perdent peu à peu leurs capacités.

« Quand l'état de santé de l'aîné s'aggrave et que celui-ci a besoin de plus de soins, la facture augmente d'une façon phénoménale. Ce n'est pas rare de voir des frais de 6 000 \$ par mois », mentionne Raoul Charbonneau, président de l'Association des comités de résidents officielle du Québec (ACROQ).

Aperçu des frais mensuels pour un aîné en perte d'autonomie*

Type de services	Frais mensuels inclus dans le bail	Facturé à la carte
Préparation de deux repas par jour	675 \$	17 \$/repas
Entretien ménager deux fois par mois	58 \$	Non offert
Service de buanderie aux deux semaines	67 \$	34 \$/lavage
Changement de literie aux deux semaines	56 \$	34 \$/lavage
Aide à l'habillement une fois par jour	279 \$	9,50 \$/acte
Aide pour mettre ou enlever des bas de soutien	275 \$	10 \$/acte
Bain une fois par semaine	239 \$	Non offert
Gestion et administration de médicaments une fois par jour	239 \$	9 \$/acte
TOTAL	1 888 \$	

* Selon la grille tarifaire 2022 d'une RPA située dans la région du Centre-du-Québec et dont Protégez-Vous a obtenu copie.

DES FRAIS JUGÉS ABUSIFS

En plus des augmentations de loyer dénoncées par les résidents de RPA et leur famille, il y a ces frais qui témoignent d'une facturation pour le moins créative. Le président de l'ACROQ donne en exemple le montant que réclament des RPA pour remplir le formulaire du crédit d'impôt pour maintien à domicile. Selon lui, cette tâche exige environ dix minutes du temps d'un employé tous les ans. Or, « certaines résidences incluent des frais mensuels de 20 \$ dans le bail, c'est-à-dire... 240 \$ par année ! », dénonce Raoul Charbonneau.

Dossier spécial: Résidence pour aînés

LES RECOURS

Les aînés insatisfaits des services qui leur sont rendus ont des recours. Ils doivent d'abord surmonter leur crainte de représailles. Une quinzaine de répondants à notre sondage ont avoué redouter les conséquences s'ils adressent des critiques aux dirigeants de leur RPA. Raoul Charbonneau, de l'ACROQ, n'est pas surpris. « Les gens paient, se taisent et subissent, jusqu'au moment où ils n'en peuvent plus financièrement », dit-il.

Depuis 2019, les résidents de RPA qui se sentent lésés peuvent faire appel gratuitement et en toute confidentialité au Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes (CAAP) de leur région. Leur doléance peut concerner autant le bail et la qualité des services que la certification de conformité du MSSS, que doivent détenir les RPA.

« Notre rôle, c'est vraiment d'épauler les aînés dans le processus. Nous ne donnons pas de conseils juridiques », explique Sébastien Harvey, conseiller soutien aux membres à la Fédération des CAAP. Les intervenants des CAAP, qui sont pour la plupart des travailleurs sociaux, peuvent, entre autres choses, informer les personnes âgées de leurs droits, les aider à remplir un formulaire et les guider au cours des procédures devant les trois instances qui suivent.

Comité de milieu de vie

C'est quoi? Ce comité, qui rassemble des résidents et de proches aidants, engage un dialogue avec le propriétaire ou le gestionnaire pour discuter des problèmes et trouver des solutions. Il fournit également des informations sur les recours possibles et offre du soutien aux aînés qui optent pour cette stratégie. D'ici au 15 décembre 2023, les résidences qui comptent plus de 99 unités doivent créer un tel comité. Les plus petites RPA n'auront pas cette obligation, mais elles ne pourront pas empêcher les aînés d'en former un.

Commissaire à la qualité des services

C'est quoi? Nommé par le conseil d'administration du CISSS ou du CIUSSS, il reçoit entre autres les plaintes des résidents de RPA qui portent sur les services de santé et les services sociaux offerts par la résidence, ainsi que leurs doléances en lien avec la certification de conformité.

Tribunal administratif du logement (TAL)

C'est quoi? Ce tribunal est appelé à trancher les différends qui surviennent entre un locataire et un locateur en lien avec le bail, autant en ce qui concerne le loyer que les services compris dans l'annexe 6.

Pour toutes informations supplémentaires, communiquez avec l'une des organisations mentionnées dans cet article et consultez l'article complet de la revue Protégez Vous

Vos tables locales d'aînés

Kamouraska

Anne-Marie Lorent, administratrice



Au Kamouraska, l'hiver est arrivé en février avec des accumulations de neige et de grands vents.

Plusieurs clubs des 50 ans et + animent des après-midi et des soirées de cartes, jeux de société. Cela permet aux participants de socialiser entre eux. L'automne et l'hiver ont marqués la reprise des dîners mensuels qui sont très appréciés par la population.

Sans le travail acharné et gratuit des bénévoles tout cela ne pourrait avoir lieu. Une grande fierté pour ces personnes qui s'entraident et permettent le partage de très bons repas. Il ne faudrait pas oublier qu'il y a aussi des déjeuners brunchs, également appréciés de tous. La St Valentin a été soulignée de belle façon à plusieurs endroits.

Il faut garder dans notre cœur et notre esprit que le bénévolat est une grande cause qu'il faut toujours remercier. Merci à vous tous, bénévoles engagés pour les aînés.

Continuons de nous amuser tous ensemble.

Anne-Marie Lorent



La Matanie

Kathleen Bouffard, administratrice

En mars 2020, le comité organisateur du Salon Aînés Actifs en Action qui découle de la Table de concertation des aînés de La Matanie (TCAM) s'est vu dans l'obligation d'annuler la troisième édition de l'événement qui était prévu en mai 2020. Une fois les rassemblements autorisés, en toute sécurité, les partenaires se sont remis à la table à dessin pour présenter un tout nouvel événement. Ils ont modifié la programmation afin d'offrir à la population du territoire une troisième édition toute spéciale qui fera du bien.

La pandémie nous a tous affectés et les partenaires ont souhaité redéfinir les activités et les conférences offertes. Après une pause qui aura duré 3 ans, c'est avec beaucoup de bonheur et une grande fierté que la TCAM dévoile la programmation du Salon qui a lieu le 6 mai prochain. Au total, quatre conférences sont à l'horaire. Nous parlerons de résilience, de sexualité et de relations, de marche et d'activités physiques. Une zone exposants réunira une trentaine d'organismes qui présenteront les ressources, les services et les activités offertes aux aînés du territoire. Pour ajouter du rythme, de la joie et une touche ludique, des prestations de Tam-Tam, un conte écrit pour l'événement ainsi qu'une activité de danse en ligne sont au programme.

Au nom des partenaires de la TCAM, je vous invite à ne pas manquer ce rendez-vous.

Kathleen Bouffard

La Matapédia

Éric Langlois, administrateur



Les bonnes nouvelles de notre belle vallée de La Matapédia

Les clubs de 50 ans et plus ont repris pour la plupart leur activités. Ils sont très actifs pour la santé et le bien-être de nos aînés. Consulter la page Facebook de votre club pour connaître les activités et les services offerts. En voici quelques-unes pour le club de 50 ans et plus de Causapscal :

- Déjeuner les 2e dimanche de chaque mois;
- Cours de danse le mardi soir;
- Danse en ligne le dimanche soir à 20h;
- Pétanque le jeudi à 13h;
- Vie active le mercredi à 13h.

Le Centre Éclosion de Causapscal organise aussi pour sa population des dîners communautaires les mercredis et des déjeuners les vendredis. Consulter la page Facebook pour plus d'informations

Les clubs de 50 ans et plus des autres municipalités organisent aussi de belles activités pour la population, en autres jeux de cartes, danse, bingo, vie active, etc.

Le Centre D'action bénévole de la vallée de La Matapédia offre une panoplie de services pour la population dont, la popotte roulante, visite à domicile, transport bénévole. Aussi, un nouveau service : les Éclaireurs. Consultez leur page Facebook pour en savoir plus.

Éric Langlois



La Mitis

Jean-Guy Dionne, trésorière

Le Bonheur est contagieux.

Oui avec le Club des 50 ans plus de Mont-Joli, le trésorier nous a trouvé un nouveau slogan: **Le bonheur est contagieux.**

Vraiment lors de nos activités des mardis, mercredis et jeudis entre 13.00 heures et 16.00 heures c'est vraiment le bonheur de partager les activités avec les membres présents. La solitude est brisée par les activités et par les beaux échanges dans la communication

Lors du souper de la St-Valentin, le 9 février dernier, il y eut élection de la Valentine et du Valentin en présence d'une centaine de personnes.

Aussi, le 16 février, monsieur René Paquette, nous a informé sur le **droit à une aide médicale à mourir (AMM)**, en présence de 26 personnes. Les participants ont grandement apprécié cette conférence.

Vous pourrez voir quelques photos sur la page aînés en images.

Jean-Guy Dionne

Vos tables locales d'aînés (suite)



Les Basques

Gérard Ouellet, administrateur

Plusieurs activités sont recommencées dans les Basques. Les jeux, les cours de danse et soirée dansante, les cours d'alphabétisation et les cours «GYM-Cerveau». Ça grouille chez nous !

Plusieurs clubs de notre territoire organisent des repas de reconnaissance gratuits pour leurs membres, informez-vous auprès des responsables de vos clubs. Aussi, tout au long de 2023, la municipalité de Saint-Jean-de-Dieu fête le 150e anniversaire de la paroisse plusieurs activités sont prévues, restez à l'affût des différentes annonces.

Je dirais que dans les Basques la pandémie est enfin derrière nous. Bon printemps à vous tous.

Gérard Ouellet

Rimouski-Neigette

Cécile Corbin, présidente



Le Collectif Vieillir Ensemble Rimouski-Neigette est formé de différents organismes œuvrant majoritairement auprès des aînés. Lors de la dernière rencontre de février 2023, plusieurs sujets ont été discutés par les organismes présents. Une présentation de l'approche aideance BSL a été faite en collaboration avec l'APPUI BSL et la société Alzheimer BSL. Le comité CAMPA est à préparer la journée internationale de lutte contre la maltraitance du 15 juin 2023.

Les membres ont également transmis des informations provenant de leurs organismes.

- Carnet de Santé disponible, produit par le CAAP visant une clientèle à faible niveau de littéracie.
- La Sûreté du Québec a informé les participants des fraudes « grands-parents ».
- Projet accompagnement transport présenté par le chantier transport de l'Alliance
- Informations sur la Maison des aînés et la Maison alternative présentée par l'organisatrice communautaire dans le but de créer des maillages
- Société Alzheimer BSL rappelle l'arrivée d'une nouvelle directrice et informe de la reprise des activités.
- Politique MADA de Saint-Anaclet invite les membres à une consultation sur le renouvellement de la politique
- Lancement de la campagne de sensibilisation de la Ville de Rimouski sur l'âgisme, via l'obtention d'un PNHA

Le Collectif Vieillir Ensemble Rimouski-Neigette prévoit sa prochaine rencontre en juin 2023.



Cécile Corbin



Rivière-du-Loup

Danielle Gagné, 2e vice-présidente

Même si la Saint-Valentin est derrière nous, il y a quelque chose qui me tient à cœur et c'est le Comité de Amis des Aînés de Cacouna.

Les membres du comité travaillent à organiser des tournois et des rencontres intermunicipales. Pour nous, c'est le temps de se réunir et de s'amuser pour mettre fin à la guerre de clocher. Les mardis, il y a d'autres municipalités qui se joignent à nous et participent aux activités, c'est un bon début.

Le comité est dynamique et reçoit le support de la municipalité, on les remercie. Nous sommes fiers de constater que les élus prennent à cœur la réalisation de la politique Municipalité amie des aînés (MADA) ♥

Danielle Gagné

Témiscouata

Émilien Nadeau, administrateur

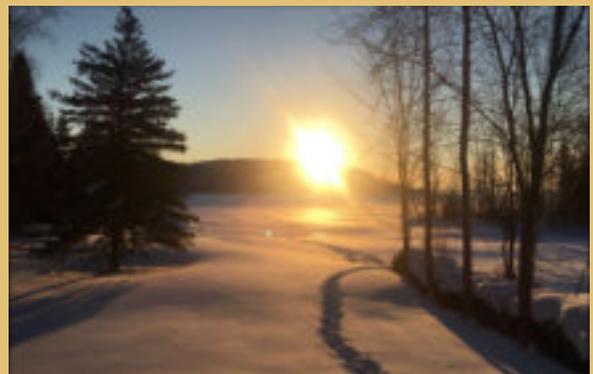


Sécurité entre voisins La beauté du petit geste

Dans les derniers mois, une belle initiative du Centre d'action bénévole Région Témis a mis en œuvre la démarche Voisins Solidaires, et initié une toute nouvelle campagne «Sécurité entre voisins», qui vous invite à établir un climat de confiance et de bienveillance autour de vous, à vous reconnecter à l'essentiel, soit aux gens qui partagent votre rue, votre quartier.

Tout commence par un premier contact significatif : se présenter, partager quelques informations utiles et être à l'écoute. De petits gestes simples peuvent faire en sorte qu'une personne seule demeure à la maison plus longtemps, et ce, tout en profitant d'un filet de sécurité tissé grâce à la gentillesse de son entourage. Nous vous invitons à développer vos propres codes de sécurité entre voisins et à faire rayonner la beauté du petit geste ! Pour plus d'informations, consultez : www.securiteentrevoisins.com

Émilien Nadeau



Vos administrateurs

Louise Chénard

Administratrice
Membre coopté



Nous avons recommencé à vivre comme si un certain virus ne faisait plus partie de nos vies ! Hélas il n'a pas encore dit son dernier mot, car nous n'avons qu'à regarder les chiffres quotidiens de ses visites...

Heureusement que la plupart parmi nous, continuons d'être socialement actifs dans la mesure du possible. C'est ainsi que les clubs ont repris leurs activités autant dans le Pohénégamook que la Mitis.

Au niveau du régional, les séances Ainé-Avisé se sont promenées principalement dans les Basques et le Témiscouata.

Du côté sportif : Les ligues de pickball de Rivière-du-Loup, St-Arsène, Pohénégamook et de Rivière-Bleue sont en action. Des sorties de ski de fond au Parc des Chutes dans le secteur de St-Ludger à Rivière-du-Loup. Dans randonnées de raquettes au Parc du Mont Citadelle (02 février) et au Parc du Bic (25 février)

Une journée multi-sports au Centre plein air familial de Cabano (15 mars).

Une sortie intergénérationnelle lors d'une partie de hockey de L'Océanic à Rimouski (19 mars).

Du côté culturel : à Rivière-du-Loup dans la salle du Cabaret des mauvaises habitudes, la FADOQ a pu présenter le chanteur/conférencier Étienne Drapeau. Hourra!!! Toutes des chansons en français. J'ai cru y voir beaucoup plus de femmes que d'hommes !?!

Louise Chénard



Denise Gagnon

Administratrice
Membre coopté

L'année 2022 a été une année de reprise d'activités, dont un salon Vitalité et Joie de vivre, et plus de 40 rencontres se sont faites pour stimuler les aînés à revenir s'amuser, sociabiliser ou bouger tout simplement. Plusieurs ont diminué leurs sorties, car avec le coût de la vie, ils font des choix différents et désirent moins s'impliquer dans les conseils d'administration.

Des personnes dynamiques se sont jointes à notre équipe et nous continuons à défendre les droits des aînés. Les assemblées générales des clubs sont commencées et bientôt une belle tournée dans tout le BSL, GIM se fera pour rencontrer le plus d'aînés possible et revitaliser les milieux de vie avec différents intervenants de la région. Je suis très fière des aînés et de voir leur résilience et leur joie de vivre. Restez des aînés impliqués et ensemble, partageons de belles expériences grâce à vos passions, à vos défis et tout simplement à partager vos expériences de vie.

Briser l'isolement demeure notre priorité numéro **UN**, ensemble agissons, bougeons et gardons la forme.

Denise Gagnon



CARREFOUR
50+ du QUÉBEC

Yvan Lespérance

Administrateur
Membre élu au suffrage universel



ADAPTATION D'UN DOMICILE POUR AINÉS

De nos jours, alors que c'est devenu presque un réflexe pour trop d'ainés de s'en aller vivre en RPA, et que ces résidences se multiplient, notre souhait le plus cher est de demeurer à domicile le plus longtemps possible, et ceci en toute sécurité. Dans ce but, il peut être essentiel d'apporter certains changements et d'adapter le domicile pour y vivre sécuritairement, en évitant chutes et blessures.

La pièce la plus importante à adapter est certainement la salle de bains, car c'est là où les chutes sont les plus fréquentes;

- tapis antidérapants à l'intérieur et à l'extérieur du bain
- le mur du bain doit être muni de barres d'appui.
- équiper le bain d'une chaise permettant de s'y asseoir en évitant d'enjamber.
- choisir le siège de toilette en fonction de notre grandeur, nos pieds doivent toucher à terre.

Dans la chambre à coucher, la hauteur du lit doit être ajustée de façon à toucher le sol lorsqu'on est assis sur le bord. Il peut être bon d'y ajouter une barre d'assistance. Éviter de laisser traîner des fils et des objets, de même que des carpettes sur le sol, autant de causes possibles de chutes. Installer des tablettes et étagères afin d'avoir le moins possible à se pencher.

Pour les travaux de plus grande envergure, demandant les services d'un ergothérapeute, tels installation d'une rampe d'accès, d'un siège d'escalier, ou d'un ascenseur par exemple. Voir le "Programme d'adaptation de domicile", de la Société d'Habitation du Québec.

Yvan Lespérance



Édith Samson

Administratrice
Membre élu au suffrage universel

2021, 2022, 2023 ...1, 2, 3 Go!
Vive les Jeux du Québec!

Le compte à rebours est commencé...100, 50, 20 jours, puis 10, 9, 8, 3, 2, 1... Vendredi le 3 mars 2023 débutera enfin l'un des plus grands rassemblements sportifs pour les jeunes en provenance de tous les coins du Québec!

Notre milieu s'est préparé à trois reprises pour accueillir tout ce beau monde. 2021 c'est le début de la pandémie, 2022 nouveau report, 2023 nous fera enfin vivre sur les mêmes lieux de la toute première finale des Jeux du Québec il y a maintenant 50 ans! C'est en 1971 que tout le Québec avait les yeux rivés sur Rivière-du-Loup pour cette grande première!

Ce regroupement d'athlètes où la persévérance, le dépassement de soi, l'esprit sportif, le plaisir et les rencontres humaines seront au rendez-vous!

Au cœur de ces jeux, l'implication de bénévoles est majeure. Plus de 2000 personnes ont répondu à l'appel et parmi eux plusieurs ainé.e.s. ont levé la main et répondu présents de par leur disponibilité, leurs expériences, mais surtout pour permettre à notre belle jeunesse de vivre toutes et tous ensemble des moments magiques... des moments inoubliables!

Une bénévole bien impliquée!!!

Edith Samson



Actualités



OUVERTURE OFFICIELLE DE LA MAISON DES AÎNÉS ET DE LA MAISON ALTERNATIVE

Le 3 mars dernier, le premier ministre, M. François Legault, accompagné de la députée de Rivière-du-Loup-Témiscouata, M^{me} Amélie Dionne, et de la ministre déléguée à la Santé et aux Aînés, M^{me} Sonia Bélanger, et de nombreux dignitaires, a annoncé, l'ouverture officielle de la Maison des aînés et alternative de Rivière-du-Loup.

Situé au 5, rue Sainte-Anne, ce nouvel établissement regroupe 120 places pour la population de la région, dont 96 pour les personnes âgées et 24 autres pour les adultes aux besoins particuliers. Les installations offrent des chambres individuelles avec toilette et douche, adaptées à chaque personne hébergée et regroupées en 10 unités de 12.



La Maison des aînés et alternative de Rivière-du-Loup, comme toutes les autres à venir, a été conçue pour rappeler davantage l'environnement d'un domicile et offrir aux résidents et résidentes un milieu de vie à dimension humaine.

Ce nouveau type de milieu, ouvert sur la communauté, favorise les contacts humains ainsi qu'un mode de vie plus actif, entre autres grâce à des zones extérieures et à des installations intérieures mieux adaptées aux besoins des personnes hébergées et de leurs proches. Les personnes proches aidantes sont également intégrées à la vie quotidienne des résidents et résidentes, pour de meilleurs contacts.

« Avec les maisons des aînés et alternatives, nous mettons en place une nouvelle génération de résidences plus chaleureuses et conviviales partout au Québec. Je suis tellement fier que nous bâtissons des milieux de vie plus humains, adaptés à nos personnes âgées! Ces gens ont bâti le Québec d'aujourd'hui et méritent ce qu'il y a de mieux. » de mentionner le premier ministre, M. François Legault.

« C'est un grand jour pour Rivière-du-Loup et les alentours. La maison des aînés et alternative que nous inaugurons, aujourd'hui, vient doter notre collectivité d'un milieu de vie bienveillant, plus accueillant et chaleureux, qui favorisera le bien-être des personnes hébergées. Il s'agit d'une avancée majeure pour notre région. Je tiens à remercier les équipes dévouées qui ont mené ce beau chantier à terme. »



MAISON DES AÎNÉS ET MAISON ALTERNATIVE



Pour Mme Sonia Bélanger, ministre déléguée à la Santé et aux Aînés, les nouvelles maisons des aînés et maisons alternatives sont centrées sur la qualité du milieu de vie. Les soins et les services sont adaptés aux personnes, à leur état de santé physique ou mentale. Le respect des droits et libertés sans égard à l'âge, au genre, à l'orientation sexuelle, à la situation sociale, à la religion ou à l'origine, notamment pour les communautés ethnoculturelles et des Premières Nations et Inuit, sont au cœur du projet. L'objectif est de s'y sentir comme à la maison.

La Table de concertation des aînés du Bas-Saint-Laurent était fièrement représentée lors de cet événement. Mme Cécile Corbin, présidente et Mme Danielle Gagné, vice-présidente ont participé à cette ouverture. Suite à sa visite, la présidente de la TCABSL, Mme Corbin a mentionné être heureuse de constater qu'avec ces maisons des aînés et ces maisons alternatives, la qualité de vie des aînés qui y seront hébergés sera grandement améliorée.



La Maison des aînés et Maison alternative en images



Crédit photo: InfoDimanche

Un bâtiment sobre et moderne



Des chambres spacieuses et lumineuses



Des espaces cuisines comme à la maison

Actualités



ENSEMBLE POUR LA SANTÉ COGNITIVE !

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
du Bas-Saint-Laurent

Québec

Saviez-vous que depuis l'automne 2022 au Bas-Saint-Laurent, un projet visant à **promouvoir les conditions qui favorisent une bonne santé cognitive auprès des intervenants du réseau de la santé et des services sociaux ainsi que des partenaires de la communauté** est mis en place afin d'optimiser l'accompagnement auprès des communautés ?

Bien qu'il s'agisse d'un terme relativement nouveau, le vocable « **santé cognitive** » a bien des raisons d'être mieux connu par les intervenants du réseau de la santé et les partenaires.

Pourquoi ce projet de santé cognitive au Bas-Saint-Laurent?

Saviez-vous que le Bas-Saint-Laurent est l'une des régions du Québec où le **vieillessement de la population** est le plus important? D'ailleurs, il faut savoir que la prévalence des troubles neurocognitifs augmente avec l'âge.

De plus, les données de 2020-2021 démontrent que 6,8% des personnes de 65 ans et plus sont atteintes d'Alzheimer et de troubles cognitifs majeurs au Bas-Saint-Laurent.¹ Ces données sont significativement plus importantes lorsque les personnes atteignent 85 ans et plus.

¹ Source : Institut national de santé publique du Québec (INSPQ), Système intégré de surveillance des maladies chroniques du Québec (SISMACQ)

Un peu d'histoire...

Il faut se rappeler qu'en 2017 et 2019, notre directeur de la santé publique, Dr Sylvain Leduc, présentait, à Rimouski et à Rivière-du-Loup, des conférences au sujet de la prévention de la démence, de la santé cognitive et des troubles neurocognitifs à des partenaires, des bénévoles et des personnes âgées de 50 ans et plus. Ores et déjà, c'était une préoccupation!

En janvier 2020, la Direction de la santé publique du Bas-Saint-Laurent signifiait à l'*Institut national de la santé publique du Québec (INSPQ)* sa volonté de participer à la **Mesure 32 du Plan d'action 2018-2023 : Un Québec pour tous les âges**, duquel découle le projet de santé cognitive. Toutefois, une certaine pandémie est venue retarder le déploiement du projet.

C'est pourquoi qu'en janvier 2021, 2 facteurs de protection ont été priorisés dont, la participation sociale et le mode de vie physiquement actif, puisque ces derniers ont particulièrement été affectés lors de la pandémie.

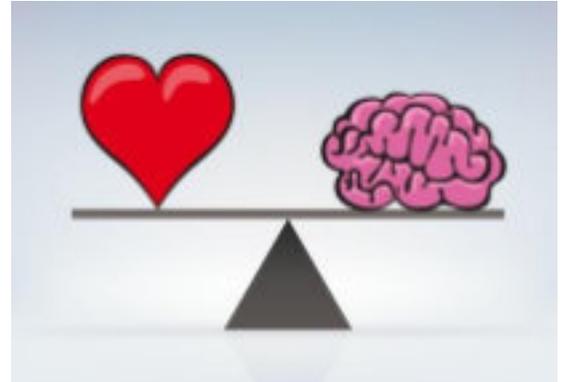


Crédit photo: CISSSBSL

ENSEMBLE POUR LA SANTÉ COGNITIVE !

Les objectifs:

- ✓ Promouvoir auprès des intervenants du réseau de la santé et des partenaires de la communauté le concept de la santé cognitive, les mécanismes pour l'améliorer ou la maintenir, ainsi que les deux facteurs de protection par le mode de vie physiquement actif et la participation sociale;
- ✓ Développer et mettre en place des outils afin que les intervenants et partenaires communautaires eux-mêmes puissent en faire la promotion auprès de la population, particulièrement celle âgée de 50 à 70 ans.



Nous sommes tous concernés!

Il faut agir ensemble pour éventuellement :

- ✓ Engendrer des changements bien avant que les troubles neurocognitifs se présentent;
- ✓ Permettre à la population de vieillir en santé chez soi;
- ✓ Améliorer le bien-être de tous, particulièrement les 50 ans et plus;
- ✓ Diminuer l'utilisation des services et des soins de santé;
- ✓ Retarder le déclin cognitif lié au vieillissement;
- ✓ Prévenir ou retarder l'apparition de troubles neurocognitifs.

Ayez à l'œil votre prochain bulletin! Nous vous tiendrons informés sur les moyens pour favoriser une bonne santé cognitive et les outils disponibles.

Suzie Berthelot, APPR santé cognitive, DSPu
suzie.berthelot.cisssbsl@ssss.gouv.qc.ca





26^e Édition Régionale des Jeux FADOQ

Mai-Juin 2023

RIMOUSKI RIVIÈRE-DU-LOUP MONT-JOLI POHÉNÉGAMOOK

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

(Date à venir)

Tournoi de
Pickleball
Rimouski

10 mai 2023

Marche rapide
3 Km
Rivière-du-Loup

15 mai 2023

Tournoi de
Grosses Quilles,
Open mixte et
Avec écart
Mont-Joli

23 mai 2023

Pétanque atout,
Baseball poche,
Sacs de sable et
Carte Charlemagne
Club Fadoq Sully,
Pohénégamook

10 juin 2023

Tournoi de golf
Pohénégamook

13 juin 2023

Tournoi de
pétanque
Rivière-du-Loup

DATE LIMITE DES INSCRIPTIONS :

26 avril 2023

Pour plus d'informations ou pour vous inscrire, contactez-nous :

À nos bureaux

418 893-2111

Par courriel

info@fadoqbsl.org

Merci à nos grands partenaires!

beneva

Vie • Santé • Investissement

intact

Assurance
Auto • Habitation

Québec



fadoq

Région
Bas-Saint-Laurent

Randonnée Cabane à sucre 20 avril 2023

La FADOQ Région Bas-Saint-Laurent organise une randonnée pédestre au sentier Les Aboiteaux et un dîner à la cabane à sucre en collaboration avec le Groupe plein air RDL.

Avant le repas, pour les personnes intéressées : randonnée au sentier Les Aboiteaux.

Date et heure : Jeudi 20 avril 2023 à 10 h

Lieu : Stationnement du SEBKA

273, Route 132 ouest, St-André de Kamouraska, Qc GOL 2H0

Niveau : Facile - **Tarif pour la randonnée :** Gratuit

Pour le dîner à la cabane à sucre :

Date et heure : Jeudi 20 avril 2023 à 12 h

Lieu : Érablière Nathalie Lemieux

957, rang 4 est, Saint-Pascal, Qc GOL 3Y0

Tarif pour le dîner : 20 \$ par personne. Une partie de tire d'érable sera offerte après le dîner vers 14 h (comprise dans le tarif).

Inscription obligatoire : par téléphone au 418 893-2111 #1 ou par courriel : info@fadoqbsl.org avant le lundi 17 avril 2023.

Dates importantes

RÉSERVEZ VOTRE AGENDA

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE 2023



DATE: **Le 23 mai 2023**

ENDROIT: Hôtel Riotel Matane
250, ave du Phare, Matane, Québec, G4W 3N4

Déroulement:

9 h Accueil
9 h 30 Assemblée générale
12 h Repas
13 h 30 Spectacle

**RÉSERVEZ VOTRE AGENDA
ON VOUS ATTEND EN GRAND NOMBRE**

GRAND RETOUR du RASSEMBLEMENT DES 50 ANS ET PLUS DU BAS-SAINT-LAURENT

27 MAI 2023

PARC DU MONT SAINT-MATHIEU

Dates importantes

RASSEMBLEMENT DES 50 ANS ET PLUS DU BAS-SAINT-LAURENT

Une journée de plaisir, de découverte, d'aventure, de retrouvailles et de souvenirs mémorables vous attend!

DATE
Le samedi 27 mai 2023 de 8h 30 à 16h

LIEU
Au Parc du Mont-St-Mathieu
(Saint-Mathieu-de-Riaoux, Les Basques)

PÉRIODE D'INSCRIPTION
Du 31 mars au 28 avril 2023

POUR S'INSCRIRE:
Scannez le code QR
pour accéder au
formulaire en ligne



POUR PLUS D'INFORMATION:

Kelly-Anne Bouffard
Coordonnatrice

(418) 851-3206 #3136

jeux50plusbsl@gmail.com

OU
Remplissez le dépliant imprimé

QUOI DE NEUF CETTE ANNÉE?

Cette année, le comité organisateur souhaite **renouveler, adapter, moderniser son offre** pour que l'entièreté de sa clientèle puisse en bénéficier lors de ce retour tant attendu. C'est donc avec une immense fierté que nous vous présentons:

Un programme revitalisé, modernisé et personnalisé à vos champs d'intérêt, que vous ayez 50 ou 90 ans!

De nouvelles activités (plein air) qui s'ajouteront aux traditionnelles préférées!

Un dîner au Mont St-Mathieu et une journée qui se termine avec un 5 à 7!

Une nouvelle conscience environnementale: cette année, on cavalcute!*

*Une navette sera disponible entre les activités



**LOISIR
et SPORT**
BAS-SAINT-LAURENT



**CARREFOUR
50+ du QUÉBEC**



Le saviez-vous



Nouvelle coordonnatrice régionale en matière de lutte contre la maltraitance envers les personnes âgées

Bonjour à tous et à toutes.

Je me présente, Christine Gagné. Je suis la nouvelle coordonnatrice régionale en matière de lutte contre la maltraitance envers les personnes âgées du Bas-Saint-Laurent.



Je suis travailleuse sociale de formation et j'ai travaillé pendant plus de 9 ans au sein de la Direction du soutien à l'autonomie des personnes âgées (DPSAPA) au CISSS du Bas-Saint-Laurent, dans la MRC de Rivière-du-Loup.

La maltraitance envers les personnes âgées est un sujet qui me tient à cœur, étant déjà impliquée depuis quelques années dans les instances internes du CISSS à titre d'intervenante désignée au Processus d'Intervention Concertés (PIC). Ce processus sert à créer une concertation entre les différents partenaires, dans l'objectif de mettre fin aux situations de maltraitance. Bien évidemment, ce processus vise à protéger les personnes, il est donc fait avec leur consentement.

Dans mon rôle de coordonnatrice régionale, il me fera plaisir de discuter avec vous de vos besoins, de vos préoccupations ou encore de vos engagements locaux et régionaux en matière de prévention de la maltraitance et de promotion de la bientraitance.

Vous pouvez me joindre par courriel : christine.gagne.cisssbsl@sss.gouv.qc.ca

Au plaisir,
Christine

LIGNE AIDE ABUS AÎNÉS
1 888 489-2287
7 JOURS SUR 7 DE 8 H À 20 H

LA
MALTRAITANCE
envers les personnes âgées
c'est inacceptable!
N'hésitez pas à en parler
#ChaquePersonneCompte

Votre gouvernement Québec

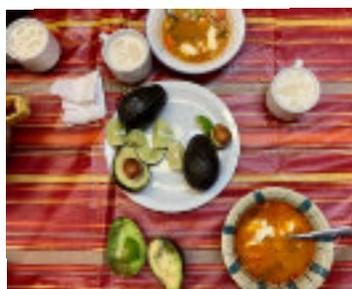
Centre intégré de santé et de services sociaux du Bas-Saint-Laurent Québec

Nouveaux arrivants et aînés, une richesse à partager !

Le CAB, le CANAB ou le CAPAB ? Avec tous ces acronymes, il est normal de confondre ! Lors du dîner collectif interculturel du 22 janvier dernier, plusieurs personnes ont appris ce que le CANAB « mangeait en hiver ». En effet, l'événement était organisé par le **Collectif d'Accueil des Nouveaux Arrivants des Basques** créé en 2022 et dont la mission est de **favoriser l'établissement durable des nouveaux arrivants** des Basques.

Le CANAB est formé de deux agentes de la MRC Les Basques et de deux agentes d'Univers Emploi. Le regroupement offre un guichet unique, facile à joindre pour tout individu souhaitant s'établir sur le territoire ou encore pour les personnes nouvellement installées. Le CANAB propose une programmation d'activités de réseautage, de découverte du milieu et de sensibilisation à la diversité culturelle. Le souhait du collectif est de mettre à contribution toute la communauté des Basques afin d'offrir un milieu de vie où les nouveaux résidents - qu'ils proviennent de Montréal, Gaspé ou d'un autre pays - se sentiront bien accueillis, auront envie de participer pleinement à la vitalité de leur territoire d'accueil et, ultimement, souhaiteront y rester. Pour réaliser cet objectif, le CANAB mise sur la collaboration avec les citoyens, organismes et entreprises de la région. Le dîner interculturel du 22 janvier était une belle démonstration de ce travail d'équipe; la réussite de l'activité n'aurait pas été possible sans l'implication de la cuisine collective **Croc-Ensemble des Basques** et des **Chevaliers de Colomb**. À ces organismes s'ajoute la participation citoyenne de nouveaux arrivants, soit **María, Juan et Patricia** qui ont bien voulu prêter main-forte en cuisinant et en partageant des recettes de leur pays natal. Au total, plus de 125 personnes ont eu la chance de découvrir la culture mexicaine et équatorienne à travers la cuisine. Enfin, la nouvelle année a été accueillie à la manière de plusieurs pays d'Amérique du Sud à travers le rituel de l'año viejo.

Grâce à la collaboration entre organismes, la participation de la population et au maillage intergénérationnel que le repas a engendré, nous pouvons dire : mission accomplie pour cette activité interculturelle ! Le CANAB invite la population à participer à leurs activités ! C'est en apprenant à mieux se connaître entre citoyens de tous âges et provenant de tous horizons que nous créerons une communauté plus ouverte, dynamique et accueillante !



Crédit photo: CANAB

Bon à savoir

Nouveau fonctionnement pour les stationnements des hôpitaux du CISSS du Bas-Saint-Laurent

Une nouvelle application pour les stationnements

Le CISSS du Bas-Saint-Laurent a confié la coordination de tous ses stationnements à la Société Parc-Auto du Québec (SPAQ), en partenariat avec sa Direction des services techniques. Comme plusieurs ont pu le constater, depuis l'automne dernier, les barrières à l'entrée et à la sortie des stationnements des hôpitaux ont été enlevées. Des horodateurs sont maintenant accessibles à l'intérieur des hôpitaux afin que les usagers et visiteurs puissent enregistrer leur véhicule et acquitter les frais de stationnement en formule libre-service.



Utiliser les horodateurs

Le CISSS du Bas-Saint-Laurent est conscient que la nouvelle utilisation des stationnements est une source d'inquiétude pour les usagers et les proches aidants. Des agents demeureront en place à l'entrée des centres hospitaliers pendant quelques temps pour aider et accompagner les utilisateurs.. Nous vous présentons quelques trucs pour vous aider à apprivoiser le nouveau fonctionnement :

Le paiement se fait à l'intérieur au moment de l'arrivée, plutôt qu'à la sortie du stationnement.

Les utilisateurs doivent mémoriser le numéro de plaque d'immatriculation de leur véhicule avant d'utiliser les horodateurs, vous pouvez aussi le noter sur un papier conservé dans votre portefeuille ou prendre une photo avec votre téléphone.

À l'horodateur, l'enregistrement se fait en trois étapes :

- Choisissez une période de temps prévu pour votre présence dans l'installation
- Du temps supplémentaire pourra être ajouté au besoin.
- Enregistrez le numéro de plaque d'immatriculation, **même la période de deux heures gratuites doit être enregistrée;**
- Payez le tarif applicable pour la période choisie.



Un des horodateurs installations dans les hôpitaux du CISSS du Bas-Saint-Laurent

Bon à savoir suite

Le billet que vous remettra l'horodateur ne doit pas être déposé sur le pare-brise de votre véhicule. Les employés de la SPAQ utilisent un appareil électronique pour vérifier les plaques d'immatriculation des véhicules stationnés. Ils ne regarderont pas votre pare-brise.

Le paiement des stationnements à l'aide des horodateurs peut se faire de différentes façons :

- Monnaie exacte, pas d'argent papier
- Par carte de crédit/débit
- Paypass
- Application Web



L'utilisation de la nouvelle application Parkedin est un atout! Elle permet d'enregistrer les deux premières heures gratuites et d'ajouter du temps supplémentaire si l'attente se prolonge, sans même quitter votre place. Son interface est facile d'utilisation et elle peut être téléchargée sur le téléphone intelligent, la tablette ou l'ordinateur.

Pour plus d'information concernant les stationnements du CISSS du Bas-Saint-Laurent et pour lire notre foire aux questions et nos feuillets d'information, nous vous invitons à consulter le site Web du CISSS : www.cisss-bsl.gouv.qc.ca/stationnement

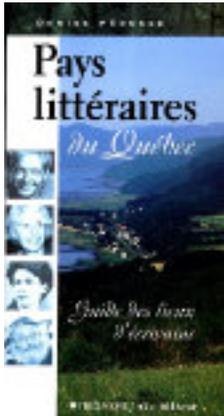
Si vous avez des questions ou des préoccupations, nous vous invitons à communiquer avec notre équipe :

Service à la clientèle de la SPAQ
Téléphone : (418) 724-3000, poste 7990
Du lundi au vendredi, de 8 h à 16

**Centre intégré
de santé
et de services sociaux
du Bas-Saint-Laurent**

Québec

À faire - À voir - À lire



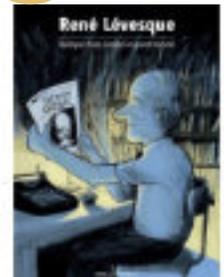
Titre: Pays littéraires du Québec

Auteur: Denis Perusse

À la fois touristique, historique et littéraire, ce guide comprend plus de 250 illustrations, cartes et photographies en couleurs. À travers trente-cinq hauts lieux de notre littérature, il couvre la plupart des régions du Québec. Pour tous les amoureux de la culture, ce livre est fondamental.

Titre: René Lévesque

René Lévesque est le Québécois à l'origine des plus grands changements économiques, politiques et sociaux survenus au Québec au 20e siècle. Pendant sa carrière, il a été démonisé par une partie de la presse anglophone et francophone, traité d'ami de Khrouchtchev, de communiste et de « Castro du nord » par les Libéraux et l'Union nationale. Que sait-on vraiment de lui ? Quels événements ont façonnés ses convictions profondes ? Qui se rappelle des hauts faits de sa brillante carrière de journaliste ? Cette bande dessinée retrace la vie professionnelle et intime de René Lévesque. Elle explique et contextualise la révolution tranquille, que l'on considère comme l'émergence du Québec moderne.



Salon de l'habitation et du plein air de Rivière-du-Loup

Le plus important rendez-vous de l'habitation et du plein air à l'est de Québec! Un événement incontournable avec plus de 150 exposants sur place pour vous présenter leurs dernières nouveautés et tendances !

31 MARS AU 2 AVRIL 2023 - Centre Premier Tech

Salon Expo-Nature - Rimouski

Depuis plus de 30 ans, les Salons Expo nature vous apportent tous les meilleurs exposants de chasse, de pêche, camping et plein-air du Québec. Vous trouvez des idées d'aventures ainsi que des activités pour toute la famille.

14 au 16 avril 2023 - Complexe Sportif Desjardins, Rimouski



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.



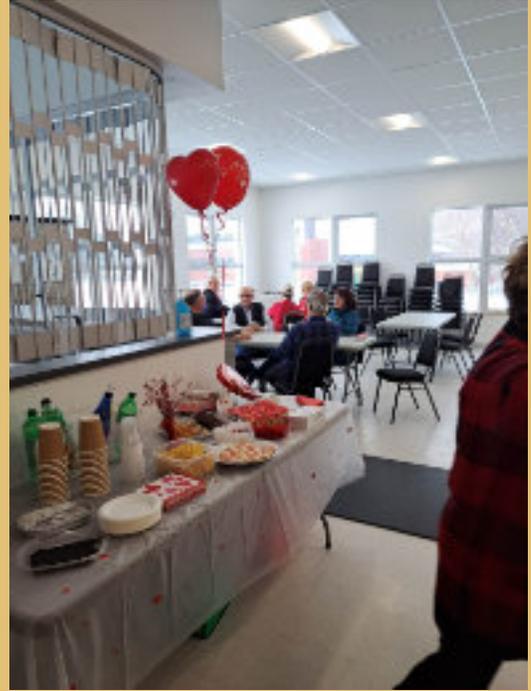
Santé mentale Québec - Bas-Saint-Laurent souhaite que les personnes et les collectivités aient les capacités et les ressources nécessaires pour maintenir et améliorer leur santé mentale.
Sans-frais : 1 877 808-0512



Les aînés en images

Merci à nos administrateurs pour les photos en provenance des territoires de La Matanie, La Mitis, Les Basques, Rivière-du-Loup, Rimouski-Neigette





Les aînés en images (suite)

Merci à nos administrateurs pour les photos en provenance des territoires de La Matanie, La Mitis, Les Basques, Rivière-du-Loup, Rimouski-Neigette





Les administrateurs en formation gouvernance



Devenir membre

Vous avez aimé ce bulletin, je vous invite à le faire circuler, à inviter de nouveaux organismes à joindre 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 2023-2024



Nouvelle adhésion Renouvellement

Nom de votre organisme	
Adresse complète (rue)	
Ville	
Code postal	
Téléphone de l'organisme	
Courriel	
Personne responsable et titre	
Téléphone de la personne responsable	
Nombre de membre au 31 mars 2023	

- 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 2024.

COTISATION ANNUELLE : 15,00 \$ payable par virement bancaire ou par chèque
Infos pour virement bancaire : Transit : 815 Succursale : 60003 Compte : 620-418-4

TABLE DE CONCERTATION DES AÎNÉS DU BAS-SAINT-LAURENT (TCABSL)
23, rue de l'Évêché Ouest, bureau 111 - Rimouski (Québec) G5L 4H4 - 418-722-0666 poste 125
info@tcabsl.org



*Bon temps des sucrces !
Bon printemps !*

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