

Bulletin Les aînés, La priorité !



Table des matières

Mot de la TCABSL.....	3
Entrevue.....	4
Dossier.....	8
Prix hommage aînés 2023.....	11
Ça se passe chez nous !.....	14
Journée internationale des aînés 2023.....	18
Les élus et les aînés.....	19
Le saviez-vous.....	20
Les aînés en images.....	22
Jouons un peu.....	24
Formulaire adhésion/renouvellement.....	27

Mot de la TCABSL

Présidente du CA Cécile Corbin



Crédit photo: TCABSL

Nous voici rendus à la fin de l'année 2023! Ne trouvez-vous pas que cette année est passée en coup de vent? Il reste quelques jours avant la période des célébrations du temps des fêtes. Plusieurs d'entre-nous sommes dans les préparatifs, pâtés à la viande, beignes et tout ce qu'il faut pour recevoir parents et amis. Pour d'autres, cette période de l'année est plus morose parce qu'ils n'ont pas de famille, parce que la santé n'est pas au rendez-vous. Dans tous les cas, ayons une pensée et posons un geste de solidarité envers les aînés afin d'adoucir les moments plus difficiles.

Dans cette édition de votre bulletin, « Les aînés, la priorité » il sera question gériatrie sociale et la suite du dossier de la santé cognitive. Vous pourrez également lire l'entrevue effectuée avec l'auteur-compositeur-interprète, monsieur Michel Rivard. Depuis plus de 50 ans, il traverse, villes et villages afin d'offrir au public des paroles et chansons qui réchauffent le cœur. Aîné assumé, Michel Rivard offre une entrevue remplie d'espoir.

Aussi, comme d'habitude vous pourrez lire un peu d'actualités, des aînés en images, un page le saviez-vous et deux pages de jeu ainsi que nos vœux de fin d'année, bref, encore une très belle édition. Prenez le temps de nous faire parvenir vos commentaires sur notre bulletin, c'est toujours intéressant de vous lire

En ce mois de décembre, les membres du Conseil d'administration se joignent à moi pour vous souhaiter un très joyeux temps des fêtes et une année 2024 remplie de joies, de bonheur et surtout de santé.

Cécile Corbin, présidente



En cette fin d'année, permettez-moi de vous offrir mes meilleurs vœux pour un joyeux Noël et une bonne et heureuse année 2024!

France Gagnon, coordonnatrice

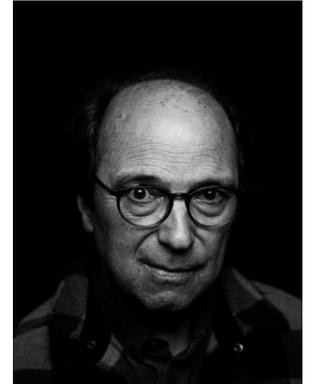
*Noël n'est pas un jour ni une saison, c'est un état d'esprit.
- John Calvin Coolidge*

Entrevue



Michel Rivard

Auteur-compositeur-interprète, guitariste, comédien, animateur de télé et même humoriste à ses heures, Michel Rivard s'est imposé, au cours des 50 dernières années, comme l'un des créateurs les plus fascinants de la scène culturelle. Dans la foulée des Leclerc, Vigneault et Ferland, cet artiste entier a contribué à faire avancer la chanson québécoise vers de nouvelles formes et de nouveaux horizons, le folk urbain contemporain.



Avec des titres tels que *Le blues d'la Métropole*, *La complainte du phoque en Alaska*, *Ginette*, *Le retour de Don Quichotte*, *Je voudrais voir la mer*, *Un trou dans les nuages*, *Tout simplement jaloux*, *Rive-sud*, *Maudit bonheur*, *Toujours vivant* (pour Gerry Boulet), *entre Matane et Bâton-Rouge* (pour Isabelle Boulay), les nombreux classiques de Michel Rivard témoignent avec force de son statut d'auteur-compositeur de premier plan s'étant mérité de nombreux prix ici comme en Europe. De l'aventure *Beau Dommage* aux multiples albums solo en passant par ses importantes collaborations (avec l'OSM ou Diane Dufresne), la Ligue nationale d'improvisation (nommé 4 fois Meilleur compteur), les musiques de film (*Les matins infidèles*, *Histoires d'hiver*, etc.), les Galas de l'ADISQ, ses nombreux rôles au cinéma et au théâtre (*Art*, *Les Variations énigmatiques*), il continue d'appliquer avec un succès qui ne se dément pas une vision et un style très personnels à l'ensemble d'une carrière remarquable, en constante évolution.

Crédit photo: Marc-Étienne Mongrain

De 2019 à 2022, Michel Rivard a présenté *L'Origine de mes espèces*, un théâtre musical en solitaire qui lui a valu trois Félix décernés aux Galas de l'ADISQ 2019 dans les catégories Spectacle – Auteur-compositeur-interprète, Script et Mise en scène et scénographie de l'année (remis à Claude Poissant et Patrice Charbonneau-Brunelle) ainsi qu'un billet d'argent. Il a aussi reçu le prix Denise-Pelletier dans la catégorie Arts d'interprétation des Prix du Québec et il est devenu Compagnons de l'Ordre des arts et des lettres du Québec.

En janvier 2023, l'auteur-compositeur-interprète débute la tournée *Le tour du bloc*, un spectacle-anniversaire célébrant ses 50 années de carrière. Accompagné de 11 musiciens sur scène : choristes, claviers, instruments à vent et... le fameux Flybin Band (Sylvain Clavette, Rick Haworth et Mario Légaré), complice de plusieurs tournées, il revisite les chansons marquantes de sa vie. Ce spectacle se voit remettre deux Félix dans les catégories Spectacle de l'année – Auteur-compositeur-interprète et Script de l'année ainsi qu'un billet d'argent pour cette tournée-anniversaire, acclamée par le public et la critique. Il se voit aussi intronisé au Panthéon des auteurs et compositeurs canadiens cette même année, quelques jours avant la sortie de l'album du spectacle *Le tour du bloc*, paru le 20 octobre 2023

WOW, quel parcours !

Michel Rivard

TCABSL : Michel Rivard, je souhaite tout d'abord vous dire merci, bravo et félicitations pour votre spectacle « Le tour du bloc ». J'ai eu la chance de vous voir en octobre dernier à Rimouski et je tenais à vous dire combien cette mise en scène fait du bien à l'humain, aux souvenirs. Aussi, un grand merci d'avoir accepté notre invitation de faire partie de notre bulletin. Parlez-moi un peu de vous ?

MR : Merci pour vos éloges. C'est très gentil d'avoir pensé à moi et j'essaie autant que possible d'accepter ce genre d'entrevue qui touche de près, les gens qu'il rejoint.

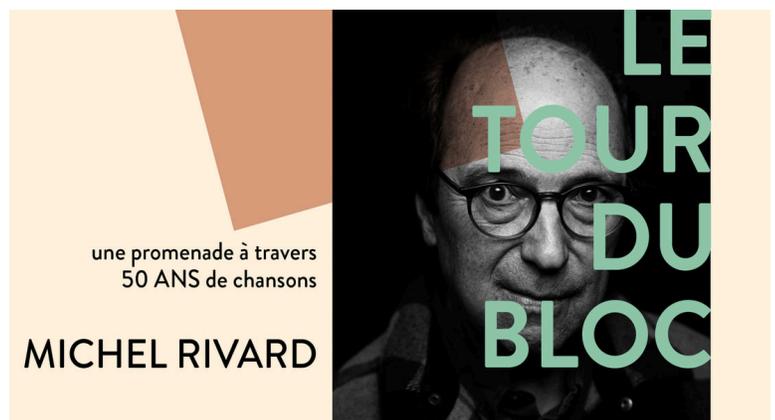
Vous savez, célébrer 50 ans de carrière sur scène, ça vient aussi avec des défis. J'ai maintenant 72 ans et j'assume totalement mon âge. Et comme je souhaite continuer, je dois prendre les moyens pour durer. Je fais donc attention à ma santé, je m'alimente bien et je prends soin de moi. Je m'assure de prendre soin de mon corps de 72 ans qui lui a besoin de repos, mais aussi à l'aspect psychologique que je garde actif. Alors pour me garder bien vivant, je crée quelque chose de nouveau tous les jours... un texte, un refrain, une photo, une randonnée... pour moi, tout est à matière à création.

Je me considère privilégié de faire ce que j'aime le plus depuis 50 ans. Mon métier me garde à l'affût, éveillé, excité. Je suis de cette génération d'hommes (les 65-75 ans d'aujourd'hui) qui est restée adolescent longtemps. Est-ce pour ça que notre génération a l'air plus jeune que leurs parents lorsqu'ils avaient le même âge ?

TCABSL : Décrivez-moi le cheminement qui a mené à votre spectacle « Le tour du bloc ».

MR : Comme vous avez pu le constater, le spectacle est semi-théâtral. Pour moi, c'est le deuxième du genre. Vous l'avez mentionné dans votre présentation, le précédent spectacle avait connu un beau succès. Aussi, tant la critique que le public avaient apprécié qu'il y ait un fil conducteur à l'intérieur du spectacle. Et, je ne vous cacherais pas que pour moi, c'est également très agréable de raconter une histoire entre les chansons. Je dirais même que je suis fier de ce que j'offre à l'auditoire.

Maintenant, comment choisir les chansons dans un répertoire de 50 ans de carrière. Tout d'abord penser à faire plaisir... au public, mais



également à moi, parce que lorsque l'on pense à se faire plaisir, assurément on transmet cette joie, ce sentiment de bien-être et les émotions que le public ressent et s'approprié.

Forcément, 50 ans de carrière c'est aussi les succès des années '70. Ces années un peu fleur bleue, ces années où jeunesse et nouveautés étaient monnaie courante, pensons ici à Séguin et Desjardins qui se côtoyaient sans distinction.

Entrevue (suite)



Des années, comme celles d'aujourd'hui, où l'on encourage la diversité générationnelle, sans même y penser.

Enfin, j'ajouterais faire plaisir à l'équipe de tournée également. Les techniciens de son, d'éclairage, les musiciens, les choristes... si toutes ces personnes sont émues et touchées par le spectacle... le public le sera aussi.



TCABSL : En quelques mots, quel serait « un avenir idéal » pour les personnes âgées ?

MR : En fait, on comprend ce que le mot aîné signifie lorsqu'à notre tour, on devient parent. C'est à ce moment que l'on devient plus attentif, plus respectueux de nos parents et des plus vieux qui nous entourent.

Accepter le vieillissement est pour moi la plus grande marque de respect que l'on porte à notre entourage. Nous ne vieillissons pas tous avec les mêmes moyens. Notre vie sociale, notre santé, nos finances sont tous des aspects qui feront que notre vieillissement sera plus simple ou plus compliqué. Par contre, on a tous les moyens de lutter ou d'accepter.



Trouver le bonheur et le plaisir dans toutes sortes de beautés, permet d'agrémenter le quotidien. Le soleil qui se lève, l'oiseau qui chante, le bruit de la pluie sont pour moi des p'tits bonheurs quotidiens que j'accueille à chaque fois qu'ils se présentent.

Je souhaite que chaque personne qui avance dans le temps puisse se permettre ces bonheurs.

Michel Rivard



TCABSL : Quel serait votre mot de la fin aux aînés du Bas-Saint-Laurent ?

MR : Vous avez une région magnifique, profitez de chaque jour pour découvrir une nouvelle chose, ayez toute l'ouverture nécessaire pour laisser entrer la gentillesse des gens qui vous entourent. Tous ensemble, soyons gentils et honnêtes dans nos relations.

TCABSL : Michel Rivard, votre spectacle Le Tour du bloc se poursuit, j'invite les gens à trouver une salle pour aller vous voir. Merci beaucoup de votre temps.

MR : : Merci et au plaisir de vous rencontrer quelque part!

TCABSL : Sur une note un peu plus personnelle, comment envisagez-vous votre retraite, votre vieillissement ?

MR : Je ne souhaite pas « prendre ma retraite ». J'espère garder cet éveil et la santé encore longtemps. J'aimerais créer encore longtemps, car j'ai encore plein de choses à dire. Si ralentissement il y a, alors ce sera auprès de mon amoureuse, de ma famille, de mes amis que ce bon temps se poursuivra.



Dossier



Historique

La gériatrie sociale est née de la rencontre entre un gériatre, Stéphane Lemire, et un organisme communautaire, le Service Amical Basse-Ville, offrant des services d'aide à domicile à Québec. Cette expérience sans précédent qui s'est déroulée entre 2014 et 2017 a permis de définir les bases de l'approche qui se déploie actuellement dans certaines régions du Québec en collaboration avec le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) et la Fondation AGES.



Qu'est-ce que la gériatrie sociale

La gériatrie c'est l'expertise médicale du vieillissement, une expertise rare et sous-exploitée au Québec, qui est détenue par plus de 100 gériatres dans la province. La gériatrie sociale est née du souhait de sortir la gériatrie des milieux hospitaliers et de l'utiliser dans une optique de prévention et de maintien à domicile, car c'est dans leur domicile que la grande majorité des aînés veulent demeurer et c'est aussi l'endroit où leur qualité de vie est la plus grande.



Projets pilotes financés par le MSSS

Le MSSS finance actuellement six projets de gériatrie sociale à titre de projets pilotes. Ces projets sont portés par des organisations locales qui offrent des services directs à des milliers d'aînés. Pour la MRC des Basques, l'organisme porteur est Logis-Aide des Basques. Logis-Aide offre des services d'aide à domicile en priorité aux personnes en perte d'autonomie, aux personnes handicapées, aux personnes en difficulté temporaire, ainsi qu'à l'ensemble de la population résidant sur le territoire de la MRC des Basques.

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



Gériatrie sociale

Équipe de la gériatrie sociale des Basques

Francine Ouellet : Navigatrice (N)

La navigatrice assure le déploiement du projet de gériatrie sociale dans la MRC des Basques. Elle développe et renforce chacune des étapes de la trajectoire des aînés dans le projet de gériatrie sociale (réseau de sentinelles, répartition des alertes, intervention terrain, communautés de pratiques, actions ciblées). Pour rejoindre Francine Ouellet, Navigatrice

418-851-2144 poste 4

francine@geriatriesociale.org



Steve Lebel : Travailleur de milieu (TM)



Le travailleur de milieu agit comme un intermédiaire entre les personnes âgées et les ressources du milieu. Son rôle doit s'adapter aux particularités des milieux et à la singularité des situations tout en s'assurant de respecter la volonté et le rythme de la personne âgée. Pour rejoindre Steve Lebel, Travailleur de milieu:

418-851-2144 poste 6

ltmav.geriatriesociale@gmail.com

Petite histoire de cas (les noms des clients sont fictifs)

- 1) Marie contacte Steve (TM) pour lui mentionner qu'elle est inquiète de son frère Philippe, car ce dernier a perdu son épouse l'année dernière et il semble avoir perdu beaucoup de poids.
- 2) Steve va rencontrer Philippe à son domicile. Lors de cette rencontre, Philippe mentionne à Steve, que depuis le décès de son épouse, il ne mange pas très bien, car il ne sait pas comment cuisiner. De plus, il a beaucoup de difficulté à bien dormir. Steve demande à Philippe s'il accepte de rencontrer Francine (N) qui est la navigatrice en gériatrie sociale afin qu'ils puissent en discuter. Philippe accepte et une rencontre est prévue.
- 3) Francine (N) rencontre Philippe et discute avec lui de son alimentation. Elle lui offre les services de Logis-Aide pour la préparation des repas et il accepte. Philippe dit qu'il ne dort pas bien, la navigatrice lui suggère d'en parler avec son médecin. Il demande à Francine si elle peut l'accompagner à son RV médical, car il est seul et dit qu'il est très anxieux d'aller rencontrer le médecin, il a peur de ne pas bien comprendre ses recommandations. Francine assiste Philippe dans la prise de RV avec son médecin de famille et le rassure en lui disant qu'elle va l'accompagner lors de son prochain RV médical. Elle mettra par écrit les recommandations du médecin et l'aidera à bien comprendre ce qui a été discuté lors de son RV médical.



Suzie Berthelot, agente de planification, de programmation et de recherche, Direction de la santé publique du CISSS du Bas-Saint-Laurent

Dans l'édition de mars dernier, nous vous présentions le projet de la santé cognitive, piloté par la direction de la santé publique du CISSS du Bas-Saint-Laurent. Rappelons-nous que cette initiative vise à **promouvoir les conditions qui favorisent une bonne santé cognitive auprès des intervenants du réseau de la santé et des services sociaux ainsi qu'à vous, nos partenaires**, afin d'optimiser votre accompagnement auprès des communautés.

Pour ce faire, nous sommes heureux de vous présenter la toute nouvelle section de notre site Web, qui pourra certainement vous être utile pour faire la promotion de la santé cognitive! Rendez-vous au www.ciass-bsl.gouv.qc.ca/vivre-en-sante/conseils-prevention/sante-cognitive.

Dans cette page, vous y trouverez un document d'information spécialement conçu pour le projet qui comprend, de façon vulgarisée, la définition de la santé cognitive, ses mécanismes ainsi que ses facteurs de protection.

De plus, dans la section *Un peu de théorie* vous retrouverez plusieurs outils qui abordent le concept de la santé cognitive et particulièrement conçus pour une clientèle âgée de 50 ans et plus.

Vous aimeriez aborder le concept de la santé cognitive avec votre entourage ? N'hésitez pas à imprimer et distribuer l'affiche *Pour une bonne santé cognitive*. Et, sous la forme de capsules vidéo, de balados, d'articles, etc., vous découvrirez également dans la section *Outils et activités*, plusieurs liens vers de l'information pour tous!

N'hésitez pas à aller explorer!

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

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

Québec 

Pour conserver une bonne
SANTÉ COGNITIVE...



Prix hommage aînés 2023

Monsieur André Hudon, lauréat national pour la région du Bas-Saint-Laurent

Le Prix Hommage Aînés du gouvernement du Québec vise à souligner l'apport d'une personne aînée œuvrant bénévolement dans sa région pour favoriser le mieux-être des personnes aînées ainsi que leur participation accrue à la société. Le 7 novembre dernier, la ministre responsable des Aînés et ministre déléguée à la Santé, madame Sonia Bélanger, a souligné l'engagement bénévole exceptionnel de 17 personnes aînées provenant de toutes les régions du Québec. Pour la région du Bas-Saint-Laurent, c'est monsieur André Hudon, de Saint-Onésime-d'Ixworth qui a reçu cet hommage.



M. André Hudon est un être d'exception qui contribue au développement de la collectivité depuis plus de 30 ans. Son engagement bénévole a débuté à titre de membre du conseil d'administration de la Chambre de commerce de Saint-Pascal. Au fil des années, il collabore à de nombreux projets et se joint à plusieurs organisations afin de mettre à profit ses multiples aptitudes et compétences au service des autres.

Il a entre autres été l'instigateur du projet de jardins collectifs multigénérationnels Le Jardin de l'Or vert. Il a su mobiliser ses concitoyens et concitoyennes autour de cette initiative rassembleuse : créer un espace de collaboration entre les enfants avides d'en apprendre davantage et les personnes plus âgées souhaitant partager leur temps et leurs connaissances.

Au sein du Club Renouveau Âge d'or, M. Hudon a organisé des activités et a veillé au bien-être de ses pairs. Il a entre autres mis en place un service d'aide à domicile durant la pandémie. Il a également participé au travail de recherche visant à mettre en lumière des moments importants de l'histoire de sa municipalité, qui a mené à la publication du livre *Bribes d'histoire de Saint-Onésime-d'Ixworth, 150 ans de terres et de forêt*. Le processus de réfection du pont couvert est un autre projet pour lequel il s'est grandement investi.

M. Hudon se distingue par son intégrité, son sens de l'entraide et sa grande vaillance. Ses expériences de vie lui donnent une compréhension fine des enjeux qui touchent le développement local. Depuis toutes ces années, c'est assurément son souhait de contribuer à la construction d'une société plus inclusive, plus solidaire et plus dynamique qui le motive à s'investir autant auprès de sa communauté.



Vous pouvez consulter le site Internet du Gouvernement du Québec pour en connaître davantage sur ce prix, en cliquant sur le lien suivant : <https://www.quebec.ca/gouvernement/reconnaissance-prix/prix-hommage-aines/laureats-2023-prix-hommage-aines>

Ça se passe chez nous !

Projet « Soutenir les Clubs de 50 ans et plus dans les Basques »

Depuis juin 2023, les 6 Clubs de 50 ans et plus, affiliés au Carrefour 50 + du Québec et situés dans la MRC des Basques : St-Médard, St-Mathieu-de-Rioux, St-Clément, St-Jean-de-Dieu, Saint-Simon et Trois-Pistoles bénéficient d'une aide financière du gouvernement du Canada par le biais du Fonds de relance des services communautaires. Le projet se divise en deux volets. Le premier consiste à réaliser une consultation auprès des membres actuels, des membres non actifs ainsi que les personnes de 50 ans et plus qui ne se sont jamais inscrites à un club. Le deuxième volet est d'offrir le plus d'outils possible aux responsables de ces clubs pour les aider à améliorer leurs offres d'activités susceptibles d'attirer de nouveaux membres.

Cette initiative est portée par le Club de 50 ans et plus de St-Médard et d'un Comité d'encadrement composé de divers partenaires du milieu : M. Steve Lebel, président du Club de 50 ans et plus de St-Médard, Mme Sonia Marchand, organisatrice communautaire du CISSS BSL, Mme Aline Denis, coordonnatrice du Centre-femmes Catherine-Leblond et Mme Suzanne Jean, directrice du Centre Action Bénévole des Basques. Toutes ces personnes-ressources soutiennent l'agente de développement, Mme Jocelyne Albert, à réaliser son mandat de consultation et de support auprès des Clubs de 50 ans et plus des Basques.



La période de consultation s'est déroulée d'octobre à novembre 2023 et a permis de recueillir des données pertinentes au sujet des préférences et des besoins de 300 personnes âgées de 50 ans et plus réparties dans les 10 municipalités de la MRC des Basques. L'agente de projet procédera à l'analyse de ces résultats et fera des recommandations auprès de chaque club d'ici la fin janvier 2024. Jusqu'à la fin du projet, prévue en juin 2024, elle sera disponible pour aider chaque club dans l'organisation d'une nouvelle activité et la production d'une boîte à outils. On y retrouvera : un dépliant promotionnel des clubs, une liste des subventions disponibles annuellement, la liste des services offerts pour les personnes âgées par les organismes du milieu, la programmation d'activités de chaque club des Basques ainsi que la liste des avantages à devenir membre d'un club.

Les responsables des Clubs de 50 ans et plus des Basques sont des personnes de cœur, dynamiques et disponibles qui organisent déjà de belles activités. Je les remercie de leur ouverture à vouloir améliorer leur programmation et pour leur précieuse collaboration dans ce grand projet.

Si vous désirez recevoir plus d'informations sur ce projet, vous pouvez contacter M. Steve Lebel au 581 801-4753, stevelebel3@gmail.com ou Mme Jocelyne Albert au 418 851-3178, jocelynealbert.projet50plus@gmail.com

Jocelyne Albert
Agente de développement



Crédit photo: Jocelyne Albert

Dans notre région !

Des nouvelles du RIIRS

Une belle délégation du Bas-St-Laurent-Gaspésie-Iles-de-la-Madeleine présente à l'AGA du RIIRS. L'assemblée générale du RIIRS provincial avait lieu les 26 et 27 septembre dernier au Centre des Congrès de Lévis et 14 membres du RIIRS-BSLGI y ont assisté. Cette activité, regroupant les infirmières, infirmières-auxiliaires, inhalothérapeutes et perfusionnistes de la province, a débuté par une conférence fort intéressante sur le point sur trois dossiers chauds de la retraite : RRQ, la désindexation et la conciliation travail-retraite donnée par messieurs François L'Italien, coordonnateur de l'Observatoire de la retraite et Professeur associé au département de sociologie de l'Université Laval et Riel Michaud-Beaudry, professionnel de recherche à l'Observatoire de la retraite et titulaire d'une maîtrise en analyse des politiques à l'Université Laval. En soirée, lors du banquet, les prix Hommage ont été remis. Le prix Doris Custeau se veut une reconnaissance et un honneur pour une membre du RIIRS afin de souligner son accomplissement personnel et professionnel en santé. Ce prix fut décerné à madame Andrée Auclair. Le prix Reconnaissance FIQ, de la Fédération Interprofessionnelle de la Santé du Québec, fut remis à madame Simone l'Italien. Ce prix rend hommage aux proches aidantes, une reconnaissance que la FIQ tient à souligner pour le dévouement, l'apport humaniste et la contribution remarquable des retraitées auprès de personnes en perte d'autonomie malgré les sacrifices que cela implique jour après jour. Félicitations à vous deux! Le deuxième jour fut consacré entièrement à l'assemblée générale avec la présentation des différents rapports et à l'élection des dirigeantes.

Crédit photo: RIIRS

Nous tenons à féliciter, pour leur réélection, mesdames Andrée Lamontagne au poste de présidente et Raymonde Robinson au poste de trésorière, toutes deux étant issues du RIIRS BSLGI. Félicitations et merci à chacune de vous pour votre grande implication.

Le plaisir et le bonheur de se retrouver étaient très présents au sein de notre délégation.

Edith Samson



Ça se passe chez nous !

Club de 50 ans + de Saint-Simon	Club de 50 + de Saint-Mathieu	Club de 50 + de Trois-Pistoles
Jeux Baseball-poches ou Pétanque-atout : Lundi : 13h30 à 15h30	Jeux de Cartes : Mercredi : 13h00 à 14h30 Café de l'Amitié : Mercredi à 14h30 Responsables : Mme Thérèse Viel 418 738-2512 M. Mario Dionne 418 738-2815	Soirée de danse : 3 ^{ième} samedi du mois Viaactive : Lundi à 13h30 Responsable : Mme Christine Pelletier 418 851-3031 Souper de Noël : 10 décembre à 17h30 Cout : 25.00\$
Cours de danse : Lundi : 19h00 à 20h00 Responsable : Mme Sylvie Beaupré 418 738-3008	Brunch de Noël : Dimanche 3 décembre 10h30 à 13h30 À la salle Visioconférence du Centre multifonctionnel (église) Coûts : 25.00\$ pour les adultes 12.50 pour les enfants 6 à 12 ans Gratuit pour les 6 ans et moins	Jeu de cartes : Pique : Mardi à 13h00 Jeudi à 13h00 Responsable : M. Conrad Lafrance 418 851-1623 Bingo : jeudi à 19h30 Responsable : Mme Pierrette Viel 581 645-8662
Shuffleboard : Mardi : 13h30 à 15h30 Jeudi : 13h30 à 15h30		Jeu de cartes : Bridge : Vendredi à 13h00 Responsable : Mme Sylvie : 418 851-3661
Gym-Cerveau : 9h00 à 11h00 Par le Centre d'Alphabétisation.	Gym-Cerveau : 9h00 à 11h00 Par le Centre d'Alphabétisation.	Jeux de baseball-poches ou Pétanque-atout : Vendredi à 13h30 Responsable : Mme Hélène Rioux 418 851-2624/418 868-5888
Présidente: Mme Céline Pagé 418 738-2490 Secrétaire : Mme Sylvie Beaupré 418 738-3008	Président: M. Lorenzo Beaulieu 418 738-2773 Secrétaire : Mme Marjolaine Bernier 418 738-2209	Président: M. Conrad Lafrance 418 851-1623 Secrétaire : M. Michel Savoie 418 516-9440

Club de 50 ans + de Saint-Clément	Club de 50 + de Saint-Jean-de-Dieu	Club de 50 + de Saint-Médard
Soirée de danse : 3 ^{ième} samedi du mois	Soirées de danse : 1 ^{er} samedi du mois	Soirée de danse : 2 ^{ième} samedi du mois
Pétanque intérieure : Jeudi à 19h00 Au Centre des Loisirs	Cours de danse : Mardi : 18h30 à 21h00	Atelier de Gym Cerveau : Lundi à 13h00 Atelier Alpha : Mercredi à 13h00 Par le Centre d'Alphabétisation.
Gym-cerveau : Jeudi en avant-midi À la bibliothèque	Bingo : Mercredi : à 13h00 De retour au printemps 2024	Président : M. Steve Lebel : 581 801-4753 Vice-Présidente : Mme Micheline Bernier : 418 963-2801
Café-rencontre : 1 fois par mois À la bibliothèque	Féerie des Fêtes : Dimanche 26 novembre à 13h00 au sous-sol de l'église	Club de 50 ans + de Saint-Éloi Soirées de danse : 1 ^{er} dimanche du mois à 19h30
Tournée des Père Noël : Décembre 2023 Pour les personnes de 70 ans et plus et les personnes seules.	Pétanque intérieure, Pétanque-atout et Base- ball-poches : Lundi à 13h00 Atelier Alpha : Lundi : 9h00 à 11h00 Gym-Cerveau : Mercredi 9h00 à 11h00 Par le Centre d'Alphabétisation.	Jeu de Pickleball intérieure : Mercredi à 19h00 À la salle paroissiale Jeux libres au parc : Pétanque, Shuffleboard et Molkky Atelier de Gym Cerveau : Lundi à 13h15 Par le Centre d'Alphabétisation.
Responsables : Mme Yolande Tremblay 418 963-2407 Mme Noëlla Dumas 418 963-2676	Responsables : Mme Monique April : 418 963-2666 Mme Danielle Landry : 418 857-6049	Responsable : Mme Alvine Paré : 418 898-5490 Mme Madeleine D. Gagnon 418 898-5470

Dans notre région !

Centre de jour au Témiscouata

Après quelques années de suspension, le centre de jour reprend du service !

Le centre de jour est un lieu de rassemblement pour nos aînés vulnérables disponibles dans quatre municipalités du Témiscouata : Témiscouata-sur-le-Lac (secteur Cabano), Dégelis, Pohénégamook (secteur Sully) et prochainement Lac-des-Aigles. Nous tenons à leur offrir un espace leur permettant d'effectuer des activités physiques, fonctionnelles et cognitives. Ces activités ayant ont pour objectif de maintenir les acquis et d'agir en mode prévention face au vieillissement normal.

Notre équipe dynamique sera en mesure de planifier, d'organiser et d'animer des ateliers s'adaptant au groupe afin de leur offrir une journée qui correspond à leurs besoins ! En plus d'offrir des activités stimulantes pour une clientèle cible, le centre de jour permet un répit aux proches aidants !

Pour plus d'informations, communiquez avec Jasmin Roy-Rouleau, organisateur communautaire - MRC Témiscouata - Direction de la santé publique CISSSBSL

Vous aimez jouer au Scrabble ?



Vous avez envie d'essayer ?
C'est à Rimouski que ça se passe !
Tous les mercredis soirs à 19h
À la bibliothèque Lisette-Morin

Pour plus d'informations
communiquez avec
Mme Ginette Duschesne
gduchesn@telus.net

Vous aimez jouer au Bridge ?



Vous avez envie d'essayer ?
Rendez-vous
les lundis et mercredis à 13h
Au centre communautaire
Sainte-Odile

Pour plus d'informations
communiquez avec
M. Yvan Bélanger
clubdebridgederimouski@gmail.com

VOUS SOUHAITEZ PUBLIER UNE ACTIVITÉ POUR ÂÎNÉS ?

COMMUNIQUEZ AVEC LA TABLE PAR COURRIEL AU

info@tcabsl.org

Ça se passe chez nous !

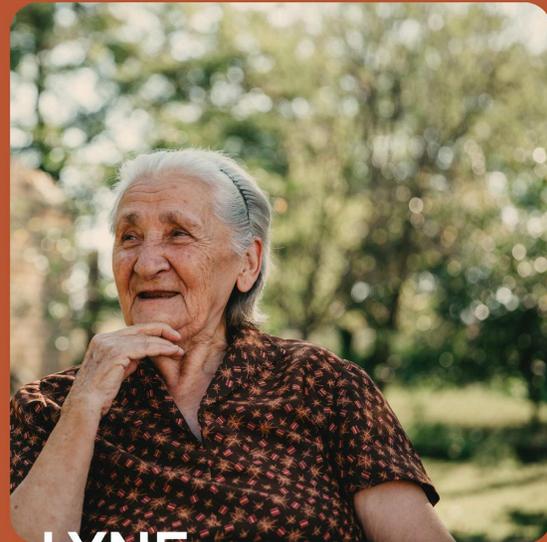


Les
Petits
Frères

Pour un
grand âge
bien entouré

Rimouski

Changez une vie,
devenez **bénévole!**



EVE — LYNE

Tracer un **trait d'union** avec les personnes âgées,
c'est mettre un **point final** à leur isolement.

petitsfreres.ca

40 rue St-Germain Est, #230, Rimouski Qc G5L 1A2

Contact : Carl Desrosiers, Coordonnateur

Courriel : cdesrosiers@petitsfreres.ca

Tél. : (418) 750-3447

Dans notre région !



SERVICES KAM-AIDE S'OFFRE UN NOUVEAU LOGO POUR SES 30 ANS

Axé sur le soutien, la bienveillance, l'humanisme et la quiétude, la nouvelle image de marque de Services Kam-Aide reflète désormais davantage la mission de l'organisme. En effet, Services Kam-Aide vise à soutenir les personnes vulnérables de notre communauté dans leur désir de demeurer dans leur domicile le plus longtemps possible, et ce, en toute sécurité.

S'étant encré dans la communauté depuis plusieurs décennies, le temps est venu de traduire l'évolution de notre identité à travers une nouvelle image de marque. Après 30 ans d'existence, Services Kam-Aide a su adapter et développer de nouveaux services afin de répondre plus adéquatement aux besoins de la population vieillissante de la MRC du Kamouraska. Outre les services d'aide à la vie domestique, les services d'assistance aux soins personnels ainsi que le répit à domicile pour les proches aidants font dorénavant partie de notre offre de services.

Services Kam-Aide est un acteur incontournable dans son domaine d'expertise. Pour en connaître davantage sur l'organisme, consultez notre site internet www.kamaide.com et notre page Facebook Kam-Aide.



Une partie de l'équipe de Services Kam-Aide

Journée internationale des aînés 2023



Que ce soit la conférence de François Charron à Amqui, Rimouski ou Témiscouata-sur-le-Lac, une journée d'activités et de danse à Mont-Joli ou un atelier de travail à Rivière-du-Loup, pour nommer que ceux-là, la Journée internationale des aînés a connue un franc succès partout sur le territoire du Bas-Saint-Laurent. Prenez le temps de regarder les photos dans la section les aînés en images, vous constaterez que chez nous ça bouge et les gens sont participatifs.

La présidente de la Table du Bas-Saint-Laurent, madame Cécile Corbin a quant à elle représentée notre région à l'activité nationale qui se tenait au Saguenay, où plus de 300 personnes ont assisté à une journée complète d'activités, de conférence, d'atelier, etc. Tout ça sous la présidence d'honneur de monsieur Pierre Lavoie.

On se dit à l'an prochain.



Crédit photos: Cécile Corbin

Les élus et les aînés

Les aînés au cœur de nos priorités

Par Kristina Michaud



La majorité d'entre nous est familière avec l'expression « Sécurité de la vieillesse ». La pension de la Sécurité de la vieillesse (SV) est un paiement mensuel que vous pouvez obtenir si vous avez 65 ans et plus. C'est bien honorable de la part du gouvernement d'offrir ce soutien financier, mais pourquoi diable l'avoir nommé « Sécurité de la vieillesse »?

Lors d'un événement que j'ai organisé l'été dernier à Amqui sur les conditions de vie des personnes aînées, une personne pour qui j'ai beaucoup d'admiration m'a souligné que l'appellation de cette rente fédérale a quelque chose d'irritant, de désagréable. Pourtant, tant de gens en ont besoin.

Si je me rappelle bien ses mots, elle m'a affirmé que la Sécurité de la vieillesse sonne comme si les personnes aînées sont un fardeau. Comme si vieillir était un défaut.

Parfois, les mots sont lourds de sens. Si nous aspirons à la création d'une société qui prend véritablement soin des personnes qui l'ont bâtie, il faudrait commencer par adapter la façon dont on nomme les choses.

Mon intérêt pour les relations internationales m'amène souvent m'intéresser à ce qui se fait ailleurs. Gandhi disait que l'on reconnaît le degré de civilisation d'un peuple à la manière dont il traite ses animaux. J'ajouterai que l'on reconnaît la grandeur d'une nation par la façon dont ses aînés y sont traités. Je me surprends souvent à envier les pays scandinaves qui sont progressistes à plusieurs niveaux, mais qui ont surtout choisi de mettre le bien-être des aînés au cœur de leurs priorités. Alors que notre population est vieillissante, nous aurions intérêt à nous en inspirer davantage.

Ma bien mince expérience de représentante de la population m'a déjà montré que vieillir n'est pas un défaut. La vieillesse est plutôt une richesse qu'il faut chérir. Prendre soin de nos bâtisseurs devrait être au cœur de nos priorités.

« Bâtisseurs », voilà une appellation que j'aime bien. Pourquoi ne pas rebaptiser la Sécurité de la vieillesse, la « rente des Bâtisseurs »? C'est une idée comme une autre qui ferait certainement en sorte que les personnes qui reçoivent cette prestation se sentent un peu moins comme un fardeau.

Commençons par valoriser ceux que nous chérissons, jusque dans les mots que nous utilisons. Nous deviendrons certainement plus aptes à en prendre soin.




Kristina Michaud
Députée d'Avignon-La Mitis-Matane-Matapédia

Le saviez-vous

L'ASTROLOGIE

L'astrologie fascine, bon an mal an, ce sont entre 5 000 et 15 000 copies de leurs livres que chaque astrologue parvient à écouler dans les librairies. (Source : La Presse)

Selon Wikipédia L'astrologie est un ensemble de croyances et de pratiques fondées sur l'interprétation symbolique des correspondances supposées entre les configurations célestes (la position et le mouvement des planètes du système solaire) et les affaires humaines, collectives ou individuelles.

L'astrologie est considérée comme une pseudoscience relevant du charlatanisme une croyance indûment présentée comme scientifique, ou comme une superstition.

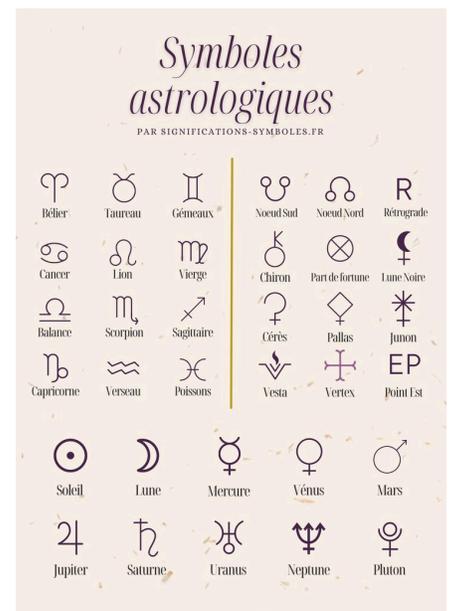
L'astrologie se place, par sa méthode même, en dehors du domaine rationnel ou scientifique. Ses prétendues capacités prédictives ont été réfutées par diverses études scientifiques. Elle constitue toutefois une croyance importante au sein de nombreuses sociétés, se déclinant sous une variété de formes. Y croyez-vous ?

Selon Alexandre Aubry, astrologue québécois bien connu, en 2024, chaque signe aura sa chance. Voici en une ligne seulement sa prédiction pour chaque signe du zodiaque...

- Le Bélier fera des rencontres enrichissantes qui le mèneront loin;
- Le Taureau connaîtra un nouveau départ sous le signe de l'abondance;
- Les Gémeaux seront intuitifs, empathiques et inspirés;
- Le Cancer continuera de mettre l'amour au centre de sa vie;
- Le Lion saura cibler ses objectifs et garder le cap;
- La Vierge élaborera d'ambitieux projets;
- La Balance découvrira des gens passionnants;
- Le Scorpion ira d'audace en audace et accomplira tout ce qu'il souhaite;
- Le Sagittaire avancera sur le chemin du bonheur grâce à ses efforts continus;
- Le Capricorne verra ses compétences et ses habiletés reconnues;
- Le Verseau sera fier de ses réalisations dans son environnement intime;
- Les Poissons exprimeront leurs émotions de la meilleure façon

Source QubLivre

Bonne heureuse et chanceuse année à vous tous !



Actifs en tout temps

Merci à tous nos administrateurs
pour la contribution photos



Activités à Mont-Joli et Rivière-du-Loup



Les aînés en images

Merci à tous nos administrateurs



J
I
A
2023



Actifs en tout temps

pour la contribution photos



Innauguration Maison des aînés
Rimouski



Conseil
d'administration

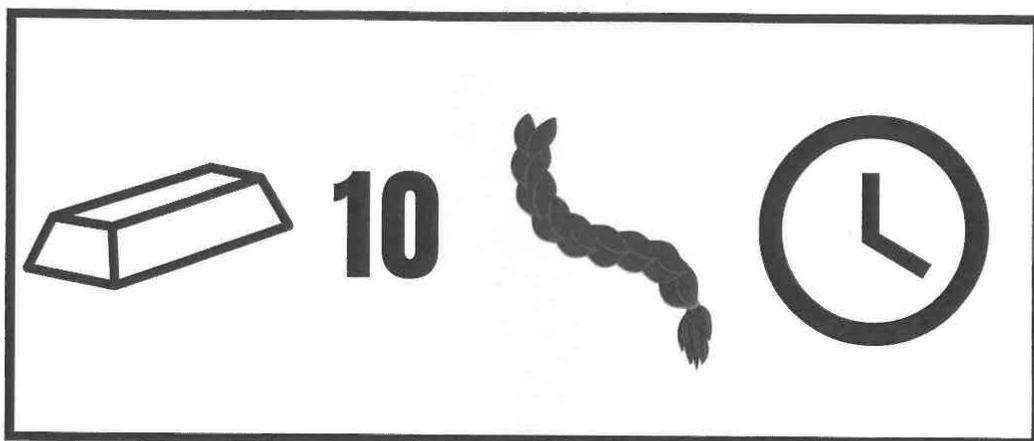


P
H
A
2023

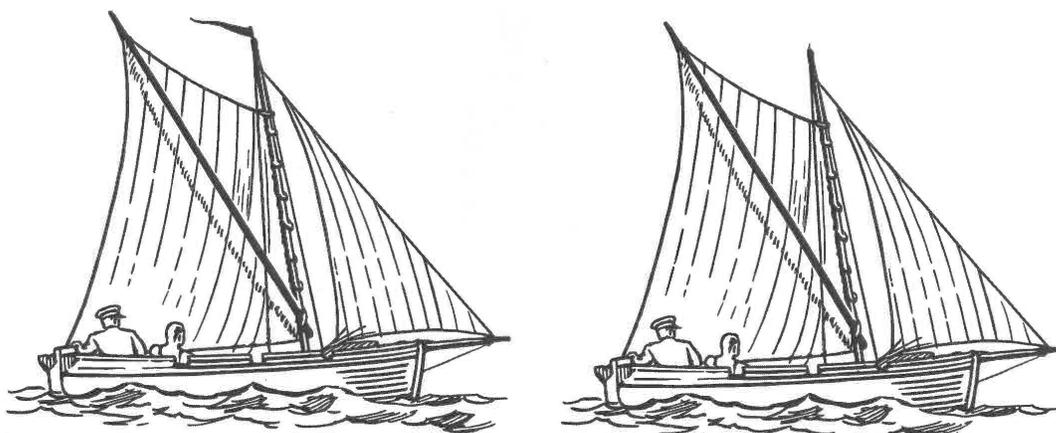


ANALYSE 🔍

Résolvez le rébus :



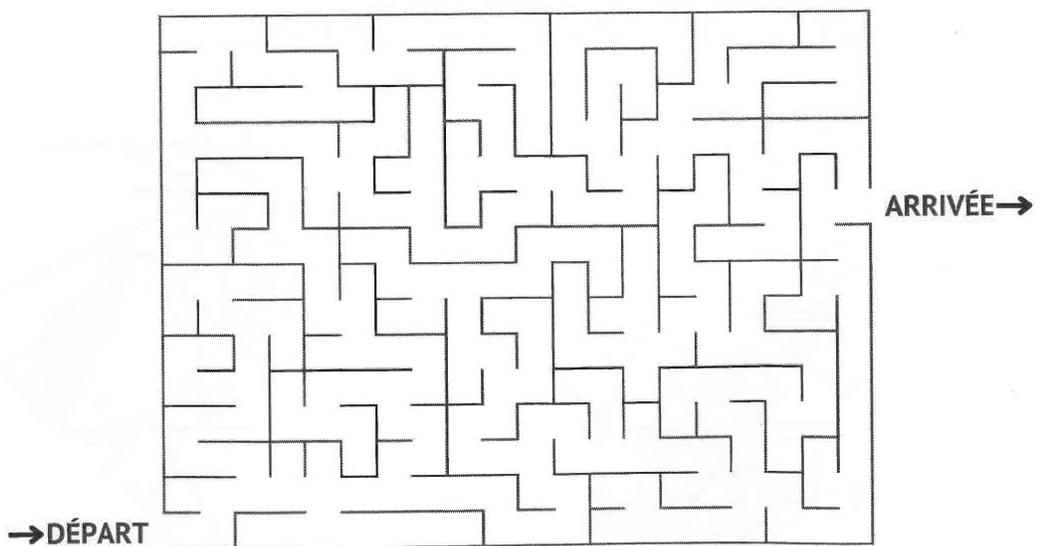
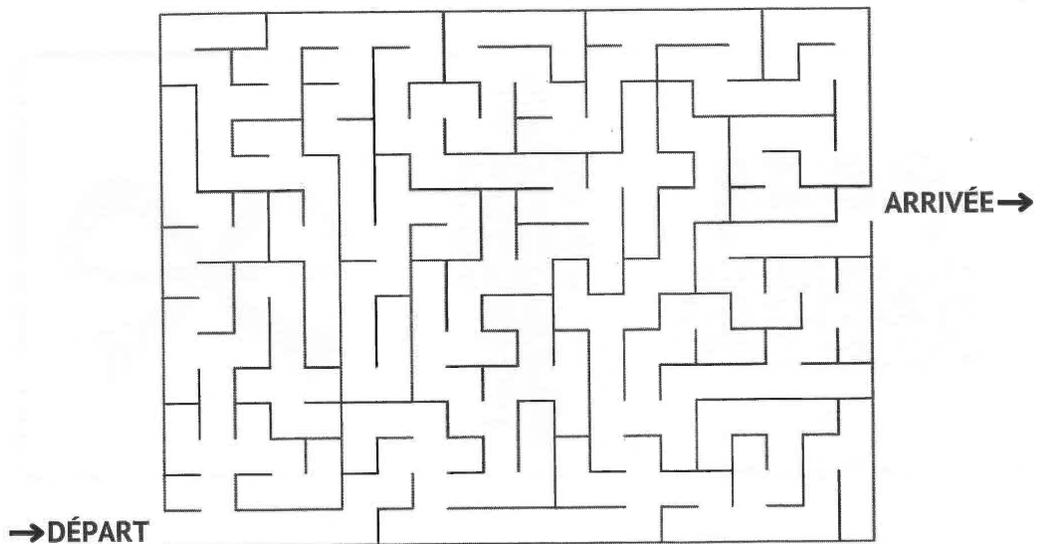
Trouvez les 2 différences :





REFLEXION

Résolvez les labyrinthes :





**LES MEMBRES DU CONSEIL
D'ADMINISTRATION
DE LA TABLE DE CONCERTATION
DES AÎNÉS DU BAS-SAINT-LAURENT
SE JOIGNENT À MOI,
POUR VOUS SOUHAITER DES RIRES,
DES SOURIRES ET BEAUCOUP DE JOIE
EN CETTE SAISON DE NOËL.**

**QUE CETTE PÉRIODE VOUS
PERMETTE DE PASSER
UN DOUX ET HEUREUX NOËL EN
FAMILLE ET VOUS APPORTE
JOIE ET PROSPÉRITÉ**

**JOYEUX NOËL
BONNE ET HEUREUSE ANNÉE 2024.**

**CÉCILE CORBIN
PRÉSIDENTE DU CONSEIL
D'ADMINISTRATION**



Formulaire adhésion/renouvellement

Il est toujours temps de devenir membre

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



Joyeuses fêtes

76, rue Saint-Germain Ouest, bureau 105
Rimouski (Québec) G5L 4B5

Tél. : (581) 672-6868
info@tcabsl.org
www.tcabsl.org



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