

## SEMAINE NATIONALE DE PRÉVENTION DU SUICIDE

### Lancement de la campagne de l'épingle « T'es important pour moi »

Du 3 au 9 février 2013, se déroulera la 23<sup>e</sup> Semaine nationale de prévention du suicide, sous le thème « *T'es important pour nous, le suicide n'est pas une option !* ». Pour l'occasion, l'Association québécoise de prévention du suicide (AQPS) a lancé un nouvel outil de mobilisation : l'épingle « T'es important pour moi ». Cet objet se veut un symbole du filet social à bâtir et du rôle que joue chacun d'entre nous dans la prévention du suicide.

### Quoi faire avec l'épingle?

La semaine de prévention du suicide est un moment idéal pour dire à nos proches combien ils sont importants pour nous. Joignez-vous au mouvement en faisant circuler l'épingle « T'es important pour moi » dans votre entourage, votre cercle d'amis, votre famille élargie, votre milieu de travail ou lors de vos activités de sensibilisation. En posant le geste simple d'épingler quelqu'un qui vous est cher ou en laissant traîner des épingles dans les lieux publics, vous stimulerez le mouvement de partage de cet outil.

### Comment se procurer des épingles?

L'AQPS transmettra quelques épingles gratuitement aux personnes qui feront un don de 5 \$ et plus à l'association. Ces contributions financières permettent d'organiser la Semaine de prévention du suicide et de sensibiliser la population à l'importance de prévenir le suicide. Si vous souhaitez vous procurer davantage d'épingles et du matériel de sensibilisation, il est possible de le faire grâce à la commande en ligne au [www.aqps.info/commande.html](http://www.aqps.info/commande.html).



Faites-la circuler



## LE BULLETIN « AU FIL DES JOURS » EST-IL LU ?

Le Bulletin « Au fil des jours » vous parvient maintenant directement du site web de la Table. Si vous recevez plus d'un exemplaire, il faut se désabonner ou nous aviser. Les lecteurs sont donc invités à faire part de leurs commentaires et suggestions à :

- Maurice Grégoire [bretongregoire@cgocable.ca](mailto:bretongregoire@cgocable.ca) ou au 418-338-1078 ;
- Nathalie Poulin [info@aineschaudiereappalaches.com](mailto:info@aineschaudiereappalaches.com) ou au 418-833-5678 poste 105.

## LA SEXUALITÉ DES AÎNÉS

**Cheveux gris, cœurs chauds... clin d'œil sur la sexualité des aînés dans toutes ses dimensions.**

Bien que la sexualité soit définitivement une composante importante chez les êtres humains, on n'en parle pas facilement, surtout chez les aînés. C'est un sujet relativement personnel au quel s'associe une certaine pudeur et les tabous sont toujours présents. Toutefois, la sexualité est composée de plusieurs dimensions qui contribuent à l'épanouissement de la personne, au maintien de son autonomie physique, psychologique, affective et sociale. Il serait intéressant d'en savoir davantage n'est-ce pas ? Joignez-vous à l'AQDR Montmagny-L'Islet lors de son déjeuner-conférence de février soulignant la Saint-Valentin avec Mme Marie-Hélène Dubé, B.A., sexologue. **Voir les dates dans le calendrier.**

## « L'EXERCICE, UN PUISSANT MÉDICAMENT »

Faites-vous suffisamment d'activités physiques pour en retirer des bénéfices pour votre santé? Selon les statistiques les plus récentes de Santé Canada, plus de 60 % des Canadiens ne rencontrent pas la norme minimale en termes de dépense énergétique par semaine. Cette sédentarité est directement liée à une foule de maladies chroniques qui seraient responsables de plus de 9 % des décès prématurés. Il est donc important de comprendre et de connaître les effets d'une pratique régulière d'activités physiques sur notre corps. Avec ces connaissances, il devient plus facile d'accroître la motivation à participer à des activités physiques.

La conférence, « *L'exercice, un puissant médicament* », vous donnera les nouvelles recommandations en termes d'exercices afin de traiter et prévenir certaines problématiques de santé particulières. Vous serez ainsi en mesure d'investir du temps dans un type d'activité qui vous rapportera, et ce, en tenant compte de votre situation personnelle. Le conférencier est Thierry Gaudet-Savard, M.Sc. kinésologue, chargé d'enseignement en médecine à l'Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec. **Voir la date dans le calendrier.**

## INVITATION À UN COLLOQUE SUR LE VIEILLISSEMENT

L'Association Québécoise de Gériologie (AQG) lance son invitation au colloque : ***Pour un Québec qui vieillit bien, parlons-en !*** les 21 et 22 mars 2013, à l'Hôtel Le Dauphin de Drummondville. Ce colloque offre des journées de réflexion sur des sujets brûlants d'actualité, avec entre autres, le Dr Réjean Hébert, ministre de la Santé et des Services sociaux et responsable des Aînés. Il faut s'inscrire rapidement, les places sont limitées. **Voir le document en annexe.**

## Calendrier

DATE	ÉVÉNEMENT	ORGANISME ET PERSONNE RESPONSABLE	TÉLÉPHONE
Janvier 2013	MOIS DE SENSIBILISATION À LA MALADIE D'ALZHEIMER		
23 jan. 2013 14h00-15h30	CONFÉRENCE du Dr André Doiron, omnipraticien « <i>Comprendre la maladie d'Alzheimer pour mieux l'appivoiser</i> » CAP ST-IGNACE	SOCIÉTÉ ALZHEIMER CHAUDIÈRE- APPALACHES Entrée gratuite – aucune inscription	1 888 387- 1230
24 jan. 2013 9h-14h45	CONSEIL D'ADMINISTRATION LÉVIS, Maison des aînés, 10 rue Giguère	TABLE DE CONCERTATION DES AÎNÉS DE CHAUDIÈRE-APPALACHES Maurice Boulet, président	418 833-5678
24 jan. 2013 15h	CONFÉRENCE SUR L'ALZHEIMER Souper communautaire par la suite ST-CAMILLE	CLUB FADOQ « Les bons vivants » Réserver auprès de Louissette (?)	418-595-2492
26 jan. 2013 13h30-15h00	CONFÉRENCE de Mme Marie-Jeanne Bellemare, auteure « <i>Appivoiser l'Alzheimer</i> » ST-GEORGES OUEST, Salle par. 200, 18 <sup>e</sup> rue	SOCIÉTÉ ALZHEIMER CHAUDIÈRE- APPALACHES Entrée gratuite – aucune inscription	1 888 387- 1230
30 jan. 2013	DÉJEUNER-CONFÉRENCE « Quel est le meilleur moment pour retirer nos REER? » Conférencière : Isabelle Maheux, conseillère, Investissement et Retraite ST-GEORGES, au Baril-Gril	AQDR Beauce-Etchemins Hélène Morin, présidente	418 222-0000
3-9 fév. 2013	SEMAINE NATIONALE DE PRÉVENTION DU SUICIDE		
4 fév. 2013 13h30-15h30	CAFÉ-RENCONTRE « La communication » Maryse Chevalier, intervenante PINTENDRE, 344, 10 <sup>e</sup> Avenue	SERVICE D'ENTRAIDE DE PINTENDRE + CENTRE DE SOUTIEN SOCIÉTÉ ALZHEIMER CHAUDIÈRE-APPALACHES	418 837-6131
7 fév. 2013 13h15	5 <sup>e</sup> JOURNÉE ANNUELLE EN PRÉVENTION DU SUICIDE « Luc est suicidaire: Suivons-le à travers l'ensemble des services » LÉVIS, Centre Raymond-Blais, 6 rue Olympique	CSSS ALPHONSE-DESJARDINS Madame Maud Provençal	1 877 387- 8182 poste 5005
12 fév. 2012 9h	DÉJEUNER-CONFÉRENCE « Cheveux gris, cœurs chauds... clin d'œil sur la sexualité des aînés dans toutes ses dimensions. » Mme Marie-Hélène Dubé, B.A., sexologue. MONTMAGNY, Resto Normandin, 25, Taché Est	l'AQDR Montmagny-L'Islet Confirmer sa présence auprès de Rose Pomerleau	418-247-0033
14 fév. 2013 9h	DÉJEUNER-CONFÉRENCE « Cheveux gris, cœurs chauds... clin d'œil sur la sexualité des aînés dans toutes ses dimensions. » Mme Marie-Hélène Dubé, B.A., sexologue ST-JEAN-PORT-JOLI, Resto Normandin, 700, Route de l'Église	l'AQDR Montmagny-L'Islet Confirmer sa présence auprès de Pauline Bélanger	418-598-3878
14 fév. 2013 13h30	CONFÉRENCE « L'exercice, un puissant médicament » par Thierry Gaudet-Savard, M.Sc. Kinésiologue, chargé d'enseignement IUCPQ ST-HENRI, Centre Récréatif, 12, rue Belleau	REQ Louis-Fréchette, secteur 03 G Entrée gratuite, places limitées Inscription obligatoire Jeanne-d'Arc Turcotte	418 885-4067
18 fév. 2013 13h30-15h30	CAFÉ-RENCONTRE « Les comportements » Maryse Chevalier, intervenante PINTENDRE, 344, 10 <sup>e</sup> Avenue	SERVICE D'ENTRAIDE DE PINTENDRE + CENTRE DE SOUTIEN SOCIÉTÉ ALZHEIMER CHAUDIÈRE-APPALACHES	418 837-6131
4 mars 2013 13h30-15h30	CAFÉ-RENCONTRE « Faire le deuil d'une personne encore vivante » Maryse Chevalier, intervenante PINTENDRE, 344, 10 <sup>e</sup> Avenue	SERVICE D'ENTRAIDE DE PINTENDRE + CENTRE DE SOUTIEN SOCIÉTÉ ALZHEIMER CHAUDIÈRE-APPALACHES	418 837-6131

CONSULTEZ notre site Internet [www.aineschaudiereappalaches.com](http://www.aineschaudiereappalaches.com)

# COLLOQUE — 21 ET 22 MARS 2013



Association  
québécoise de  
gérontologie

**Pour un Québec qui vieillit bien,  
parlons-en !**

## PARTICIPEZ À L'ÉDITION 2013

**L'AQG à la fine pointe des nouveautés en gérontologie**

### Journée thématique

Sous le thème **Pour un Québec qui vieillit bien, parlons-en !** l'Association québécoise de gérontologie vous invite à participer aux journées de réflexion qui se tiendront **les 21 et 22 mars 2013**.

Les conférences présentées porteront sur :

- *Requiem Liberté 55 : travail ou retraite*
- *Promouvoir le bien-être, l'autonomie, la santé et la participation des aînés : passer de la théorie à la pratique.*
- *L'assurance autonomie, ça ne change pas le monde, mais ça change la donne !*

Venez assister à la présentation du **Dr Réjean Hébert**, ministre de la Santé et des Services sociaux et responsable des Aînés sur le dossier de l'**Assurance autonomie**.

**Profitez de cet événement unique !** Le Salon des exposants constitue une véritable vitrine de produits et services innovants développés pour des besoins à la population vieillissante. Venez les rencontrer **jeudi 21 mars 2013, de 7h30 à 13h pour les participants au colloque** et de **13h30 à 17h sans frais pour le grand public**.

### QUAND ET OÙ

**Les 21 et 22 mars 2013**

**Hôtel le Dauphin de Drummondville**

600, boul. Saint-Joseph, Drummondville (Québec) J2C 2C1

Pour information et pour s'inscrire à ce colloque **514-387-3612**  
ou **1-888-387-3612**

Visitez le site Internet pour la tarification des participants à ce colloque.

[www.aqg-quebec.org](http://www.aqg-quebec.org)