



Table de Concertation des Aînés

DE CHAUDIÈRE-APPALACHES

Au fil des jours



Bulletin électronique volume 11, no 4, 1^{er} décembre 2014

SUJETS :

Mot de la Présidente
Journée internationale des bénévoles – 5 décembre 2014
Prix Hommage Aînés 2014
Recours collectif : surfacturation illégale
Les médicaments, s'il le faut, comme il le faut
Le programme PAIR prouve son efficacité
Entente spécifique
Conférence gratuite, Fondation CAA-Québec
Conférence gratuite « Rapprocher les employeurs du talent »
Calendrier – Horaire des Fêtes

@ Mot de la Présidente



Mme Jocelyne Rancourt
Présidente

Chères consœurs et confrères,

Les Fêtes 2014 se pointent déjà à l'horizon, avec un cortège de joies de Noël et ses traditions festives qui s'étireront jusqu'au Nouvel An. Que de plaisir en perspective!

Pourtant, en cette période propice aux réjouissances familiales, nos pensées à nous, bénévoles, travailleurs sociaux et communautaires... se tournent invariablement vers les personnes que nous savons seules ou moins nanties. Notamment, les personnes âgées qui, bien souvent et pour différentes raisons (manque de mobilité, familles éloignées, maladie...) ne participeront pas ou très peu aux festivités.

Au nom l'équipe de la Table de concertation des aînés de Chaudière-Appalaches, j'aimerais remercier toutes celles et ceux qui, tout au long de l'année, s'efforcent de briser l'isolement des personnes âgées. Profitons de ces réjouissances pour faire le plein d'amour et entamons 2015 plus que jamais déterminés à œuvrer pour le mieux-être des aînés.

« Les plus grands bonheurs ne proviennent pas toujours de ce que l'on reçoit, mais bien souvent, de ce que l'on donne avec le cœur »



@ Journée internationale des bénévoles – 5 décembre 2014

« Dans le cadre de la **Journée internationale des bénévoles**, le 5 décembre prochain, le Centre d'entraide communautaire bénévole (CECB) Montmagny-L'Islet vous invite à prendre un moment pour **remercier les bénévoles qui vous entourent!** »

Andrée-Anne Fortin
Conseillère à l'action bénévole
CECB Montmagny-L'Islet



Des gens de cœur...
au cœur de l'action

LES BIENFAITS DU BÉNÉVOLAT

Le bénévolat est une ressource inestimable pour de nombreux organismes au Québec. Selon Statistique Canada, en 2010, on comptait, au Québec, près de 37% de la population âgée de 15 ans et plus qui donnait de leur temps pour du bénévolat. Tous peuvent bénéficier du bénévolat. Que ce soit l'organisme, les personnes qui reçoivent le service ou le bénévole lui-même. En effet, faire du bénévolat peut contribuer à votre bien-être et à votre santé de plusieurs façons.

Sur le plan professionnel, le bénévolat permet de mettre à profit ses compétences, d'acquérir de l'expérience et de développer son réseau.

Sur le plan personnel, faire une action bénévole permet d'acquérir de l'estime de soi, de la confiance et de faire la différence dans la vie de quelqu'un. Cela permet également de se sentir valorisé et de recevoir le respect des autres. Il a même été démontré qu'il existait une relation entre le bénévolat et le bonheur. De plus, le bénévolat offre la possibilité de développer son potentiel. Il permet aussi de s'épanouir et de connaître sa propre valeur. Être bénévole nous donne l'occasion de réaliser quelque chose par soi-même, de participer à la réussite d'un projet et d'avoir le sentiment d'être utile. De plus, il est possible, grâce à l'action bénévole, de se découvrir de nouveaux intérêts et passe-temps.

Sur le plan de la santé, le bénévolat, puisqu'il procure une sensation de bien-être, diminue les risques de dépression et d'anxiété. De plus, il a été démontré que le bénévolat diminuait les risques de maladie cardiaque puisqu'il améliore la santé cardiovasculaire.

Finalement, **sur le plan social**, donner de son temps permet de combler sa solitude, de rencontrer de nouvelles personnes et de se rapprocher de sa collectivité. Le bénévole a le sentiment d'être désiré et entouré. Cela permet donc de développer son sentiment d'appartenance à un groupe.

Vous aimeriez en savoir plus sur les opportunités bénévoles offertes dans votre région ou donner de votre temps à un organisme qui vous tient à cœur? Contactez votre Centre d'Action Bénévole :

Beauceville au 418 774-6008
Beulac-Garthby au 418 458-2737
Bellechasse-Lévis-Lotbinière au 418 838-4094
Montmagny-L'Islet au 418 248-7242



@ Félicitations à Mme Georgette Lemay, Lauréate du Prix Hommage Aînés



La remise des Prix Hommage Aînés 2014 a eu lieu le 6 novembre à l'hôtel du Parlement. La ministre de la Famille, ministre responsable des Aînés et ministre responsable de la Lutte contre l'intimidation, Mme Francine Charbonneau, a souligné, en compagnie des représentant(e)s des Tables régionales de concertation des aînés, l'engagement bénévole exceptionnel de 18 personnes aînées provenant de toutes les régions du Québec.

Félicitations à **Mme Georgette Lemay**, lauréate de la région de Chaudière-Appalaches, pour son leadership indéniable des 25 dernières années à titre de présidente du Comité d'entraide bénévole de Disraeli. Cet organisme contribue au maintien à domicile des aînés. Son équipe de bénévoles y partage de multiples tâches allant, notamment, du transport médical à la popote roulante, en passant par les téléphones sécuritaires.



De gauche à droite : la ministre M^{me} Francine Charbonneau, la lauréate M^{me} Georgette Lemay et la 2^e vice-présidente de la Table de concertation des aînés de Chaudière-Appalaches M^{me} Cécile Dupont. (source : <http://www.mfa.gouv.qc.ca>)



(Gracieuseté photo: M. Camille Laflamme)

On se souviendra qu'en plus de souligner chaudement l'implication de Mme Georgette Lemay (à gauche) la Table rendait également hommage, le 29 mai dernier, à deux autres bénévoles s'étant grandement illustrés au profit des aînés sur le territoire de Chaudière-Appalaches, c'est-à-dire **M. Jean-Claude Vaillancourt**, de St-Prospier (au centre) et **Mme Jacynthe Lévesque**, de Saint-Georges (à droite.)

À trois, ces personnes cumulent un bagage d'expérience de plusieurs dizaines d'années au profit des personnes aînées et ce au sein de nombreux organismes caritatifs.

Toutes nos félicitations et MERCI pour votre grande générosité!

@ Recours collectif : surfacturation illégale en clinique médicale

Surfacturation illégale en clinique médicale : le recours collectif s'étend à d'autres spécialistes et une mise en demeure est envoyée au Collège des médecins



13 novembre 2014- En mai dernier, Grenier Verbauwhede Avocats a déposé une requête pour autoriser l'exercice d'un recours collectif contre le MSSS, la RAMQ et deux cliniques suite à la facturation médicale illégale qui se pratiquait dans ces cliniques. Le 15 juillet, 17 autres cliniques étaient ajoutées à la requête. Cette semaine, une trentaine de cliniques d'omnipraticiens, de radiologistes, de chirurgiens, d'orthopédistes, de physiatres, de gastroentérologues, de dermatologues, d'obstétriciens gynécologues, d'oto-rhino-laryngologistes et d'optométristes iront allonger cette liste. En tout, depuis le dépôt du recours collectif, une cinquantaine de cliniques ont été ajoutées à la demande de patients victimes de surfacturation en clinique médicale. [Lire la suite...](#)

Cinq organismes, dont l'AREQ-CSQ, dénoncent la surfacturation illégale en cliniques médicales. [Lire le Communiqué...](#) Si vous êtes victime de surfacturation, vous pouvez vous inscrire sur le site web surfacturation.ca et envoyer vos factures par courriel à info@surfacturation.ca. (Source : AREQ-CSQ)

@ Les médicaments, s'il le faut... Comme il le faut



"Les médicaments sont nos alliés dans la lutte contre la maladie. Ils peuvent cependant se transformer en source de menaces, s'ils sont mal utilisés."

Un document du Gouvernement du Québec à télécharger [ici](#)

Ce guide contient 15 questions-réponses ainsi que des mises en garde très intéressantes. Par exemple :

- Si vous pensez à un médicament que vous prenez actuellement, vous souvenez-vous des effets secondaires qu'il peut provoquer?
- Pourquoi certains médicaments ne doivent pas être croqués?
- Quel usager peut-on faire des vitamines ou des suppléments alimentaires?
- Les médicaments vendus sur Internet sont une aubaine ou un piège?

@ Le programme PAIR prouve son efficacité

La liste des sauvetages réalisés grâce au programme PAIR s'allonge en 2014...



14 avril 2014 à Thérèse-de-Blainville

8 mai 2014 à Val-D'Or

10 juillet 2014 à Granby

29 juillet 2014 à Granby

[Liste des sauvetages et témoignages](#)

Le 3 novembre dernier, cela se passait chez nous en Chaudière-Appalaches!



Source: www.enbeauce.com

« Le programme PAIR en Nouvelle-Beauce, un service d'appel automatisé, a prouvé son efficacité le 3 novembre dernier alors qu'un membre de la famille d'une dame de 72 ans de Sainte-Marie a déclenché l'alerte vers 9 h.

La dame a été découverte au sol par un membre de sa famille. Il a alors déclenché l'alerte et le service ambulancier a pu intervenir par la suite.

Au total, ce sont 125 personnes qui sont inscrites à ce programme gratuit qui permet de s'assurer du bon état de santé des personnes âgées en les joignant à leur domicile. Pair en Nouvelle-Beauce est exploité par le Château Bellevue. »

Comment fonctionne le service? Qui peut devenir Agence PAIR? Existe-t-il une agence dans ma localité? Comment puis-je m'abonner?: Visitez le site du Comité provincial Pair et trouvez réponse à toutes ces questions : www.programmepair.com

@ Entente spécifique

À l'heure actuelle, il n'est malheureusement pas possible de lancer les appels de projets et la Table de concertation des aînés de Chaudière-Appalaches en est bien désolée. En effet, les indications nécessaires se font toujours attendre alors que sur le terrain, la communauté s'impatiente et est prête à passer à l'action depuis plusieurs mois déjà.

Aussitôt que les informations seront disponibles, un bulletin spécial sera transmis par infolettre à toute notre liste de diffusion du présent mensuel « Au fil des jours »

@ Conférence GRATUITE sous le thème « La bonne conduite n'a pas d'âge »

Connaissez-vous la **Fondation CAA-Québec**? Indépendante de CAA-Québec, la Fondation a pour mission de contribuer à l'amélioration du bilan routier par divers moyens, dont, entre autre, la sensibilisation et l'éducation à la sécurité routière; notamment auprès des personnes âgées.



Pour favoriser l'atteinte de son objectif, la Fondation CAA-Québec offre gratuitement une conférence interactive aux associations et regroupements de personnes âgées sous le thème « **La bonne conduite n'a pas d'âge.** »

Cela vous intéresse? Contactez M. Yvon Lapointe sans tarder pour réserver une date à son agenda!

M. Yvon Lapointe, Représentant
Fondation CAA-Québec

418 624-2424 p. 2313 ylapointe@fondationcaaquebec.org



À lire également sur le tout nouveau portail de CAA Québec :

Conseils pour les aînés et leurs proches

« Mis sur pied par l'Association canadienne des automobilistes (CAA), le nouveau portail reflète bien la position de CAA-Québec; l'organisme souhaite soutenir les aînés le plus longtemps possible derrière le volant, et ce, de façon sécuritaire. »

- ✚ **Évaluer ses compétences en matière de conduite**
- ✚ **Le vieillissement et la conduite automobile**
- ✚ **Entretien ses compétences de conduite**
- ✚ **Adapter ses habitudes de conduite**
- ✚ **Les médicaments et la conduite**

@ Conférence GRATUITE « Rapprocher les employeurs du talent »

Une conférence gratuite offerte par le Service de placement de l'Université Laval destinée aux employeurs sur le recrutement et la planification de la relève, cela vous intéresse? Dans ce cas, il faudrait rapidement réserver vos places! Apprenez notamment à utiliser les réseaux sociaux efficacement, rendez vos postes attrayants et recrutez des stagiaires performants! Pour consulter le calendrier et procéder à votre inscription :

<https://www.spla.ulaval.ca/employeurs/conferences>

@ Calendrier - Horaire des Fêtes



05 décembre

Journée internationale des bénévoles [Lisez la suite »](#)

Veillez noter que le Bureau de la Table des aînés de Chaudière-Appalaches fera relâche pendant les Fêtes et ce pour la période du

19 décembre au 6 janvier 2015

Pendant cette période, une personne s'occupera néanmoins de répondre aux correspondances dites « urgentes » qui seront acheminées à l'adresse

info@aineschaudiereappalaches.com



Joindre le service d'infolettre :

Vous désirez nous partager la tenue d'activités, des renseignements utiles ou des nouvelles qui vous tiennent à cœur, veuillez SVP contacter Mme Souline DeBlois et cette dernière se fera un plaisir de donner suite :

info@aineschaudiereappalaches.com

**Prochaine parution régulière:
1^{er} février 2015**