



# Généralions +

Le Bulletin des 50 + en Appalaches

Vol. 4, no 12, le 26 avril 2017

## EN COURS : LA SEMAINE DE L'ACTION BÉNÉVOLE JUSQU'AU 29 AVRIL 2017

C'est sur le thème « **Bénévoles : Créateurs de richesses** » que se déroule cette Semaine de l'action bénévole (SAB). Elle vise à remercier, sensibiliser, recruter, reconnaître les bénévoles et à promouvoir le bénévolat. Cette semaine a été initiée par la Fédération des centres d'action bénévole du Québec (FCABQ). Le Centre d'action bénévole Concert'Action de Beaulac-Garthby fait partie de cette fédération.

### Bénévoles : Créateurs de richesses

Semaine de l'action bénévole - 43<sup>ème</sup> édition  
Du 23 avril au 29 avril 2017



Source : FCABQ

## MERCI AUX BÉNÉVOLES

### DON DU COMPTOIR FAMILIAL DE THETFORD AU CONSEIL DES AÎNÉS



Dans sa recherche de fonds afin de poursuivre son action auprès des aînés isolés, démunis et en situation de vulnérabilité par l'intermédiaire de ses travailleuses de milieu auprès des aînés le Conseil des aînés de la MRC des Appalaches a pu bénéficier d'un don de 500 \$ de la part du Comptoir Familial de Thetford Mines. Un grand merci!

Sur la photo de gauche à droite on reconnaît monsieur Maurice Boulet trésorier du CDA, monsieur Jean-Louis Jacques, directeur au Comptoir Familial de Thetford Mines et monsieur Maurice Grégoire vice-président du CDA et responsable des travailleuses de milieu auprès des aînés.

## SEMAINE DE LA SANTÉ MENTALE 2017

Du 1<sup>er</sup> au 7 mai 2017, ce sera le 66<sup>e</sup> Semaine annuelle de la Santé mentale de l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM). Les citoyens et citoyennes sont invités non seulement à réfléchir à leur santé mentale mais surtout à parler haut et fort pour la santé mentale.

« Nous faisons la file pour obtenir des soins de santé mentale depuis beaucoup trop longtemps. Nous ne pouvons plus attendre. *Nous avons assez patienté.* Pour être vraiment bien mentalement, les Canadiens ont également besoin de psychothérapie, de consultation psychologique et de programmes et services communautaires en santé mentale; nous avons besoin d'attention et de respect et nous avons besoin de logements adéquats ».

Il est essentiel de nous occuper de notre santé mentale. Cependant, le temps que nous lui consacrons n'est pas toujours proportionnel à l'importance que nous lui accordons.

La santé mentale est une composante essentielle de la santé. Elle consiste en un équilibre dynamique entre les différents aspects de la vie : social, physique, économique, spirituel, émotionnel et mental. Elle nous permet d'agir, de réaliser notre potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie et d'apporter une contribution à la communauté. Elle est influencée par les conditions de vie, les valeurs collectives dominantes ainsi que les valeurs propres à chaque personne.

**Les 7 astuces énumérées sur ce visuel sont de solides fondations pour une bonne santé mentale individuelle et collective. N'hésitez pas à leur ajouter une 8<sup>e</sup>, une 9<sup>e</sup>, une énième selon vos besoins et vos préférences. Qu'il fasse beau ou mauvais, ces astuces sont valables pour tout le monde en tout temps ! TOUS ENSEMBLE POUR UNE BONNE SANTÉ MENTALE!**



Source ACSM

MOUVEMENT  
SANTÉ MENTALE  
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Le Mouvement santé mentale Québec poursuit dans le même sens. En mars 2016 l'Association canadienne pour la santé mentale-Division du Québec devient le Mouvement Santé mentale Québec. Le mouvement se propose :

- **De favoriser les échanges, le partage d'expériences et d'expertises puis la création de projets conjoints;**
- **D'allier les forces vives à travers le Québec dans le but de travailler ensemble à créer, renforcer et développer la santé mentale des Québécoises et Québécois.**

Nous vous invitons à consulter le site web du Mouvement santé mentale Québec

[http://www.mouvementsmq.ca/sites/default/files/2011\\_trucs\\_aîne\\_conf\\_0.pdf](http://www.mouvementsmq.ca/sites/default/files/2011_trucs_aîne_conf_0.pdf) . Vous trouverez ici des exercices, astuces et pistes de réflexion sur les thèmes suivants:

- La pause
- La reconnaissance
- La sécurité
- La confiance
- Le réseau
- Le stress
- La créativité

Source MSMQ

## MODIFICATIONS DANS LA DIFFUSION DU BULLETIN « GÉNÉRATIONS + »

Des changements sont en cours dans la diffusion du bulletin Générations +. Plusieurs personnes recevaient le bulletin par l'intermédiaire de madame Chantal Fortier. La plupart des organismes recevront désormais le bulletin par l'intermédiaire de Maurice Grégoire. La période de transition peut créer quelques problèmes. Rappelons que le bulletin est toujours disponible sur le site de la SDE et qu'il est disponible sur « Facebook ». **Il est impératif de nous faire connaître vos changements d'adresse électronique par courriel à : [bretongregoire@cgocable.ca](mailto:bretongregoire@cgocable.ca)** .

## UNE SUITE À LA RENCONTRE DE CONCERTATION DU 14 MARS 2017

Le 14 mars dernier, le Conseil des aînés de la MRC des Appalaches réunissait les organismes et les institutions en lien avec les travailleuses de milieu auprès des aînés en situation de vulnérabilité (TMAV). Il a été question des nombreuses problématiques (les divers besoins) que les TMAV ont à traiter. Lors des échanges, les organismes et institutions ont fait part des moyens ou services disponibles pour contribuer à solutionner ces besoins. Aujourd'hui et dans les prochaines éditions, nous reproduisons des réponses que certains organismes peuvent apporter à certains des besoins mentionnés. Voir l'ANNEXE 1.

## CALENDRIER DES ACTIVITÉS DES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES

<i>MOMENT ET LIEU</i>	<i>INFORMATIONS SUR L'ÉVÉNEMENT</i>	<i>ORGANISME OU PERSONNE RESPONSABLE</i>
30 mars – 10 mai	<b>DÉFI-SANTÉ</b>	
Sam. 29 avril 2017 10 h -17 h Dim. 30 avril 2017 10 h – 16 h THETFORD MINES	<b>SYMPOSIUM « MA VILLE EN COULEURS 2017 »</b> 15 <sup>e</sup> édition : 28 artistes exposants Présidence d'honneur : Madame Marie-Klaude Paquet Entrée gratuite MAISON DE LA CULTURE, 5, rue de la Fabrique	<b>VILLE DE THETFORD MINES</b> 418 335-2981
1 <sup>er</sup> au 7 mai 2017	<b>SEMAINE NATIONALE DE LA SANTÉ MENTALE</b>	
02 mai 2017 19 h 00 THETFORD MINES	<b>CONFÉRENCE DE FADOQ-THETFORD : « Mon passeport, j'y tiens et je le protège. En cas de vol à l'étranger, je saurais quoi faire! » .</b> <i>Isabelle Laplante, dir. du bur. de Luc Berthold et Maurice Boulet</i> MAISON DE LA CULTURE – 5, rue de la Fabrique, LOCAL 125	<b>FADOQ-THETFORD</b> Maurice Boulet 418 335-2533
02 mai 2017 20 h 15 THETFORD MINES	<b>AGA DE FADOQ-THETFORD</b> Après la conférence mentionnée plus haut MAISON DE LA CULTURE – 5, rue de la Fabrique, LOCAL 125	<b>FADOQ-THETFORD</b> Chantal Fortier 418 338-5547
Mer. 3 mai 2017 19 h THETFORD MINES	<b>CAFÉ-DISCUSSION MENSUEL</b> Sujet : « À quel âge le bonheur? » animé par Roger Jacques. Gratuit et confidentiel. LOCAL DE L'ORGANISME, 264, rue Notre-Dame Est	<b>PARTAGE AU MASCULIN</b> 418 335-6677
Mer. 17 mai 2017 20 h 00 THETFORD MINES	<b>SPECTACLE ALAIN MORISOD ET SWEET PEOPLE</b> (Tournée d'adieu) Billet : 54 \$. SALLE DUSSAULT	<b>CENTRE RÉGIONAL DU DEUIL</b> 418 335-3408
Jeu. 18 mai 2017 11 h – 16 h THETFORD MINES	<b>SALON DES AÎNÉS</b> (Informations sur les services disponibles) Des prix à gagner, un cadeau pour les premiers arrivés! CARREFOUR FRONTENAC (Dans le mail)	<b>VIEILLIR EN SANTÉ</b> 418 338-3511 poste 51719
15 juin 2017	<b>JOURNÉE MONDIALE DE LUTTE CONTRE LA MALTRAITANCE DES PERSONNES AGÉES</b>	

**Pour nous communiquer des INFORMATIONS, veuillez transmettre un message à Maurice Grégoire au 418 338-1078 ou par courriel : [bretongregoire@cgocable.ca](mailto:bretongregoire@cgocable.ca) .**

## SUIVI À LA RENCONTRE DE CONCERTATION DU 14 MARS

BESOIN	ORGANISME	PUBLIC CIBLE	CONDITION(S)	MOYEN(S) SERVICE(S)
Support aux proches-aidant Besoin d'accompagnement Maintien à domicile Aide à la vie quotidienne Aide à la vie domestique Contrer la maltraitance	<b>CLSC THETFORD MINES<sup>1</sup></b>  17, rue Notre-Dame Ouest Thetford Mines G6G 1J1  Tél. général :  418 338-3511	Pour le volet de la population des aînés	Avoir fait une demande ou avoir un dossier ouvert au Soutien à l'autonomie des personnes âgées (SAPA) au CLSC	- Évaluation des besoins  - Suivi psychosocial  - Programme de maintien à domicile (professionnels, auxiliaires en services de santé et sociaux, répit, aide à domicile, etc.)  - Dépistage  - Suivi  - Évaluation pour des régimes de protection
Pauvreté	<b>COMPTOIR FAMILIAL</b> 17, rue de la Fabrique Thetford Mines, QC G6G 2N4 Tél. : 418 338-8835	Tous y compris les aînés	- Se présenter	- Vente de vêtements et d'articles à faible coût
Deuils avec la retraite				- Consultation individuel - Activité de groupe
Échanger (parler, ennui)				- Suivi individuel au bureau - Café-discussion mensuel
Idées suicidaires	<b>PARTAGE AU MASCULIN</b>	Les hommes incluant les aînés	- Se présenter	- Suivi individuel
Victime d'agression	264, Notre-Dame Est Thetford Mines (Qc) G6G 2S4			- Consultation et suivi individuel
Séparation	Tél. : (418) 335-6677			- Consultation et suivi individuel - Suivi de groupe
Activités de socialisation				- Café-discussion mensuel

<sup>1</sup> Présentation supervisée par l'organisme.