



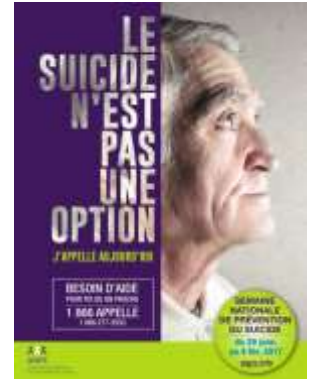
Génération +

Le Bulletin des 50 + en Appalaches

Vol. 4, no 4, le 1^{er} février 2017

PRÉVENTION DU SUICIDE CHEZ LES ÂÎNÉS

Au Québec, bien que le taux de suicide chez les personnes âgées soit inférieur aux taux des autres groupes d'âge, la situation n'en demeure pas moins préoccupante. En effet, le nombre de décès chez les personnes âgées augmente compte tenu de la proportion d'aînés qui s'accroît avec le vieillissement de la population. Les personnes âgées qui ont des idées suicidaires et qui font des tentatives de suicide désirent mettre fin à leur souffrance et en viennent à croire qu'il n'y a pas d'autres solutions. Des événements de vie peuvent augmenter la vulnérabilité d'une personne: décès du conjoint; maladie physique et douleurs chroniques; dépression, sentiment de solitude; effets secondaires des médicaments, etc.



Or, une personne âgée isolée qui souffre de dépression dont la santé physique est fragile et qui vient de vivre une perte significative (décès, déménagement ou placement), doit être considérée comme plus vulnérable au suicide. Ces messages souvent difficiles à comprendre se traduisent par des changements de comportements ou par des messages verbaux comme ceux-ci: « La vie n'a plus de sens. », « Je me sens inutile », « Je veux en finir. », etc.

Chacun de ces indices pris individuellement n'est pas significatif. C'est une combinaison de ceux-ci qui peut traduire une idée suicidaire. C'est pourquoi il faut être attentif aux personnes âgées et toujours prendre au sérieux le message suicidaire. La famille joue un rôle important pour reconnaître la détresse psychologique d'une personne âgée et pour prendre les moyens nécessaires afin de lui venir en aide. Il ne faut pas hésiter à agir!

Demandez de l'aide, ne restez pas seul.

Si la détresse d'une personne âgée vous préoccupe, n'hésitez pas à nous contacter au 1-866-APPELLE (1-866-277-3553).

Informations tirées du dépliant « Le suicide chez les personnes âgées » créé par le Centre de prévention du suicide de Québec. Source CPS le Faubourg.

La 27^e Semaine nationale de prévention du suicide, ayant pour thème « Le suicide n'est pas une option », se tient du 29 janvier au 4 février 2017, dans toutes les régions du Québec.

POUR OBTENIR LE BULLETIN GÉNÉRATIONS +

La distribution du Bulletin des 50 + en Appalaches est assurée à même le réseau électronique de la SDERT. Pour s'y inscrire rendez-vous à : www.regionthetford.com. Repérez la case « **Abonnez-vous à notre infolettre** », inscrivez votre adresse courriel et cliquez pour vous y abonner.

CONFÉRENCE SUR LE SYSTÈME DES ÉLECTIONS

L'Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec (**AREQ-CSQ**), **secteur de l'Amiante** invite en plus de ses membres, le Conseil des aînés et des retraités de la MRC des Appalaches, de même que la population en général à une **conférence de monsieur Jean-Sébastien Dufresne**. Il sera question des imperfections du système actuel des élections, des inégalités qu'il apporte. Le conférencier présentera également comme solutions, les différentes formes possibles de vote proportionnel. **Cette rencontre se tiendra à 13 h 30 le mercredi 15 février, au Centre de réception du Mont-Granit.** Bienvenue.

JOURNÉE DE RÉFLEXION ET DE MOBILISATION SUR NOS COMMUNAUTÉS

La Table de développement des communautés de la MRC des Appalaches convie les organismes et les citoyens à une journée de réflexion et de mobilisation sur les enjeux entourant le développement d'une meilleure qualité de vie dans nos milieux. Cette journée a pour but de rassembler les partenaires du développement ainsi que toute personne intéressée ou motivée par le développement des communautés et soucieuse de l'émergence d'initiatives visant à améliorer les conditions de vie des gens sur le territoire. **Bref, il s'agira de réfléchir ensemble, de nous mobiliser, et de dessiner concrètement la MRC de demain.**

Comme lors des deux premiers rendez-vous du développement, cette journée nous permettra de faire le bilan des actions réalisées et de revoir nos priorités tout en considérant les nouveaux défis qui nous interpellent. En ce sens, la Table a l'intuition que la participation citoyenne peut être une voie de renouvellement particulièrement intéressante. C'est en ce sens aussi qu'elle a lancé sa tournée du film « Demain ». Quelle place veut-on faire à la participation citoyenne dans nos manières de faire et dans nos prises de décision? Plusieurs acteurs viendront nous entretenir des enjeux entourant cette participation et nous stimuler dans nos travaux en ateliers.

La rencontre se tiendra au **Club Le Marquis (Black Lake) le 16 février 2017, de 9 h à 16 h.** La participation est gratuite, le dîner est fourni sur place.

POLITIQUE DE PUBLICATION D'INFORMATIONS DANS GÉNÉRATIONS +

Le Conseil des aînés et des retraités de la MRC des Appalaches fait connaître sa politique sur la publication d'informations dans notre bulletin. On trouvera le document en annexe.

RAPPEL : SALON DES ORGANISMES ET DES PROGRAMMES

C'est également pour souligner la Semaine de prévention du suicide, que le public est invité au 4^e Salon des organismes et des programmes, qui aura lieu au Carrefour Frontenac, le jeudi **2 février prochain, de 13 h à 18 h.** C'est sous le slogan « **Réussir ta vie, c'est important pour nous !** » que se déroulera ce salon. Ce rassemblement a pour but de faire connaître les organismes, missions, programmes et activités auprès de la population. Il s'adresse aussi aux gens ayant besoin d'aide et d'accompagnement pour mieux s'intégrer socialement ou pour se mettre en action dans l'espoir d'un avenir meilleur.

VIACTIVE – FAIRE DE LA RAQUETTE EN GROUPE

Dans le cadre de son programme « Prenez l'air avec le réseau VIACTIVE » l'Association de l'action volontaire Appalaches (AAVA) invite la population de 50 ans et plus à faire de la raquette à plusieurs endroits sur le territoire de la MRC des Appalaches.



Les moments et les lieux de cette activité sont indiqués dans le calendrier qui suit.

CHANGEMENT D'ADRESSE ÉLECTRONIQUE

Il est impératif que vous nous communiquiez votre changement d'adresse électronique afin de continuer à recevoir notre bulletin. Cela évite des retours. De plus, si vous décidez de ne plus recevoir notre bulletin, simplement nous en aviser. Merci de votre collaboration.

CALENDRIER DES ACTIVITÉS DES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES

MOMENT ET LIEU	INFORMATIONS SUR L'ÉVÉNEMENT	ORGANISME OU PERSONNE RESPONSABLE
29 jan. – 4 fév. 2017	SEMAINE NATIONALE DE PRÉVENTION DU SUICIDE	
Jeu. 2 février 2017 13 h - 18 h THETFORD MINES	SALON DES ORGANISMES – Semaine de prévention du suicide Thème « Réussir ta vie, c'est important pour nous! » 40 kiosques CARREFOUR FRONTENAC	Consortium Nicole Chabot 418 338-7806, poste 2130
LES JEUDIS SOIRS À partir du 9 février 19 h DISRAELI	SOIRÉE AMATEUR(ES) Apportez vos instruments ou votre voix. Entrée 3 \$. LOISIRS ARAMIS - 340, rue St-Jean	LOISIRS ARAMIS DE DISRAELI 418 449-2081
Sam. 11 fév. 2017 9 h 30 KINNEAR'S MILLS	VIACTIVE - Programme « Prendre l'air.. » « Prends tes raquettes, on s'en va faire un tour ». Collation et boisson chaude. Gratuit. FÊTE DE L'HIVER	ASSOCIATION DE L'ACTION VOLONTAIRE APPALACHES Maryline Fontaine 418 334-0111
Dim. 12 fév. 2017 9 h – 12 h 30 THETFORD MINES	BRUNCH MUSICAL DE L'AMITIÉ Musiciens: M. Pierre Guillemette & M. Jeannot Boucher. Coût : 10 \$ (adulte), 5 \$ (6-8 ans), gratuit (5 ans et moins) SALLE ÉMILIE-NNE-GOURDES - 95, 9e rue Nord.	DEUIL-ENTRAIDE L'ARC-EN-CIEL Sylvie Leclerc 418-338-8750
Mer. 15 fév. 2017 13 h 30 THETFORD MINES	CONFÉRENCE « Le système d'élections, imperfections et solutions » Jean-Sébastien Dufresne. Ouvert au public. CENTRE DE RÉCEPTION DU MONT-GRANIT	AREQ Pierre Asselin 418 335-6471
Mer. 15 fév. 2017 13 h 00 SACRÉ-COEUR – DE- MARIE	VIACTIVE - Programme « Prendre l'air.. » « Prends tes raquettes, on s'en va faire un tour » Collation et boisson chaude. Gratuit. SALLE VIATEUR-ROUTHIER	ASSOCIATION DE L'ACTION VOLONTAIRE APPALACHES Maryline Fontaine 418 334-0111
Jeu. 16 fév. 2017 9 h – 16 h THETFORD MINES	JOURNÉE DE RÉFLEXION sur l'avenir de nos communautés. Échange intergénérationnel. La participation est gratuite, dîner fourni sur place. CLUB LE MARQUIS (Black Lake) 951 Rue Christophe-Colomb	TABLE DE DÉVELOPPEMENT DES COMMUNAUTÉS Martin Cloutier 418-334-0465
Mardi 14 mars 2017 8 h 30 – 11 h 45 THETFORD MINES	RENCONTRE DE CONCERTATION DES ORGANISMES de la MRC des Appalaches et lien avec les travailleuses de milieu auprès des aînés CLUB LE MARQUIS (Black Lake) 951, rue Christophe Colomb	CONSEIL DES AÎNÉS Maurice Grégoire 418 338-1078

**POLITIQUE DE PUBLICATION DES INFOS
DANS LE BULLETIN Générations +**

1. PREMIER PRINCIPE : AUCUNE PUBLICITÉ COMMERCIALE

**2. PLACE AUX INFORMATIONS DU CONSEIL DES AÎNÉS ET DES RETRAITÉS DE LA MRC
DES APPALACHES**

Le Bulletin est d'abord et avant tout un outil d'information du CDA.

3. LES INFORMATIONS D'INTÉRÊT PUBLIC

Les informations d'intérêt public concernant les aînés doivent occuper une place privilégiée dans le bulletin, que ce soit des politiques ou des consultations gouvernementales ou des informations en provenance des ministères, de la MRC, du CISSS-CA, secteur Thetford ou d'autres éléments concernant les aînés.

**4. PRIORITÉ AUX MEMBRES QUI SONT DES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES OU DES
OSBL EN LIEN AVEC LES AÎNÉS**

- Les organismes membres ont généralement priorité ;
- Ils ont droit de bénéficier d'articles qui font écho à leurs communiqués ;
- Ils ont droit à 2 pages de présentation de leur organisme à tour de rôle.

5. POUR LES AUTRES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES OU LES AUTRES ORGANISMES

- L'information transmise paraîtra dans le calendrier si elle concerne les aînés et s'il y a un espace suffisant ;
- Ces organismes pourraient avoir un court article si l'espace le permet.

Janvier 2017