

INFORMATIONS SUR LES BESOINS ET ENJEUX POUR LES AÎNÉS 2016-2021

Le mercredi 27 mars dernier, sous le thème « Nos aînés, besoins et enjeux », la Table de concertation des aînés de Chaudière-Appalaches (TCA-CA) dévoilait « Le PORTRAIT DES AÎNÉS : Besoins et enjeux identifiés pour 2016-2021 ». C'était le lancement officiel au Centre Caztel de Sainte-Marie de cet outil de référence unique et à la page. Plusieurs représentants de la MRC des Appalaches étaient présents dont le Préfet, M. Paul Vachon qui a prononcé une courte allocution très appréciée. Le Conseil des aînés de la MRC des Appalaches était représenté par Maurice Grégoire, Nicole Champagne et Peter Whitcomb.

Le document présente des données sociodémographiques importantes tant pour les instances décisionnelles que pour les organismes d'aînés ou les organismes de services aux aînés. Les différents enjeux évoqués sont la qualité de vie, l'amélioration des conditions de vie, l'accessibilité aux soins et services sociaux, les abus et la maltraitance. La Table de concertation des aînés de Chaudière-Appalaches indique qu'il importe d'avoir une vision commune et de trouver des solutions collectives. De plus, elle souhaite que ce document de référence conduise à un travail de concertation et vers une mobilisation générale visant à l'amélioration des conditions de vie des aînés.



Le document est disponible sur le site www.tabledesainesca.wordpress.com.

DÉFI SANTÉ 2019 – INSCRIPTION ENCORE POSSIBLE

**DU 1^{ER} AU 30 AVRIL
RELEVEZ LE DÉFI SANTÉ!
TRUCS,
CONSEILS
ET PRIX À GAGNER**

DU SOUTIEN GRATUIT ET DES OFFRES JUSTE POUR VOUS!

- Des trucs, des conseils et des recettes
- Le Kit « manger mieux », présenté par IGA
- Un entraînement gratuit avec Cardio Plein Air
- Le double des points Vie saine par Familiplus

Objectif 5	Objectif 30	Objectif Zen
Manger au moins 5 portions de fruits et légumes par jour.	Bouger au moins 30 minutes par jour. Et pour les jeunes, c'est au moins 60!	Prendre un moment pour se détendre chaque jour.

Pour information ou inscription voir le site : <https://portail.capsana.ca>

Et si on osait... bénévoler

L'édition 2019 de la Semaine de l'action bénévole se déroulera du 7 au 13 avril 2019 sous le thème « Et si on osait... bénévoler ».

La solidarité et l'entraide existent depuis le début de l'humanité. Bien que l'individualisme prenne parfois le dessus sur la nature profonde de l'être humain, il est plus important que jamais que les communautés osent placer ces valeurs au centre de leurs préoccupations.

Bénévoler* est un verbe que l'on aime utiliser même s'il n'est pas encore reconnu dans le vocabulaire de la langue française, parce qu'il reflète les nouveaux modèles d'engagement social. Véritables pierres angulaires des organismes communautaires, les personnes qui osent bénévoler ont un véritable impact sur la collectivité.

La société québécoise offre une palette diversifiée et illimitée d'opportunités qui peuvent combler les attentes de chacune et chacun souhaitant s'engager bénévolement.

Oser bénévoler, c'est trouver un équilibre entre implication bénévole, vie professionnelle et personnelle. De plus, s'entraider et être solidaires les uns avec les autres améliorent la santé psychologique et physique. Cela permet également d'entretenir un lien social et d'ouvrir des opportunités de carrière.

Le Québec doit oser bénévoler davantage ! Cette année, et pour toutes les autres à venir, nous voulons que les Québécoises et Québécois osent être solidaires les uns avec les autres.

Définition du verbe bénévoler selon la FCABQ : Verbe transitif (du latin *benevolus* qui signifie *bonne volonté*), s'engager, être volontaire de façon non rétribuée et librement choisie au sein d'une cause. Exemple : Je bénévoler au sein des centres d'action bénévole.

Source : Fédération des centres d'action bénévole du Québec

La MRC des Appalaches compte un centre d'action bénévole, il s'agit de :

ORGANISME	ADRESSE	TÉLÉPHONE
Centre d'action bénévole Concert'Action de Beaulac-Garthby	9, rue de la Chapelle Beaulac-Garthby, QC G0Y 1B0	418 458-2737

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.



ALAIN MORISOD ET SWEET PEOPLE POUR LE CENTRE RÉGIONAL DU DEUIL

C'est le jeudi 18 avril prochain à 20 h à la salle Dussault que le groupe Alain Morisod et Sweet People présentera son nouveau spectacle au profit du Centre régional du deuil. Bien que leur passage chez nous en 2017 semblait être leur tournée d'adieu, le groupe suisse a décidé de reprendre la route et fera un arrêt à Thetford Mines pour rencontrer ses fidèles admirateurs. Cette fois-ci par contre, ce sera avec une nuance importante puisqu'après 40 ans de tournée, Jean-Jacques Egli, vétéran du groupe, a choisi d'accrocher son micro et prendre sa retraite. Alain Morisod pourra toutefois compter sur ses fidèles complices : Fred Volanthen, Julien Laurence et sa compagne de tous les instants, Mady Rudaz.



Les billets sont en vente directement au bureau du Centre régional du deuil au 390, rue Labbé à Thetford Mines au coût de 57 \$. Les gens peuvent aussi réserver par téléphone au 418 335-3408. Mentionnons enfin que le Centre régional du deuil est un organisme à but non lucratif et non-subventionné qui accompagne les gens en situation de deuil.

CALENDRIER DES ACTIVITÉS DES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES

<i>MOMENT ET LIEU</i>	<i>INFORMATIONS SUR L'ÉVÉNEMENT</i>	<i>ORGANISME OU PERSONNE RESPONSABLE</i>
	AVRIL MOIS DE LA JONQUILLE	
Dim. 31 mars 2019 9 h -12 h THETFORD MINES	BRUNCH-BÉNÉFICE: Collaboration Chevaliers de Colomb Coûts : 10 \$ (adulte), 8 \$ (6 à 12 ans), gratuit (5 ans et moins) CLUB LE MARQUIS – 951, rue Christophe-Colomb	RPHRT Antoine Garneau 418 335-7611
Mar. 2 avril 2019 13 h 15 THETFORD MINES	ATELIER « Apprendre à vivre avec la fibromyalgie » Quatre rencontres – coût : 5 \$. Animatrice : Nathalie Godin. LOCAL DE L'ORGANISME - 95, Notre-Dame Est	CENTRE FEMMES LA ROSE DES VENTS 418 338-5453
Mer. 3 avril 2019 19 h THETFORD MINES	CAFÉ-DISCUSSION MENSUEL Sujet : « Les relations familiales » - Animation Roger Jacques. C'est gratuit. LOCAL DE L'ORGANISME – 264, Notre-Dame Est	PARTAGE AU MASCULIN 418 335-6677
Mer. 3 avril 2019 13 h 15 THETFORD MINES	REMUE-MÉNINGES – Demande d'aide à réfléchir aux façons de souligner le 40 ^e anniversaire de CENTRE FEMMES. Animation : Andréanne Lachance LOCAL DE L'ORGANISME - 95, Notre-Dame Est	CENTRE FEMMES LA ROSE DES VENTS 418 338-5453
Sam. 6 avril 2019 15 h – 20 h THETFORD MINES	ACTIVITÉ « JE NAGE POUR LA VIE » 7 ^e édition Au profit de l'organisme « Les Créatifs ». Inscription adultes - 20 \$. 7 à 17 ans – 10 \$, gratuit pour les nageurs de 6 ans et plus PISCINE DE LA POLYVALENTE DE THETFORD	Information : Carole Roy 418 338-03511 p. 51719 Inscriptions : Judith Bourgault 418 338-8888 poste 0
Du 7 au 13 avril	SEMAINE DE L'ACTION BÉNÉVOLE 2019	
Jeu. 18 avril 2019 20 h 00 THETFORD MINES	SPECTACLE-BÉNÉFICE du Groupe Alain Morisod et Sweet People Billets au coût de 57 \$. SALLE DUSSAULT	CENTRE RÉGIONAL DU DEUIL Jean-Philip Gagné 418 335-3408
27 avril 2019 9 h 30 - 11 h 30 THETFORD MINES	REMISE DE CERTIFICATS PAR LE LIEUTENANT-GOUVERNEUR Vœux d'anniversaire de naissance, vœux d'anniversaire de fondation d'organismes communautaires, certificats de félicitations à des organismes communautaires à vocation sociale. CENTRE DE CONGRÈS – 777, 9 ^e rue Sud	CONSEIL DES AÎNÉS Maurice Boulet 418 335-2533
27 avril 2019 13 h 30 - 17 h 30 THETFORD MINES	REMISE DE MÉDAILLES PAR LE LIEUTENANT-GOUVERNEUR pour la Région de Chaudière-Appalaches : médailles d'or pour mérite exceptionnel, médailles d'argent pour les aînés et médailles de bronze pour les étudiants. CENTRE DE CONGRÈS – 777, 9 ^e rue Sud	CONSEIL DES AÎNÉS Maurice Boulet 418 335-2533