

Le dossier du mois : Partir de son logement pour aller vivre en résidence, tout un changement de vie!

Déménager : pourquoi est-ce un choc émotionnel ?

VIE QUOTIDIENNE - On pense souvent que déménager est un acte anodin. Mais souvent, il s'agit de faire le bilan d'une vie qui se transforme en véritable déchirement émotionnel. Déménager ne demande pas seulement l'énergie nécessaire à emballer, mais aussi à changer d'enveloppe supra-corporelle.

Ma maison c'est moi

Durant des années vous avez habité ce lieu, vous y avez construit votre famille, vu les enfants grandir. Les rires ont succédé aux larmes et vous y avez des malles de souvenirs. Notre maison est comme un corps extérieur qui cristallise toutes nos émotions. C'est pour cela qu'en avançant en âge, on n'aime pas que les choses changent, il y a un ordre qui correspond à notre structure mentale. Déménager, c'est remettre tout en question.

Déménager, l'occasion de trier

Préparer son déménagement dépend beaucoup de votre tempérament. Il y a ceux qui délèguent tout aux déménageurs, ceux qui s'occupent de tout et emballent chaque petite cuillère personnellement.

Notre capacité à laisser le soin à d'autres de s'occuper d'emballer notre vie est liée à notre aptitude au lâcher-prise (au-delà de toute considération économique). Les déménageurs l'ont bien compris et proposent des services allant du clé en mains à la seule manutention. Faire les cartons de déménagement est se poser une question existentielle : Est-ce que j'emporte cet objet dans ma nouvelle vie?

Cela nous demande de faire un bilan. Le sentimentalisme peut prendre le pas et l'on peut avoir envie de tout emporter avec soi. Se séparer d'objets même sans valeur ou qui ne sont plus utilisés serait vécu comme une trahison. On se retrouve alors envahis de cartons qui ne seront même pas déballés dans la nouvelle habitation. Stocker en se disant que cela servira un jour ou que les enfants une fois devenus parents voudront récupérer leur chaise haute est un frein inconscient qui nous maintient dans la nostalgie.

C'est l'occasion peut-être de réunir la famille et de demander aux uns et aux autres s'ils souhaitent récupérer certains objets. Ainsi la demande vient d'eux et n'est pas vécue comme une obligation d'accepter cet horrible vase marron que vous avez gardé et qu'ils détestent (ce seul geste attise les rancœurs et nous aurons l'occasion d'en reparler).

Un nouveau départ

Le déménagement peut aussi être vécu comme un nouveau départ. On se projette dans la nouvelle habitation et l'on emporte que ce qui nous semble correspondre à nos nouvelles aspirations. Le reste finit entre les œuvres caritatives et la poubelle. Le deuil de son ancienne vie est déjà fait et l'on se projette dans la nouveauté. Au fil des années, plus on déménage et plus on est rompu à cet exercice de se séparer de ce qui nous est devenu inutile.

Avez-vous remarqué qu'après un déménagement, on tombe souvent malade? Cela se porte à l'endroit où nous sommes le plus faible: une angine, un poignet foulé, un genou coincé, une forte envie de plats sucrés. C'est simplement parce que notre corps mobilise beaucoup d'énergie psychique (et pas seulement la force de porter les cartons) pour s'approprier un nouveau lieu. Il y a de nouvelles habitudes à prendre, des marques à retrouver et comme nous sommes des animaux (évolués) de territoires et sédentaires (et non plus nomades) depuis des millénaires, plus vite, nous prendrons nos marques et plus vite, nous serons remis. Installer ses petits objets personnels semble indispensable pour se sentir enfin chez soi.

Comment se préparer ?

Dès que l'on connaît sa date de déménagement, il est impératif de préparer un planning des différentes tâches à réaliser que vous fassiez appel à un déménageur ou que vous en occupiez personnellement.

Prévoyez l'achat des cartons, commencez à faire le tri de ce que vous emportez. Donnez ce que vous ne voulez plus. Organisez une vente dans le voisinage. Certaines sociétés ou brocanteur acceptent de vous débarrasser gratuitement, ce qui vous permet de gagner du temps et beaucoup d'énergie.

Au besoin faites-vous accompagner par un *home organizer* qui vous aidera à optimiser votre mobilier en fonction de votre nouvelle habitation. Ce peut être très utile si vous passez d'une maison à un appartement par exemple ou si vous préparez une expatriation.

Faire le deuil de son ancienne maison

En fonction des conditions du déménagement (séparation, deuil, mutation, agrandissement de la famille) les émotions ressenties par chacun peuvent être très différentes.

Si quitter votre maison est un déchirement, osez lui dire au revoir comme à quelqu'un que vous aimez. Remerciez-la pour les bons moments que vous y avez passés. Ne refoulez pas vos émotions en vous disant que ce n'est pas rationnel. Ce n'est pas qu'une maison, c'était VOTRE maison.

Certains rituels peuvent accompagner votre déménagement. Lorsque la maison a été remplie de rires et que les affaires y ont été prospères. En Chine, les habitants emportent avec eux un peu de terre qu'ils répandent dans leur nouveau jardin pour se porter chance.

Garder les clés de son ancienne maison n'est pas une bonne idée. Cela nous ramène à l'espoir inconscient que l'on peut y revenir (même si les nouveaux occupants ont changé les serrures) cela nous prive de faire le deuil et de nous projeter dans une nouvelle vie. Le passé est derrière nous, s'ouvrir à l'avenir n'est pas le renier, c'est se donner l'occasion de créer de nouveaux souvenirs tout aussi émouvants!

Bon déménagement !

Par [Bénédicte Régimont](#)

Auteur spécialisée dans la psychologie de l'habitat, conférencière et entrepreneur - www.felicie-le-dragon.com, Actualisé octobre 5, 2016

Comment bien se préparer pour passer d'une maison à une résidence pour retraités

Vous y songez depuis un moment déjà, et vous êtes maintenant prêt à vendre votre maison ou à quitter votre logement pour aller vivre dans une résidence pour personnes âgées. Voici quelques conseils pour assurer une transition tout en douceur...

Bien se renseigner et en parler

Il est primordial de discuter de cette transition avec ses proches (enfants, amis, membres de la famille). Il faut s'assurer d'être prêt pour le changement et d'être bien renseigné. Après tout, la décision vous appartient.

Il est normal de ressentir de l'inquiétude, de l'appréhension et même du doute face à un potentiel déménagement. Il ne faut pas hésiter à partager ses sentiments avec ses proches et à poser des questions aux conseillères en hébergement qui se feront un plaisir de répondre aux interrogations et craintes qui pourraient survenir dans le processus.

Vivre dans une résidence pour retraités peut signifier de laisser derrière d'innombrables souvenirs et moments de bonheur, et d'éprouver en plus un sentiment de perdre son indépendance. Mais souvent la qualité de vie, la sécurité et la vie sociale des résidents n'en seront que grandement améliorées.

S'organiser et planifier les étapes

La décision est prise pour un passage en résidence, le temps est donc à la planification du déménagement. Avant de commencer à trier et à organiser ses effets, il est important d'avoir une vision claire du projet. Quelles sont les premières choses à planifier ? Comment décider de ce qui sera déménagé ou non ?

Voici les points clés à considérer pour être bien préparé :

- Remplir tous les documents relatifs au bail ;
- Nettoyer, rénover s'il y a lieu, mettre en vente la demeure actuelle ou signifier au propriétaire le non-renouvellement du bail en cour ;
- Réfléchir le prochain espace de vie ;
 - Combien de pieds carrés a le nouvel appartement?
 - Quelles pièces devront être meublées?
 - Astuce : Pourquoi ne pas dessiner les contours du nouvel appartement sur du papier (grâce au plan couleur grand format que la conseillère en style de vie vous a donné) et découper les formes qui représentent le mobilier ? L'exercice permettra d'avoir une vue d'ensemble du nouvel espace de vie et de mieux faire le tri de ses biens.
- Se débarrasser des biens et meubles qui ne seront plus nécessaires
- Faire les boîtes en prévision du déménagement
- Aménager le nouveau logement selon ses goûts
- Effectuer les changements d'adresse

- Postes Canada offre un service pour faciliter l'envoi d'avis de changement d'adresse.

Les 5 conseils d'un déménagement réussi en résidence

1 - Demandez l'aide de ses proches

La majorité des gens ont besoin d'aide avant, pendant et après le déménagement dans sa nouvelle maison de retraite. Il ne faut pas hésiter à demander l'aide de ses proches, parents et amis. Ils pourront ainsi s'organiser et prendre quelques jours de congé pour aider à faire des boîtes, à trier et organiser les effets et à transporter les biens d'un endroit à l'autre. Il est tout à fait normal d'avoir besoin de soutien physique et moral pendant cette période de transition.

2- Faire le tri de ses biens

Déménager en résidence pour retraités demandera évidemment de faire le tri de ses biens. Parcourir sa maison actuelle avec un membre de sa famille et catégoriser les biens permet de simplifier le processus. Voici quelques catégories pour bien démarrer le tri : les objets à déménager, les souvenirs à laisser à certains membres de la famille, les objets à vendre ou à donner, et les objets à éliminer.

Certains organismes viennent même chercher gratuitement les meubles et les biens dont on souhaite se départir, afin de les offrir aux personnes plus démunies. Une belle façon de leur donner une nouvelle vie!

Il ne faut pas oublier de s'entourer de souvenirs et d'objets qui font du bien dans le nouvel espace. En un rien de temps, votre appartement deviendra ainsi un espace familial et réconfortant. Photos, souvenirs, objets décoratifs, meubles feront de ce nouvel espace un endroit où il fait bon vivre.

3 - Nettoyer sa demeure actuelle

Que votre maison actuelle soit vendue, louée ou transmise à un proche, les attentes générales sont les mêmes. La maison devrait être nettoyée de fond en comble, et il faut envisager de procéder à toutes les réparations requises avant de céder l'espace de vie à quelqu'un d'autre. Encore une fois, l'aide de ses proches ou d'une équipe de professionnels peut être précieuse. Mieux vaut tout régler tout de suite, plutôt que d'être aux prises avec des problèmes d'entretien plus tard. Après tout, une nouvelle vie de retraité sera très occupée.

4 - Planifier le jour du déménagement

L'idéal est de trouver des déménageurs dignes de confiance, et ce, quelques semaines voire quelques mois à l'avance si possible. Ils sauront donner une estimation des coûts pour éviter les mauvaises surprises le moment venu. Pour économiser, il est possible d'opter pour un déménagement partiel de ses biens par les membres de sa famille, amis ou enfants.

5 - Surtout, se reposer!

Riche en émotions, le jour du déménagement peut être une expérience éprouvante. Prendre le temps pour placer tous ses biens et pour aménager l'espace selon ses goûts fera du bien. Demander l'aide de ses proches peut alléger cette tâche, mais il faut aussi se laisser le temps de s'acclimater à ce nouveau mode de vie. L'important est de se reposer... une [retraite active](#) est au programme!

Texte initial publié Par LUX Gouverneur le 11 août 2017

Comment suggérer à vos parents d'envisager de vivre en résidence pour personnes âgées?

Vos parents sont âgés, ils ont des besoins croissants en matière de soins de santé et ils ont de la difficulté à entretenir la maison familiale? Engagez la conversation avec vos parents. Suggérez-leur d'envisager de vivre en [résidence pour personnes âgées](#) ou encore de faire appel à un service professionnel d'aide à domicile. Ce qui pourrait leur permettre d'envisager de rester à la maison.

Bien que les sujets concernant la vie de vos parents peuvent souvent être difficiles à aborder, voire même tabou, vous devez tout de même vous préparer à discuter de ces sujets avec vos parents. L'un des articles publiés sur le site de Visavie qui s'intitule « [5 indices qui vous aideront à présenter à vos parents l'idée de vivre en résidence pour personnes âgées](#) » aborde en partie ce sujet.

Choisir entre déménager dans une résidence pour retraité ou le maintien à domicile

Le choix entre déménager dans une résidence pour personnes âgées ou le [maintien à domicile](#) peut parfois être difficile. Le maintien à domicile offre de nombreux avantages.

Plusieurs personnes âgées préfèrent habiter leur domicile familial plutôt que de déménager en maison de retraite. Et ce, même si l'un des membres du couple est atteint d'une maladie comme l'Alzheimer ou la démence. C'est peut-être le cas de vos parents? Un changement de lieu de vie peut parfois être difficile pour les personnes âgées.

La maison et le quartier qu'ils habitent représentent peut-être pour vos parents un point d'ancrage important. Vous ne devez pas négliger des repères tels que le voisinage, les commerces de proximité, le facteur ou les amis. Ces points sont importants à prendre en considération lorsque vos parents doivent prendre une décision concernant leur avenir.

Un aidant professionnel en appui à l'aidant naturel même en résidence pour personnes âgées

En revanche, les personnes âgées qui aiment socialiser et qui apprécient le contact avec les voisins s'épanouiront dans une résidence pour personnes âgées. Vos parents habitent déjà en résidence et l'un d'eux nécessite des soins personnels ou de l'accompagnement?

Évidemment, le parent qui agit comme aidant naturel peut bien sûr faire appel à un aidant professionnel pour l'appuyer dans les soins personnels et l'aide qu'il prodigue à son partenaire en résidence.

Détecter les indices qui vous permettront d'anticiper que vos parents devraient envisager de déménager en résidence pour retraités

Lorsque vous engagez la conversation avec vos parents sur un éventuel déménagement en résidence pour aînés, vous devez privilégier le dialogue. Vos parents doivent être impliqués dans cette démarche. Au final, la décision leur revient et leur nouveau milieu de vie doit favoriser leur épanouissement.

Soyez attentifs, certains indices peuvent vous mettre la puce à l'oreille. Vos parents ont-ils besoin d'aide ou du moins devez-vous les aider dans leur choix? Est-ce que la maison est bien entretenue? Est-ce que vos parents ont plusieurs factures impayées ou du courrier qui n'a pas été ouvert? Est-ce que l'hygiène personnelle de vos parents âgés a changé depuis quelque temps? Apercevez-vous des dommages à l'automobile de vos parents? Oublient-ils de faire les tâches simples comme préparer le repas? Ce sont là quelques indices qui peuvent vous aider à détecter que vos parents ont besoin de votre aide.

Les avantages qu'offre la vie en résidence pour aînés

La vie en résidence pour personnes âgées offre plusieurs avantages. Vos parents bénéficieront d'un espace sécurisé, d'une présence et d'un support offerts 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7.

De plus, un appartement en résidence offre plus de confort aux personnes âgées avec des salles de bain adaptées, souvent près de la chambre et surtout sur le même étage. La présence de services culinaires, de loisirs ou encore la présence d'un local d'ordinateur contribueront aussi à briser la solitude chez certains aînés.

Vos parents sont âgés? Discutez avec eux régulièrement pour bien saisir leurs besoins

Discuter régulièrement avec vos parents de ce que l'avenir leur réserve. Le choix de déménager en résidence ne se fera pas nécessairement rapidement. Vos parents peuvent refuser ce choix même s'ils ont de la difficulté à affronter les responsabilités que représentent le maintien de la maison familiale.

Vous devez entretenir cette conversation avec eux. Lorsque vos parents auront pesé le pour et le contre, une personne tierce comme un conseiller ou une [conseillère en hébergement](#) pourra vous aider à prendre une décision et trouver un lieu de vie qui convient à vos parents.

N'oubliez pas d'adopter un ton emphatique et sensible lorsque vous parlez de ces sujets à vos parents. Impliquez-les dans cette discussion et évidemment dans la décision qui en découlera. Le but ultime, c'est de s'assurer que vos proches maintiennent leur qualité de vie et continuent de vivre dans le bonheur.

Référence à lire :

[ALLER VIVRE EN RÉSIDENCE: L'EXPÉRIENCE DES PERSONNES ÂGÉES, MÉMOIRE PRÉSENTÉ COMME EXIGENCE PARTIELLE DE LA MAÎTRISE EN TRAVAIL SOCIAL, PAR NATHALIE BLANCHARD, JANVIER 2008, UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL](#)

Le déménagement, une source de stress

Selon plusieurs études, le déménagement arrive en troisième position des facteurs de stress et de fragilisation, après le deuil et le licenciement.

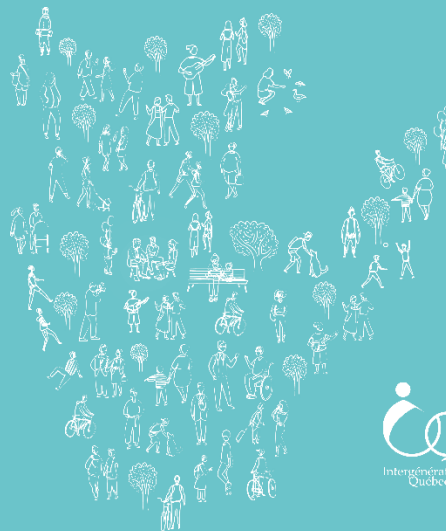
RENCONTRE RÉGIONALE

LES BIENFAITS DE L'INTERGÉNÉRATIONNEL

Comprendre pour agir
dans les LAURENTIDES

17 MARS 2020

COMPLEXE DU VAL-D'ESPOIR



Vous êtes-vous inscrits?

En mai 2019, dans le cadre de la *Semaine québécoise intergénérationnelle*, Intergénération Québec a organisé un forum provincial intitulé « **Les bienfaits de l'intergénérationnel : comprendre pour agir** ». Ce rassemblement a fait ressortir le désir des organismes d'échanger et de travailler davantage ensemble pour favoriser le mieux-être collectif et la solidarité intergénérationnelle.

« *Ça serait vraiment important de réseauter, d'arrêter de travailler en silos.* »

De ce constat est née l'idée de mettre en place des rencontres régionales sur la thématique des bienfaits de l'intergénérationnel, dans une perspective d'inclusion sociale et de participation citoyenne, afin de mieux comprendre les enjeux de la population lanadoise pour le respect de la place de tous dans la société.

Le 17 mars prochain, joignez-vous aux acteurs communautaires et institutionnels des Laurentides qui portent un intérêt à l'intergénérationnel. Cet atelier participatif d'une demi-journée sera animé par les agentes de développement et de formation d'Intergénération Québec.

Objectifs :

- réfléchir collectivement aux bienfaits de l'intergénérationnel;
- prendre connaissance de ce qui se fait ou pourrait être développé dans la communauté, dans une perspective de solidarité et d'inclusion sociale;
- favoriser l'émergence ou la consolidation d'un réseau intergénérationnel dans les Laurentides.

En réfléchissant ensemble et de manière transversale, nous sommes convaincus que cette rencontre pourra faire naître une communauté de pratique intergénérationnelle.

Quand? Mardi 17 mars 2020, de 13 h à 16 h 30 (accueil à partir de 12 h 30)

Où? Au Complexe du Val-d'Espoir, 17 700 rue du Val-d'Espoir, Mirabel (Québec), J7J 1V7

Coût? Gratuit

Inscription requise avant le 12 mars en cliquant sur le lien ci-joint : <https://www.eventbrite.ca/e/inscription-les-bienfaits-de-lintergeneracionnel-comprendre-pour-agir-laurentides-90626703911>

Participez à la *Semaine québécoise intergénérationnelle 2020!*



Souligner et valoriser les échanges intergénérationnels et inspirer l'émergence de diverses initiatives à l'échelle du Québec : telle est la mission de la [Semaine québécoise intergénérationnelle](#) (SQI), coordonnée par Intergénération Québec.

C'est l'occasion de mettre en avant vos activités intergénérationnelles! Intégrez la programmation de la SQI en organisant une activité qui rapproche les générations entre le 24 et le 30 mai, que ce soit une rencontre, un atelier thématique, une présentation, une exposition ou encore une activité conviviale!

[→ Inscrivez votre activité ←](#)

Pour plus d'informations :

[Matthieu Fannièr](#), chargé de projet et de communication

514 382-0310 poste 203



Centre Rayons
de Femmes
Thérèse-De Blainville

Ensemble, affirmons notre pouvoir

mCOMMUNIQUÉ

DIFFUSION IMMÉDIATE

CÉLÉBRATIONS DE LA JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES

DIMANCHE LE 8 MARS 2020

SOUS LA PRÉSIDENTE D'HONNEUR DE MADAME LINDA LAPOINTE

« Pour une plus grande solidarité avec les femmes »

SAINTE-THÉRÈSE, le 28 Janvier 2020 – La présidente du Centre Rayons de femmes Thérèse-De Blainville (CRF), madame Assunta Sarappa et la présidente d'honneur, madame Linda Lapointe, ex-députée libérale de la circonscription des Mille-Îles, et, actuellement, Agente de liaison au Caucus national, vous invitent à célébrer **la Journée internationale des droits des femmes, les 25 ans de rayonnement du CRF et le lancement de la Marche mondiale des femmes 2020!**

C'est un événement grand public et mixte qui se déroulera, au Centre culturel et communautaire Thérèse-De Blainville, au 120, boulevard du Séminaire, à Sainte-Thérèse, le dimanche 8 mars 2020, de **13 h 00 à 15 h 45.**

C'est dans ce cadre de célébration et de rappel des luttes des femmes pour leurs droits et l'égalité avec les hommes, que Le Centre Rayons de femmes et ses invité.e.s auront le grand plaisir d'accueillir comme conférencière invitée, madame Marie-Claude Barrette, fière animatrice à TVA, de l'émission : «Deux filles le matin».



En devenant collaboratrice depuis dix ans à l'émission : «Deux filles le matin», Marie-Claude Barrette, était loin de se douter qu'elle ouvrirait grande la porte du monde des communications. Cette émission quotidienne nourrit sa curiosité insatiable et représente le contexte social dans lequel nous vivons.

Marie-Claude Barrette sillonne le Québec pour y donner des conférences. Le bien être des autres est l'élément moteur de tout ce qu'elle entreprend. Marie-Claude Barrette est aussi porte-parole de la campagne : «On jase-tu? » pour briser l'isolement social des aîné.e.s!

27, boul. Desjardins Ouest, Sainte-Thérèse (Québec) J7E 1E3
info@crdf.ca • Tél. : 450 437-0890 • Téléc. : 450 437-7174 • www.crdf.ca

Sa présentation d'une heure portera sur : « Au rythme de la vie ». *« Quand j'ai eu 50 ans, ma perception du temps a changé. Jeune, on a l'impression d'avoir tout notre temps. Mais au fur et à mesure que les années s'écoulent, on saisit à quel point il passe vite...Le temps est précieux, et aujourd'hui j'en réalise toute la richesse. Mes 50 ans ont donc été l'occasion de faire une introspection, et c'est cet exercice que je partagerai avec l'auditoire »*

Le Centre Rayons de femmes est fier de participer, en solidarité avec toutes les femmes, à la Marche mondiale des femmes qui culminera en un grand rassemblement le 17 octobre prochain dans le vieux Terrebonne. Les revendications de la MMF du Québec, porteront sur la pauvreté des femmes, les violences faites aux femmes, l'environnement et les personnes migrantes.

| |
|---|
| ‡ AU PROGRAMME : |
| OUVERTURE ET ACCUEIL : 13 H 00 |
| MOT DE LA PRÉSIDENTE : ASSUNTA SARAPPA : « LES 25 ANS DE RAYONNEMENT DU CRF » |
| MOT DE LA PRÉSIDENTE D'HONNEUR : LINDA LAPOINTE « HOMMAGE À DEUX JEUNES FEMMES» |
| CONFÉRENCE DE MARIE-CLAUDE BARRETTE : « AU RYTHME DE LA VIE » |
| MOT DE LA COORDONNATRICE : MÉLANIE ÉMOND : « LA MARCHÉ MONDIALE DES FEMMES 2020 » |
| BILLETS : 20\$ |
| RÉSERVATIONS ET ACHAT AU CRF : 450 437-0890 VENTE BILLETS À LA PORTE JOURNÉE DU 8 MARS |

Le Centre Rayons de femmes Thérèse-De Blainville est un organisme communautaire créé par les femmes et qui œuvre pour les femmes depuis 25 ans ; il est dédié à la condition de vie des femmes, leur santé et leurs droits. Les femmes y trouvent gratuitement : accueil, services au niveau de la pauvreté de la violence et des discriminations, intervention individuelle, accompagnement, soutien, ateliers éducation populaire, écoute, entraide, orientation, références, rencontres thématiques, actions citoyennes et droits des femmes.

- 30 -

Source : Danielle Bellange 450 437-0890



27, boul. Desjardins Ouest, Sainte-Thérèse (Québec) J7E 1E3
info@crdf.ca • Tél. : 450 437-0890 • Téléc. : 450 437-7174 • www.crdf.ca



Société Alzheimer

LAURENTIDES

Ateliers : Bien vivre avec les troubles neurocognitifs en tant que proche aidant

Au CISSS d'Argenteuil
145 rue de la Providence, Salle La Source, Lachute

- **Atelier 1 : La Société Alzheimer Laurentides et ses services/ symptômes de la maladie**
 - 18 février 2020 de 13h30 à 15h30
- **Atelier 2 : La maladie d'Alzheimer en théorie**
 - 25 février 2020 de 13h30 à 15h30
- **Atelier 3 : Être en relation avec une personne atteinte**
 - 3 mars 2020 de 13h30 à 15h30
- **Atelier 4 : La sécurité, l'aide offerte et la stimulation cognitive**
 - 10 mars 2020 de 13h30 à 15h30
- **Atelier 5 : Affaires juridiques et hébergement**
 - 17 mars 2020 de 13h30 à 16h30
- **Atelier 6 : Impacts sur les proches aidants et engagement envers soi**
 - 24 mars 2020 de 13h30 à 15h30



Julie Clément
Intervenante psychosociale

L'APPUI POUR LES PROCHES AIDANTS D'AINES
LAURENTIDES

LIGNE INFO-AIDANT
1 855 8LAPPUI (852-7784) lappui.org

Pour inscriptions:
Contactez Julie Clément
au 1-800-978-7881
poste 225



Pour lutter contre l'intimidation entre aînés, les présentations de chacun a sa place sont toujours disponibles, nous attendons vos demandes jusqu'au 27 mars!



COÛT
Gratuit
DURÉE
90 min.

POUR QUI :
Tous les aînés et les
responsables d'organismes
ou d'OMH ou d'OBNL
d'habitation



Volet 1 « Chacun a sa place »

Se présente sous la forme de trois capsules vidéo visant à :

- sensibiliser les aînés à la réalité de l'intimidation entre eux;
- favoriser l'accompagnement, la recherche de solutions et proposer des façons de faire pour ne plus vivre l'intimidation;
- répondre efficacement à plusieurs questions, que vous soyez victime, témoin ou intimidateur.

Volet 2 « Chacun prend sa place »

Se présente sous la forme de deux ateliers visant à :

- conscientiser les aînés et leur entourage afin de faire cesser/diminuer les comportements conflictuels entre aînés et de les accompagner dans leurs démarches de résolution de conflits par le développement d'habiletés de communication.

Atelier 1

Ça veut dire quoi prendre sa place?

Qu'est-ce qui nous influence quand on prend notre place?

C'est quoi un conflit?

Est-ce toujours négatif?

Est-ce que mes perceptions, mes croyances, mes émotions ont un lien direct sur mes réactions?

Atelier 2

Est-ce que mon estime de soi et ma confiance me permettent de bien communiquer?

Est-ce que je sais écouter ou je veux seulement dire ce que je pense?

Si je me retrouve en conflit, quelle est la meilleure façon pour moi d'essayer de le gérer?



Pour plus d'informations
communiquer

avec la **TCRAL** au

819 326.5657 poste 27

tralaurentides@gmail.com

tcral.ca



En collaboration avec les deux organismes de justice alternative des Laurentides



ORGANISME
DE JUSTICE
ALTERNATIVE

ENSEMBLE CONTRE
l'intimidation!

Avec la participation financière de :

Québec

Brisons les barrières de l'Âgisme... *Avoir des droits n'a pas d'âge*

Colloque
10 mars 2020

Centre culturel et communautaire
Thérèse-De Blainville
120, boulevard du Séminaire
Sainte-Thérèse

L'âgisme est un processus par lequel un individu est stéréotypé et discriminé en raison de son âge

- 09 h 00** **Accueil des participants**
Visite des kiosques
- 10 h 00** **Ouverture du colloque**
Allocution de M. Daniel Landry, président
Comité des usagers de Thérèse-De Blainville
- 10 h 15** **Conférence : Les proches aidants, penser autrement**
Appui Laurentides
- 11 h 00** **Conférence : Âgisme - Un phénomène psychosocial**
Fadoq Laurentides
- 11 h 45** **Dîner spaghetti (10 \$ / personne, inscription obligatoire)**
Organisé par RHVL (Regroupement des Handicapés Visuels des Laurentides)
- 13 h 30** **Conférence : Âgisme et relations intergénérationnelles**
Martine Lagacé, vice-rectrice associée, Université d'Ottawa
- 14 h 30** **Conférence : La santé mentale à tout âge**
Ginette Cloutier, ex-directrice des soins infirmiers par intérim
Institut Universitaire de Santé mentale Douglas
- 15 h 30** **Conférence : Les préjugés liés à l'âge**
Nicole Gareau, directrice RHVL
- 16 h 00** **Pause santé**
Visite des kiosques
- 16 h 30** **Conférence : À travers les âges**
Robert Simard, historien et conteur
- 17 h 30** **Conférence : Santé mentale - Tous concernés**
Michel Mpambara, humoriste
- 18 h 30** **Souper (gratuit, inscription obligatoire)**
- 19 h 30** **AGA du comité des usagers de Thérèse-De Blainville**
- 20 h 00** **Clôture du colloque, Daniel Landry**

Comité des usagers de Thérèse-De Blainville
comite.usagers.tdb@ssss.gouv.qc.ca
450 433-2777, poste 65144

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
des Laurentides

Québec 

Journée de l'Appui 2020



[Inscrivez-vous](#) dès maintenant, la 5^e édition de la Journée de l'Appui se tiendra le 31 mars 2020 au Centre des Congrès de Québec! Cette journée d'échange et de réflexion s'adresse principalement aux acteurs des réseaux communautaire, institutionnel et de la santé, qui gravitent autour des personnes proches aidantes.

Intitulée « De la tête aux cœurs: Innovations et réalités méconnues », l'objectif de cette journée est de porter un regard sur les défis à relever dans la prochaine décennie pour assurer une meilleure qualité de vie aux personnes proches aidantes d'aînés et ce à travers trois thèmes :

- Les technologies d'information et de communication et la domotique au service des personnes proches aidantes d'aînés;
- Les réalités méconnues chez les personnes proches aidantes d'aînés;
- Les enjeux sociaux et les perspectives de changement conditionnant la proche aidance d'aînés.

Programmation

La journée sera rythmée par les interventions de plus de 20 conférenciers et se terminera par une prestation artistique multidisciplinaire inspirée par les échanges de la journée et les enjeux de la proche aidance qui auront été abordés. Pour découvrir le programme de la journée et en savoir plus sur les conférenciers présents, nous vous invitons à consulter le site de la Journée de l'Appui :

[Programmation complète](#)

Inscription

N'attendez pas pour vous inscrire, le nombre de places est limité!

Nous vous invitons à consulter la programmation complète avant de procéder à votre inscription afin de faire votre choix de conférences. [Inscription](#)

Pour toutes questions relatives au déroulement de la journée, n'hésitez pas à nous écrire à journeelappui@lappui.org.

Nous vous invitons à contacter directement inscription_ja2020@conferium.com pour tout ce qui concerne les inscriptions et la facturation.

[Pour en savoir plus sur la TCRAL, visiter notre site web](#)





FORMATIONS ET CONFÉRENCES 2019-2020

PARCE QUE LOISIRS LAURENTIDES EST LÀ POUR VOUS!

Développer vos connaissances et vos compétences est à votre portée!

RAPPEL!

INSCRIVEZ-VOUS DÈS MAINTENANT À LA FORMATION LES 10 ÉTAPES POUR LE DÉPÔT D'UNE DEMANDE DE FINANCEMENT

**Judi 19 mars 2020
de 19h à 21h**

30 places

**Membres 20\$ + taxes
Non-membres 40\$ + taxes**

**Les 10 étapes
pour le dépôt
d'une demande
de financement
(NOUVEAU!)**

La planification d'une demande de financement en 10 étapes simples! De la préparation, en passant par le formulaire et le suivi de votre demande. Vous serez mieux outillé pour obtenir le financement que vous souhaitez.

Formateur : Normand Veillette, Loisir Sport Outaouais

Lieu : 330, rue De Martigny Ouest, bureau 100, Saint-Jérôme (Québec) J7Y 4C9

LE NOMBRE DE PLACE EST LIMITÉ À 30 PERSONNES : INSCRIVEZ-VOUS VITE!

S'INSCRIRE

Contactez Johanne Lefebvre
Téléphone : 450-504-6080
Courriel : jlefebvre@loisirs laurentides.com

LA DATE LIMITE POUR L'INSCRIPTION ET LE PAIEMENT EST LE : **5 MARS 2020**

VEUILLEZ NOTER QUE L'INSCRIPTION N'EST VALIDE QU'À LA RÉCEPTION DU PAIEMENT





L'ENTRAIDE BÉNÉVOLE DES PAYS-D'EN-HAUT OFFRE AUX PERSONNES À FAIBLE REVENU LA POSSIBILITÉ DE COMPLÉTER LEUR DÉCLARATION DE REVENUS

(Sainte-Adèle) - L'Entraide bénévole des Pays-d'en-Haut, de par ses magnifiques bénévoles, offrira encore cette année aux personnes à faible revenu la possibilité de compléter leur déclaration de revenus du **11 mars jusqu'au 24 avril 2020**.

Ce service sera offert aux endroits et aux dates suivantes :

| Saint-Sauveur Sainte-Anne-des-Lacs Piedmont | Sainte-Adèle/ Mont-Rolland | Morin-Heights Saint-Adolphe- d'Howard | Sainte-Marguerite- du-Lac-Masson |
|---|---|---|--|
| Fabrique Saint-Sauveur (sacristie à l'arrière) 205, rue Principale Saint-Sauveur | Salle de bingo (2^e étage de la biblio) 555, boul. de Sainte-Adèle Sainte-Adèle | Légion Canadienne 127, chemin Watchorn Morin-Heights | Hôtel de Ville (Salle du Conseil) 88, chemin Masson Sainte-Marguerite-du- Lac-Masson |
| <u>LES MERCREDIS</u> De 10 h à 15 h Du 11 mars au 22 avril | <u>LES MERCREDIS</u> De 10 h à 15 h Du 11 mars au 22 avril | <u>LES VENDREDIS</u> De 10 h à 15 h Du 20 mars au 24 avril | <u>LES LUNDIS</u> De 10 h à 14 h Du 16 mars au 20 avril |

Les personnes intéressées doivent s'assurer d'avoir tous les documents nécessaires pour la production de leur déclaration de revenus lors de leur visite dont les avis de cotisation, les locataires doivent apporter également le **relevé 31**, les propriétaires quant à eux doivent avoir leur compte de taxes.

Ce service est gratuit mais des frais d'administration de 10 \$ sont payables dès la première rencontre afin d'aider l'organisme à maintenir ledit service.



Calendrier des activités

Soutien aux proches aidants d'aînés
Centre d'Action bénévole d'Argenteuil

Février

mardi 11 Fév. *Café-échange*
13h30 Reconnaître ses limites sans se culpabiliser
Animé par Anick Giroux
Centre d'Action bénévole

jeudi 13 Fév. *Café-échange*
13h30 Reconnaître ses limites sans se culpabiliser
Animé par Anick Giroux
Centre d'Action bénévole

Lundi 17 Fév. *Café-échange*
13h00 Reconnaître ses limites sans se culpabiliser
Animé par Anick Giroux
Église St-Louis-de-France

mardi 18 Fév. *Café-échange*
13h00 Reconnaître ses limites sans se culpabiliser
Animé par Anick Giroux
Centre communautaire Mille-Isles

Mercredi 19 Fév. *Conférence*
13h30 Séance d'information Service Canada et revenu Québec
Animé par Michelle Senneville
Salle du Médaillon d'Or

Vendredi 28 Fév. *Dîner-Conférence*
11h30 Sylvie Beaudin, pharmacienne
Villa Mont-Joie*

Pour nous joindre :
450-562-7447

Anick Giroux : poste 230

Benjamin Côté : poste 233

Facebook : proche aidant d'aîné d'Argenteuil

Mars

mardi 24 Mars *Café-échange*
13h30 La communication non-verbale
Animé par Anick Giroux
Centre d'Action bénévole

jeudi 26 Mars *Café-échange*
13h30 La communication non-verbale
Animé par Anick Giroux
Centre d'Action bénévole

Lundi 30 Mars *Café-échange*
13h00 La communication non-verbale
Animé par Anick Giroux
Église St-Louis-de-France

mardi 31 Mars *Café-échange*
13h00 La communication non-verbale
Animé par Anick Giroux
Centre communautaire Mille-Isles

Vendredi 27 Mars *Dîner-Conférence*
11h30 Marie-Josée Boulianne
Commissaire aux plaintes et à la qualité des services
Villa Mont-Joie*

Centre d'action bénévole
212 rue Wilson, Lachute

Sous-sol de l'Église St-Louis-de-France
354 Principale, Brownsburg-Chatham

Centre communautaire de Mille-Isles
1262 chemin de Mille-Isles, Mille-Isles

Salle du médaillon d'Or
401 rue Thomas, Lachute

Villa Mont-Joie
241 rue Elisabeth, Lachute

* Surveillez notre page facebook pour les billets du dîner-conférence à la Villa Mont-Joie

Centre intégré de santé et de services sociaux des Laurentides
Québec

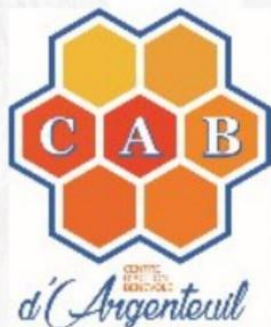
CMSS d'Argenteuil

L'APPU POUR LES PROCHES AIDANTS D'AÎNÉS
LAURENTIDES

*Vous êtes là pour eux,
nous sommes là pour vous.*

INFO-AÏDANT
1 855 852-7784

LAPPUI.ORG



Cabane à **SUCRE**

17 mars 2020

Accueil 11h00 | Dîner 11h30

Cabane à sucre Charlebois
309, Rte du Canton (St-Philippe)
Brownsburg-Chatham

Pour tous nos proches aidants
inscrits au CAB d'Argenteuil : **15 \$**

Vous pouvez être accompagné de la personne
(une) dont vous prenez soin pour **15 \$**

Billets en vente au CAB d'Argenteuil | 212 rue Wilson, Lachute
Mardi *ou* Jeudi à compter du 20 Février jusqu'au 10 mars

De 9h00 à 12h00 et de 13h00 à 16h00

Pour plus d'informations : 450-562-7447 poste 230, 233

Les nouvelles de la TRARA

- Une table ronde animée par un expert universitaire (André Thibault, de l'UQTR) offerte le 15 avril PM de 13h30 à 15h30, aux organismes de la MRC RDN qui gèrent des bénévoles . Les responsables d'organisme peuvent remplir le sondage suivant pour donner leurs idées et/ou leurs préoccupations face au bénévolat : <https://fr.surveymonkey.com/r/WQ3HL8T>
- Pour toutes personnes ayant un intérêt pour un réseau d'échanges de services (Accorderie) entre organismes et/ou clientèle, communiquer avec Joan Boily, coordonnatrice de la TRARA au 514-601-1935
- Le salon du bénévolat se tiendra cette année le 1 er mai à la Vieille Gare de St Jérôme, de midi à 16h.

Conférences gratuites offertes par la TRARA, le Comité des Usagers Installation de Saint-Jérôme, du Quartier 50+ de Saint-Jérôme, de l'AREQ CSQ, et du CISSS des Laurentides

Les conférences ont lieu le mardi de 14 à 16h au Quartier 50+ de Saint-Jérôme

425 Boulevard Jean-Baptiste-Rolland Est, Québec Saint-Jérôme, J7Z 4J4

Bienvenu à tous : Non-membre du Quartier 50+ sont le bienvenus

Inscription obligatoire : www.quartier50.evenbrite.ca OU au 450 432-0550

| DATE | CONFÉRENCIER(IÈRE)(S) | TITRE |
|------------|---|--|
| 2020-01-14 | Denis Renaud Agence du Revenu Canada | Impôt fédéral |
| 2020-02-18 | Violaine Guérin Spécialiste en psychogériatrie et coordonnatrice de la TCRA | Chacun prend sa place Volet 1. Stratégies pour contrer l'intimidation des aînés par les aînés |
| 2020-03-10 | Carole Campeau & Johanne Perreault | Avoir droit aux soins palliatifs en 2020. Ou ? Quand ? Comment ? |
| 2020-03-24 | Violaine Guérin Spécialiste en psychogériatrie et coordonnatrice de la TCRA | Chacun prend sa place Volet 2. Stratégies pour contrer l'intimidation des aînés par les aînés |
| 2020-04-07 | Suzanne Marcotte et Linda Rivest Société d'histoire de la Rivière-du-Nord | Vos archives personnelles et familiales, un héritage à préserver. |
| 2020-04-14 | Aline Borodian Pharmacienne clinicienne | Comment vous assurer que vos médicaments vous aident vraiment ? |
| 2020-05-12 | Christian Comeau et Brigitte Ste-Marie Criminologues | Dépendances |
| 2020-05-19 | Véronique Allard Technicienne à la Division des matières résiduelles à la Ville de Saint-Jérôme. | Devenir un citoyen Éco-responsable, un geste à la fois. |
| 2020-06-02 | Lita Bédard et Louise Savard Édition du Trécarré | Vieillir à la bonne place. |



COMITÉ AÎNÉS

Pointe-Calumet en action

Activités gratuites
Contribution volontaire

DÉJEUNERS-CONFÉRENCES HIVER - PRINTEMPS 2020

31 janvier Déjeuner- conférence (9h-11h)

Chacun prend sa place - Violaine Guerin, TCRAL - Centre communautaire A. Cousineau.



14 février Dîner de St-Valentin (11h30-13h30)

Danse en ligne - Centre communautaire A. Cousineau

27 mars Déjeuner- conférence (9h-11h)

"La sexualité et les aînés" - Mélissa Corbeil, bachelière en sexologie - au Centre communautaire A. Cousineau



24 avril Déjeuner - conférence (9h-11h)

Yoga pour aînés - au Centre communautaire A. Cousineau



29 mai Déjeuner - conférence (9h-11h)

"Que sait-on de la santé mentale?" - Lucie Chynchuck, L'Atelier: Ensemble on se tient - Centre communautaire A. Cousineau

Club de marche "Les aînés en forme"

Venez marcher avec nous! Point de départ : Centre communautaire Albert Cousineau: **le mardi et le jeudi à 13h15**. Pour plus d'informations consultez la page Facebook Les aînés en Forme ou appelez -nous!



Pour plus d'information et
inscription: **450 974-7556**

ACTIVITÉ MIEUX-ÊTRE

L'USURE DE COMPASSION Jusqu'où aller sans se brûler?



Avec Madeleine Fortier, formatrice



Être proche aidant entraîne son lot de souffrances, d'émotions diverses, de culpabilité, d'impuissance, de colère et de tristesse. Il n'est pas toujours facile de prendre soin de soi tout en prenant soin de l'autre.

Cette conférence atelier vous propose un temps d'arrêt, de réflexion, ainsi que des outils pour pouvoir prendre soin de vous et renouveler votre énergie avant de vous épuiser!

MARDI 10 MARS 2020 - 18H30 À 20H30

RÉSERVÉ À NOS MEMBRES ET GRATUIT

* INSCRIPTION OBLIGATOIRE AVANT LE 6 MARS 2020

950-A, RUE LABELLE, ST-JÉRÔME

VOUS LES ACCOMPAGNEZ,
ON VOUS

soutient

LaHALTE.ca

450-438-4291 * 1-800-663-0659

info@lahalte.ca

SOIRÉE D'INFORMATION GRAND PUBLIC

RÉGIME ENREGISTRÉ D'ÉPARGNE-INVALIDITÉ

« Le REEI, régime miracle? »



Avec Me Dominique Bourgeois, notaire

Ce régime d'épargne vise à aider les parents et d'autres personnes à épargner pour la sécurité financière à long terme d'une personne admissible au crédit d'impôt pour personnes handicapées.

- Qu'est-ce qu'un REEI?
- Qui peut être bénéficiaire?
- Incidences légales (insaisissabilité, droits matrimoniaux)
- Conditions pour être souscripteur/titulaire
- Subventions et bons
- Les retraits et la fin du REEI
- Planification testamentaire du parent et du bénéficiaire

MARDI 17 MARS 2020 - 19H À 21H

OUVERT À TOUS ET GRATUIT

* INSCRIPTION OBLIGATOIRE AVANT LE 13 MARS

950-A, RUE LABELLE, ST-JÉRÔME

VOUS LES ACCOMPAGNEZ,
ON VOUS

soutient

LaHALTE.ca

450-438-4291 * 1-800-663-0659

info@lahalte.ca



ASSOCIATION LAURENTIENNE DES PROCHES DE
LA PERSONNE ATTEINTE D'UN MALADIE MENTALE

SOIRÉE D'INFORMATION GRAND PUBLIC

LES PRESTATIONS ET LES CRÉDITS D'IMPÔTS

« POUR LES PROCHES-AIDANTS »



Par l'Agence du revenu du Canada et Service Canada

Pour en savoir plus sur les versements de prestations et les crédits d'impôts que vous pourriez recevoir

- Prestations de maladie
- Prestations pour les aidants
- Prestations d'invalidité
- Crédits d'impôts
- Et autres programmes fiscaux

MARDI 24 MARS 2020 - 19H À 21H

OUVERT À TOUS ET GRATUIT
* INSCRIPTION OBLIGATOIRE

950-A, RUE LABELLE, ST-JÉRÔME

VOUS LES ACCOMPAGNEZ,
ON VOUS
soutient

LaHALTE.ca

450-438-4291 * 1-800-663-0659

info@lahalte.ca

À LIVRES OUVERTS 2020

SEMAINE NATIONALE DES LIVRES VIVANTS

DU 22 AU 28 MARS 2020 PARTOUT À TRAVERS LA PROVINCE DE QUÉBEC!



TÉMOIGNAGES D'ESPOIR, VOIR AU-DELÀ DES PRÉJUGÉS

Livre ouvert c'est comme une bibliothèque classique mais vous remplacez les livres par des personnes, il y a un lecteur (une personne qui écoute) et un livre (un proche ou une personne atteinte de maladie mentale qui raconte un chapitre de leur histoire).

JEUDI 26 MARS 2020 DE 14H À 17H
BIBLIOTHÈQUE DE L'UNIVERSITÉ DU QUÉBEC EN OUTAOUAIS
5, RUE SAINT-JOSEPH, SAINT-JÉRÔME

Les réservations de livres se font sur place. Chaque lecture est d'une durée de 10 minutes.
Vous avez des questions contactez Karine de La Halte des Proches au 450-438-8960.

WWW.AQRP-SM.ORG/EVENEMENTSALIVRESOUVERTS2020



Dîner conférence

À la Villa Mont-Joie
241, rue Elizabeth, Lachute



TABLE DE CONCERTATION
Parole aux aînés
d'Argenteuil



Vendredi
27 mars
à 11 h 30



La bientraitance, un projet collectif!

Par Kathleen Gagnon, coordonnatrice régionale Laurentides en matière de lutte contre la maltraitance envers les personnes âgées

Date limite d'achat le 23 mars ou jusqu'au dernier billet vendu.
Aucun billet disponible à la porte.

BILLETS EN VENTE :

- À la Villa Mont-Joie, lundi et jeudi de 9h à 10h30
- Auprès de Anick Giroux / 450 562-7447 poste 230
- Auprès de Lise Thomas / 450 409-0942
- Auprès de Marcel Laliberté / 450 562-5694
- Auprès de Lisette Gauthier / 450 562-2665
- Auprès de Claire Corbeil / 450 562-3862

Nous vous encourageons à prendre votre carte de membre de la Villa Mont-Joie au coût de 10\$ pour l'année.

Besoin de transport? (450) 562-5797



TRANSPORT
ADAPTÉ ET COLLECTIF
Pratique **POUR VOUS.**





10 mars 2020 à 19h00 – Conférence : Guide alimentaire

M. Bernard Lavallée est détenteur d'une maîtrise en nutrition et auteur de deux best-sellers : *Sauver la planète, une bouchée à la fois* (2015) et *N'avalez pas tout ce qu'on vous dit* (2018). Collaborateur et chroniqueur à plusieurs émissions de radio et de télévision. Cette conférence analyse le *Guide alimentaire canadien*, avec ses bons et moins bons coups, en faisant un historique de ce document gouvernemental. Les participants en apprendront également davantage sur les guides d'autres pays qui ont fait révolution dans le domaine.

Conférencier : M. Bernard Lavallée, (Dt., P., M.Sc.) connu également sous le nom *Le nutritionniste urbain*

Endroit : AXION 50 PLUS , 435 Boul. Labelle Sud, Chomedey, salle 101 D

Admission : Cette conférence est offerte à tous sans frais d'admission

Réservation requise : www.cucssslaval.ca ou 450-978-8609

Pour toute information

819-326-5657 poste 27

info@tcral.ca

www.tcral.ca



GESTIONNAIRE DE BÉNÉVOLE :

Un leader incontournable!



La supervision des bénévoles fait partie de votre quotidien?

Que vous soyez employé ou bénévole, si vous avez répondu oui, cet événement est pour vous!

Un forum régional :

- destiné à tous ceux qui sont concernés par la gestion des bénévoles dans le cadre de leur travail ou de leur bénévolat;
- organisé par des organismes conscients de votre réalité régionale;
- ayant pour but de vous mettre en contact avec des personnes vivant des réalités similaires aux vôtres;
- lors duquel sera présenté le portrait des bénévoles de votre région;
- et abordant des sujets concrets qui vous aideront dans votre travail!

Procédez à votre préinscription d'ici le 31 mars 2020 pour recevoir toutes les informations en lien avec votre forum!

CLIQUEZ ICI



Calendrier

En 2020...

- 23 septembre : Saguenay-Lac-St-Jean
- 14 et 15 octobre : Gaspésie
- 21 et 22 octobre : Laurentides et Lanaudière
- 4 novembre : Montérégie-Ouest
- 11 ou 12 novembre : Bas St-Laurent

En 2021...

- 18 février : Mauricie et Centre-du-Québec
- 13 mai : Chaudière-Appalaches et Capitale-Nationale
- 15 et 16 septembre : Côte-Nord
- 23 septembre : Abitibi-Témiscamingue et Nord-du-Québec
- 30 septembre et 1er octobre : Outaouais
- 21 octobre : Montérégie-Est et Estrie
- 4 novembre : Montréal et Laval
- Automne : Îles de la Madeleine

La Société Alzheimer Laurentides est à la recherche d'un(e) adjoint(e) à la direction dont les principales fonctions sont d'assurer un soutien administratif à la directrice générale. De plus, il ou elle devra assurer l'intégrité des données comptables et collaborer à la gestion de certains mandats ou dossiers spéciaux en initiant les actions nécessaires pour accomplir son mandat avec discrétion, autonomie et professionnalisme.

Compétences et exigences recherchées

- Sens de l'organisation, capacité à identifier et gérer les priorités;
- Capacité à travailler de façon autonome et en équipe;
- Formation en administration/ comptabilité;
- Compétences en gestion de ressources humaines, financières et matérielles;
- Bonne connaissance du cycle complet de la comptabilité jusqu'aux états financiers;
- Bonne capacité rédactionnelle
- Maîtrise du logiciel SAGE et de la suite Office;
- Maîtrise du français (oral et écrit), anglais un atout;
- Absence d'antécédent judiciaire

Joignez-vous à une équipe engagée et motivée !



Conditions de travail

- Poste temporaire de 6 mois avec possibilité d'avancement
- Horaire de 35 heures/semaine du lundi au vendredi de 8h30 à 16h30
- Salaire entre 20.00\$ et 24.00\$/heure selon expérience
- Assurance-collective offerte après 6 mois de service continu
- Entrée en fonction : Fin mars 2020




Faire parvenir votre CV avant le 20 mars 2020 à :

Mme Catherine Vaudry, Directrice générale
14, rue St-Antoine, C.P. 276, Sainte-Agathe-des-Monts, J8C 2C2
Télécopieur : 819-326-9664 ou Courriel : admin@salaurentides.ca

VEUILLEZ NOTER QUE NOUS NE CONTACTERONS QUE LES PERSONNES RETENUES

Actualités, revue de presse, documents d'informations et info bulletins en ligne

Voici divers documents, bulletins, articles de journaux, portant sur divers aspects de la vie des aînés

Pour lire ces documents, cliquer  dans la liste ici-bas (ctrl + clic), sur les liens qui vous intéressent. Vous pouvez également obtenir tous ces documents en adressant une demande à info@tcral.ca

-  [AQDR Laval-Laurentides, bulletin électronique février 2020](#)
-  [AQRP, Infolettre mars 2020](#)
-  [Infolettre de l'AREQ-CSQ, 7 février 2020](#)
-  [Infolettre de l'AREQ-CSQ, 14 février 2020](#)
-  [Infolettre de l'AREQ-CSQ, 21 février 2020](#)
-  [Infolettre de l'AREQ-CSQ, 28 février 2020](#)
-  [Société Alzheimer Laurentides, infolettre février 2020](#)
-  [Société Alzheimer Laurentides, infolettre mars 2020](#)
-  [Laurentians 4K Newsletter, February 2020](#)
-  [Laurentians 4K Newsletter, March 2020](#)
-  [L'Appuilette Laurentides, février 2020](#)
-  [Infolettre des usagers des services de santé de Laval, 15 février 2020](#)
-  [Santé et Services sociaux Québec, Bulletin du Réseau sur le vieillissement et les changements démographiques, édition du 10 février 2020](#)
-  [Santé et services sociaux Québec, Bulletin du Réseau sur le vieillissement et les changements démographiques, édition du 17 février 2020](#)
-  [Santé et services sociaux Québec, Bulletin du Réseau sur le vieillissement et les changements démographiques, édition du 24 février 2020](#)
-  [Santé et services sociaux Québec, Bulletin du Réseau sur le vieillissement et les changements démographiques, édition du 2 mars 2020](#)
-  [Table de concertation communautaire mirabelloise, bulletin courriel édition du 2 mars 2020](#)
-  [Observatoire Vieillissement et Société, Infolettre février 2020](#)
-  [L'APPUI Laurentides, L'Appuilette Mars 2020](#)
-  [TCAIM, Infolettre Février 2020](#)
-  [Table de concertation des aînés de l'Estrie, La concertation en bref, Mars 2020](#)
-  [Parkinson Québec, Infolettre février 2020](#)
-  [CAMF, Carrefour express 5 février 2020](#)
-  [CAMF, Carrefour Express 27 février 2020](#)
-  [AGE WELL, Février 2020](#)



CALENDRIER

Événements à partir du 1^{er} mars 2020

Pour voir toutes les informations et le calendrier de toute l'année, visiter la page calendrier de notre site web <http://www.tcral.ca/calendrier.html>

TCRAL

Rencontre de concertation régionale spéciale traitant des bienfaits de l'intergénérationnel
Mardi 17 mars à 12h30

Réunion du Conseil d'administration de la TCRAL

Mardi 21 avril à 9h

Rencontre de concertation ouverte à tous : Présentation du CISSS concernant le chèque emploi service et
Conférence « Le Sort de l'Aideux »

Mardi 21 avril à 12h30