



Les Nouvelles

Volume 18 — numéro 10 – 3 novembre 2016

Défilé revendicateur du 9 novembre : un rendez-vous incontournable!

Le point de rencontre de COMACO pour la manifestation « défilé revendicateur » du **9 novembre sera devant l'église Saint-John à 12 h 30**, 137 avenue du Président-Kennedy, métro Place des Arts, sortie UQAM. Nous vous fournirons un tissu blanc pour représenter la catégorie santé et services sociaux, tel que proposé par le comité de mobilisation. Nous nous dirigerons ensuite à la Place des Festivals pour le grand départ de la marche à 13 h. Nous serons heureux de sortir notre nouvelle bannière pour l'occasion! Nous vous attendons nombreux! Merci de confirmer votre participation : reseau@comaco.qc.ca

Semaine nationale des proches aidants

Nous vous rappelons que la Semaine nationale des proches aidants se déroulera du 6 au 12 novembre. Bonne semaine à tous les proches ainsi qu'aux travailleurs du milieu communautaire qui les accompagnent.

Novembre : Mois national de la sensibilisation au diabète

En vue de ce mois de sensibilisation, nous vous proposons de vous rendre sur le site de l'Agence de la santé publique du Canada et de remplir le *Questionnaire Canadien sur le risque de diabète « CANRISK »*. Vous en apprendrez davantage sur le diabète et vous pourrez calculer votre indice de risque. En terminant, rappelons qu'un adulte canadien sur 10 souffre de diabète.

Mobilisation

Mouvement de soutien des grands-mères

Le GRAN, le Mouvement de soutien des grands-mères organise une campagne intitulée TOUS UNIS des Nations Unies, dont le but est de mettre fin à la pandémie de violence à

l'égard des femmes et des filles. Une marche organisée par le Mouvement de soutien dans le cadre de cette campagne aura lieu le **vendredi 25 novembre 2016 à 15 h**. La marche partira de la Place-des-Arts à l'Hôtel-de-ville qui sera alors illuminée en orange comme dans d'autres villes du Canada. Des événements similaires sont organisés dans 90 pays du monde.

Recherches et pratiques

Outil synthèse pour contrer la maltraitance

Les membres du Centre de recherche et d'expertise en gérontologie sociale (CRÉGÈS) ont développé un [outil synthèse](#) pour répondre au besoin de nombreuses organisations souhaitant préciser les éléments clés du continuum de soins et de services, leur rôle et les possibilités de partenariats avec les acteurs concernés.

Consultez également la [Politique-Type \(version à adapter\)](#).

Choisir et s'adapter à un nouveau milieu de vie : des outils et stratégies pour soutenir les aînés et leurs proches

Bien que la majorité des aînés préfèrent généralement demeurer à leur domicile le plus longtemps possible, l'état de santé et la disponibilité des services et du soutien influenceront grandement le choix du milieu de vie de la personne. Pour faire un choix éclairé, il importe avant tout de bien connaître les différents types de milieux et d'identifier ses besoins pour faire les bons choix.

Mais à quel moment devient-il opportun de réfléchir à un tel changement? Comment l'intervenant peut-il soutenir les aînés et leurs aidants dans ce processus? Comment s'y préparer pour mieux s'y adapter? Cette conférence explorera des outils et stratégies à développer pour susciter le dialogue sur ces questions avec l'aîné et ses proches et mieux les accompagner dans leur adaptation à cette transition de vie. Cette conférence présentée par Mélanie Couture, chercheuse, aura lieu le **22 novembre 2016 entre 9 h et 12 h**. Pour plus de détails ou vous inscrire, cliquez [ici](#).

Le bénévolat, source de bien-être et de longévité

Phénomène qui a pris beaucoup d'ampleur depuis quelque 20 ans, le bénévolat contribue à la santé et à la longévité de ses adeptes. Au point où la participation sociale est devenue un déterminant de la santé, selon la Direction de santé publique. S'occuper des autres fait un bien considérable et c'est ainsi que les bénévoles peuvent prolonger leur existence. La longévité des bénévoles est proverbiale et de nombreuses études le démontrent clairement. Qui aurait pu prévoir que se dévouer pour les autres pourrait être un élixir de vie? Cette conférence, présentée par l'Observatoire vieillissement et société (OVS), est offerte par André Ledoux, M. A., Cert. Gér. Cette conférence aura lieu

le **8 décembre 2016 à 16 h**. Une attestation de participation de 2 h sera fournie sur demande. Pour plus de détails, consultez l'affichette en *pièce jointe*.

Nouvelles des membres et partenaires

Activité gratuite : Journée de reconnaissance des proches aidants

Vous avez un proche atteint d'une maladie de type Alzheimer ? **Le Temps d'une pause** vous invite à une présentation du RAANM sur le thème de la reconnaissance d'un statut légal, suivi d'un atelier de yoga par le rire : des exercices de respiration pour un bien-être communicatif. Goûter et tirage de cadeaux suivront les activités. Le **5 novembre, 13 h 30** au 7400, Saint-Michel. Inscription au 438-497-8111 ou à :

accueil@tempsdunepause.org.

Le Temps d'une pause : Appel de candidature pour le conseil d'administration

Le Temps d'une pause recherche des personnes engagées, solidaires, démontrant de l'intérêt et de la curiosité pour les activités mises en place par l'organisme. Le conseil d'administration du Temps d'une pause se réunit environ 8-10 fois par année, de soir et en semaine, à deux pas la station de métro Saint-Michel. Organisme sans but lucratif depuis 2002, Le temps d'une pause offre de l'aide aux proches de personnes atteintes de maladies d'Alzheimer et de maladies apparentées résidant dans le Nord et l'Est de l'Île-de-Montréal ; et supporte l'amélioration de la qualité de vie des résidents des HLM aînés du quartier Saint-Michel. Pour plus de détails ou soumettre votre candidature, veuillez consulter l'appel de candidature en *pièce jointe*.

Des activités sur la sexualité des aînés

Le **Chez-Nous de Mercier-Est** organise un café-causerie intitulé : La sexologie, ça mange quoi en hiver? Cet événement aura lieu mardi **1^{er} novembre 2016 à 10 h** au Chez-Nous, 7958, rue Hochelaga, Montréal H1L 2K8.

Le Chez-Nous organise également une conférence intitulée : Vieillir sans honte : démystifier l'homosexualité et la bisexualité auprès des aînés. Cette conférence sera offerte aux dates suivantes :

- **Vendredi 4 novembre 2016 à 13 h 30** au Chez-Nous
- **Jeudi 10 novembre 2016 à 13 h 30** au HLM Honoré-Beaugrand, 8051, avenue Souigny.

Journée portes ouvertes au Centre St-Antoine 50+

Le **Centre St-Antoine 50+** vous invite à le découvrir le samedi **19 novembre prochain entre 10 h et 15 h**. Le Centre est situé au 850 rue Dominion. Ateliers de Tai Chi et bricolage, kiosques d'information, muffin maison et café sont au programme.

Participants recherchés pour un projet de recherche

Vous avez plus de 65 ans et vous voulez améliorer votre participation sociale? Participez à un projet de recherche de **l'Université Concordia** et bénéficiez d'activités de loisirs en petit groupe. Compensation financière prévue.

Informations supplémentaires : 1 800-361-7063 (poste 644) ou à : frederique.poncet@umontreal.ca.

Fête de Noël au Chez-Nous

Comme chaque année, le **Chez-Nous de Mercier-Est** organise la traditionnelle fête de Noël qui vise à réunir les aînés du quartier de 55 ans et plus, membres et non-membres du centre, afin de partager une soirée plein d'amitié et joie. L'activité se tiendra le **vendredi 2 décembre 2016** à l'Église San Domenico Savio au 9190, rue Sainte-Claire. Le prix du billet est de 25 \$. Il y aura un souper traditionnel à volonté et la soirée sera animée par un DJ.

Version imprimable ci-jointe.

Offres d'emploi ci-jointes