



Les Nouvelles

Volume 19 — numéro 3 – 4 octobre 2017

Conférence « Les profils générationnels : Mieux se connaître pour mieux vivre ensemble »

La période d'inscription pour présenter cette conférence dans votre organisme va bon train. Ce projet réalisé grâce à une subvention du Programme Nouveaux Horizons pour les aînés a pour objectifs de :

- mieux comprendre ce qui distingue et anime les générations de « Silencieux », « Baby-boomers », « X » et « Y » qui se côtoient au sein de nos organismes;
- mieux comprendre en quoi les réalités politique, économique et culturelle qui ont marqué leur époque influencent leur vision du travail, du bénévolat et des loisirs;
- recueillir et partager les bonnes pratiques qui favorisent une cohabitation intergénérationnelle harmonieuse.

Le public cible : vos membres, bénévoles, employés, etc. Pour cet événement, la mixité générationnelle est grandement encouragée pour permettre à toutes les générations d'échanger entre elles. Pour vous inscrire, contactez Maryse Bisson à reseau@comaco.qc.ca ou au 514-288-7122. Au plaisir d'aller à votre rencontre!

Semaine québécoise des centres communautaires pour aînés

Cette semaine organisée par l'Association québécoise des centres communautaires pour aînés (AQCCA) qui se déroule du 1^{er} au 7 octobre 2017 a comme thème « Mon centre communautaire pour aînés : un milieu de vie à mon image! ». COMACO souhaite une excellente semaine à tous les organismes communautaires et leurs travailleurs qui se dévouent à longueur d'année au mieux-être des aînés.

Formations/colloques/ressources

Formation : Vieillir en bonne santé mentale

Il a été démontré que la promotion-prévention en santé mentale a des répercussions positives sur la santé et le bien-être général des personnes âgées. C'est en tenant compte de cette situation entourant la santé mentale des aînés que cette formation fut construite, afin de répondre aux besoins des intervenants.

À la suite de cette formation, le participant sera en mesure de :

- Comprendre les particularités de la santé mentale des aînés.
- Reconnaître la détresse psychologique et les principaux problèmes de santé mentale pouvant affecter les aînés.
- Développer des stratégies d'intervention auprès des aînés aux prises avec une problématique de santé mentale et auprès de leur entourage.

La formatrice est Renée Massé, (B.Sc.), infirmière, chargée de projet responsable du projet Soins continus – volet clinique au Centre hospitalier de l'Université de Montréal.

D'une durée de 2 jours, toute inscription s'applique donc pour ces deux journées (**mercredis 18 et 25 octobre 2017, de 9 h à 17 h**). [Informations et inscriptions](#) sur le site de l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM).

Formation : Trouble d'accumulation compulsive; technique d'intervention

La maison grise en collaboration avec l'Institut universitaire en santé mentale de Montréal propose une formation interactive et axée sur l'intervention terrain.

Les objectifs :

- comprendre les caractéristiques du TAC
- reconnaître le TAC et le différencier des autres diagnostics
- maîtriser les techniques d'intervention appropriées et se sentir outillé
- être capable d'utiliser les outils d'intervention liés au désencombrement à domicile
- être en mesure d'adapter les interventions en fonction de l'état d'urgence

La formation se tiendra le mercredi **1er novembre 2017 de 9 h à 16 h** au 3958 rue Dandurand. Coût : 100\$ par personne. Les places sont limitées. La date limite d'inscription et réception du paiement est le 25 octobre 2017. Vous pouvez consulter le plan de formation détaillé en pièce jointe.

Ressources à connaître ou à redécouvrir

La sécurité routière n'a pas d'âge

Ce guide (32 pages) produit par la Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ), traite de nombreux sujets tels que :

- commencer à conduire à 65 ans ou plus? Oui c'est possible!
- avoir plus de 74 ans et conserver son permis
- des petits-enfants bien installés, pour leur sécurité

Cet outil est téléchargeable [ici](#). Vous pouvez également le commander en communiquant avec la SAAQ au 514-873-7620

Saviez-vous que?

Comment bien lire l'étiquette

Tout commence par la portion. Les renseignements dans le tableau de la valeur nutritive sont fondés sur la portion de l'aliment que vous devriez consommer. Vous trouverez la portion sous le titre « Valeur nutritive ». Utilisez le % de la valeur quotidienne. Vous trouverez le % de la valeur quotidienne sur le côté droit du tableau de la valeur nutritive. Consultez le % de la valeur quotidienne pour vérifier si la portion contient peu ou beaucoup d'un nutriment (5% = peu et 15% = beaucoup). Apprenez-en davantage au sujet du tableau de la valeur nutritive et sur la façon de l'utiliser en cliquant ici.

Plus de papy ou mamie!

En France, et sûrement chez nous, les grands-parents préfèrent de loin s'inventer des surnoms plutôt que de se faire appeler papy ou mémé. La nouvelle génération de grands-parents ne veut plus être définie par sa position familiale, mais plutôt par une logique individuelle. À titre d'exemple, Sylvie 63 ans a décidé de se faire appeler « madou », une contraction de maman et doux. Elle voulait se démarquer de la femme de son ex-mari qui porte également le même prénom. « Il n'y aura pas deux mamies Sylvie... ». Assez commun au Québec, la mode du papy et mamie vient des anglo-saxons et est apparu fin XIXe-début XXe. Consultez [l'article](#).

Nouvelles des membres et partenaires

Salon des proches aidants

Le **Groupe des Aidants du Sud-Ouest** organise un salon pour les proches aidants le **6 novembre 2017, de 10h à 16h**, au CÉGEP André-Laurendeau (1111, rue Lapierre La Salle, Qc). L'événement est gratuit.

Version imprimable ci-jointe.

Offres d'emploi ci-jointes.