



## Les Nouvelles

Volume 19 — numéro 34 – 20 juin 2018

### Assemblée générale de COMACO

Une date à mettre à vos agendas. Cette année, l'assemblée générale de COMACO aura lieu le **19 septembre 2018 entre 10 h et 15 h**. L'invitation officielle vous sera envoyée au courant du mois d'août. Ce sera avec grand plaisir que nous vous retrouverons pour ce rendez-vous annuel!

### Dernière parution des Nouvelles avant l'automne

Comme chaque année, les Nouvelles de COMACO font relâche pour la période estivale. En effet, cette édition est la dernière de l'été. Veuillez noter que durant cette période, nous vous ferons tout de même parvenir les offres d'emploi. L'infolettre sera de retour en septembre. Un bel été à toutes et à tous!

## Actualité

### Transport, habitation, loisirs : Montréal s'engage à en faire plus pour ses aînés

Un [article](#) paru sur *ICI.Radio-Canada*, fait état du plan d'action dévoilé par la mairesse Plante le 15 juin dernier. Le plan a pour titre : *Montréal, métropole à l'image des personnes âgées*. Ce document contient une série de mesures telles que la mise en place d'un tarif réduit pour les personnes à faible revenu pour le transport en commun; faciliter les déplacements des personnes âgées qui se déplacent à pied ou en quadriporteur; augmenter le nombre de logements abordables et accessibles pour les personnes âgées. Bien qu'elle ne fasse pas mention du temps alloué pour traverser les rues, la mairesse dit souhaiter « réviser les critères d'installation des feux piétonniers avec décompte numérique. » La ville pourrait également revoir l'affichage du nom des rues pour que les caractères soient plus gros.

Pour consulter le plan, cliquez [ici](#). Vous pouvez également lire le communiqué de la TCAÎM, en *pièce jointe*.

## Recherches et pratiques

### **Personnes âgées atteintes de trouble neurocognitif : Vécu des proches aidants lorsque le besoin de protection juridique est envisagé**

En présence d'une personne atteinte de démence, le questionnement sur la sécurité et le besoin de protection survient fréquemment. Tout au long de l'évolution de la maladie, les proches aidants sont appelés à jouer divers rôles. Cette étude a été réalisée afin de documenter les difficultés vécues par les proches aidants en présence d'un questionnement sur l'inaptitude ainsi que leurs attentes. Les résultats mettent en lumière trois principales difficultés rencontrées : 1) fluctuation des symptômes ; 2) acceptation de la maladie et du rôle de proche aidant ; 3) augmentation du fardeau et du sentiment d'épuisement. Un élément important ressort aussi : les proches aidants se sentent insuffisamment informés pour assurer adéquatement leur rôle. Cette réalité influence le fardeau ressenti puisqu'ils se retrouvent souvent démunis face à une situation pour laquelle ils ne sont pas toujours bien préparés. Consultez le [rapport](#) de Dominique Giroux et Maude Carignan, paru dans la revue *Enfances Familles Générations (EFG) – Revue interdisciplinaire sur la famille contemporaine*.

## Saviez-vous que...

### **Âgisme**

Selon une étude américaine, 64% des Américains n'ont pas d'amis qui ont 30 ans de plus ou de moins qu'eux. On y apprend également que les personnes âgées qui posent un regard positif sur leur vieillissement vivent en moyenne 7,5 ans plus longtemps que celles qui perçoivent leur vieillissement de façon négative. Consultez la [recherche](#) (version originale anglaise).

## Suggestion lecture

### **Vivre 100 ans**

Quelle est la place de l'amour et de l'activité physique dans la vie des gens qui vivent longtemps? Douze centenaires québécois livrent leurs conseils pour vivre plus de cent ans. Claire Sigouin, 102 ans, conduit toujours sa Honda Civic et joue à la pétanque une fois par semaine. René Bureau, paléontologue, estime qu'il faut nourrir ses passions et aimer follement. Les soeurs Gaudreau, qui ont vécu ensemble jusqu'à 105 et 103 ans,

prônent l'amitié sororale et la générosité. Au-delà des conseils des centenaires, VIVRE CENT ANS propose une plongée en apnée dans l'intimité de douze personnalités inspirantes, admirables. Ce livre se détaille 24,95 \$ en librairie.

## **Nouvelles des membres et des partenaires**

### **Apprivoiser sa solitude et développer son réseau**

**L'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) - Division du Québec et Filiale de Montréal**, est à la recherche de nouveaux organismes-hôtes montréalais pour son programme *Apprivoiser sa solitude et développer son réseau* ! Il s'agit d'une série d'ateliers pour les aînés qui souhaitent briser leur isolement en participant à une démarche de groupe axée sur le partage de vécu et l'acquisition de connaissances. Les ateliers, offerts au sein de différents organismes-hôtes, misent sur l'autonomie et l'importance d'un bon réseau social et de soutien dans une perspective d'amélioration du bien-être.

Le programme se décline ainsi :

- Six ateliers de trois heures chacun, à raison d'un atelier par semaine (7e rencontre trois semaines plus tard) offerts à des groupes fermés d'environ 15 participants. Pour en savoir plus
- S'adresse à toute personne de 55 ans et plus qui se sent seule et qui souhaite développer son réseau.
- Offert à Montréal par une équipe d'animatrices chevronnées
- Programme clef-en-main
- Nouveaux groupes à partir de septembre 2018

Pour connaître le calendrier et/ou vous inscrire, communiquez avec l'ACSM au 514 521-4993 ou à [info@acsmmontreal.qc.ca](mailto:info@acsmmontreal.qc.ca).

***Offre d'emploi en pièce jointe.***

***Version imprimable ci-jointe.***