



Les Nouvelles

Volume 20 — numéro 06 – 26 novembre 2018

Actualités

Le SPVM appelle à la vigilance des aînés de Montréal-Nord

Le poste de quartier 39 du SPVM rapporte une vague de fraudes et de vols envers les personnes aînées du quartier Montréal-Nord ces trois dernières semaines. Il s'agit d'introduction dans les logements privés sous le couvert d'une apparente excuse professionnelle. Le SPVM appelle à la prudence lorsqu'il s'agit d'ouvrir la porte à des visiteurs imprévus.

Poste Canada : la loi spéciale pourrait être adoptée par le Sénat dès aujourd'hui

Dimanche dernier, Poste Canada et le Syndicat des travailleurs et travailleuses des postes (STTP) poursuivaient leurs discussions, dans un ultime effort pour conclure une entente négociée et mettre un terme aux grèves tournantes. Bien que ralentie, pour cette période de l'année très occupée, la livraison de colis se poursuivait toujours hier. La mesure législative avait été présentée jeudi par le gouvernement Trudeau et adoptée le lendemain par la Chambre des communes. Nous en saurons davantage en fin de journée ou demain.

Québec change de discours concernant la construction des maisons Gilles-Carle

C'est le titre de [l'article](#) de Caroline Plante, paru le 20 novembre 2018 dans *La Presse canadienne à Québec*. Selon l'auteure, le chef caquiste François Legault avait promis de créer 20 maisons Gilles Carles en dix ans. Dirigée par Chloé Sainte-Marie, la veuve du célèbre cinéaste, la Fondation Gilles-Carle a inauguré une première maison à Cowansville en 2012 dans le but d'offrir du répit aux aidants naturels. Aujourd'hui, la ministre Blais invite les municipalités, organismes communautaires, donateurs et

citoyens à former, avant tout, des partenariats entre eux. Questionnée sur la création des 20 maisons, Mme Blais explique: « ...Ce n'est pas au gouvernement, il faut que ça soit issu de la communauté. Il y en a une qui est en train de se faire à Shawinigan, puis une autre qui est en train de se faire à Boucherville, donc ça s'en vient. » En outre, Mme Blais s'engage à déposer une première politique nationale sur les proches aidants à la fin 2019 début 2020. Cette politique sera dotée d'un budget assure la ministre. Ajoutons également l'engagement de la CAQ à doubler le crédit d'impôt des proches aidants jusqu'à concurrence de 2 500 \$ d'ici quatre ans, la création d'un observatoire de la proche aide et la création des maisons des aînés.

Un démographe remet en question les maisons des aînés

Selon l'article des professeurs Jacques Légaré, Michaël Boissonneault et Yann Décarie paru dans les Cahiers québécois de démographie à la mi-novembre, les projections populationnelles ne tiennent pas suffisamment compte de l'évolution de certaines caractéristiques, tel que le nombre croissant de personnes âgées qui souhaitent demeurer à domicile. M. Légaré croit que le gouvernement devrait revoir le contexte du vieillissement en fonction des besoins et des choix de vie des babyboumeurs et investir davantage dans les ressources humaines plutôt que principalement dans les ressources immobilières. M. Légaré croit qu'il s'agit d'un choix politique. Selon lui, il est politiquement plus marquant d'annoncer une nouvelle construction qu'une hausse de budgets alloués au soutien à domicile. Plus de détails [ici](#).

Suggestion d'écoute

Micro ouvert de l'auteur Michel Duchesne : « La fureur de vivre de l'âge d'or »

Dans le cadre de l'émission *Plus on est de fous, plus on lit!* sur [ICI Radio-Canada.ca](http://ICI.Radio-Canada.ca), Michel Duchesne, auteur de livre [La Costa des seuls](#), nouvellement dans la cinquantaine, partage sa vision positive du vieillissement, son implication dans le milieu communautaire et de sa vision du « mal-à-dit »... à écouter [ici](#).

Formation/colloque/mémoire

Pratiquer l'autocompassion pour diminuer le stress

Selon une étude de l'Université Concordia, l'autocompassion entraîne une baisse du taux de cortisol chez les personnes âgées qui vivent des difficultés. Dans cette étude, les chercheurs ont classé les stressés en trois catégories :

- la capacité fonctionnelle dans la vie quotidienne : dans quelle mesure les participants étaient capables d'accomplir leurs tâches de tous les jours.

- les divers troubles de santé, pour la plupart des maladies chroniques, puisqu'elles reviennent constamment à l'esprit des répondants.
- les regrets dans la vie. On a demandé aux répondants de les mettre sur papier. Les plus fréquents concernent le mariage (personne qu'ils avaient ou auraient dû épouser) et le fait de ne pas avoir fait d'étude.

Pour atténuer ces stresseurs, l'équipe de recherche a examiné trois composantes préétablies de l'autocompassion :

- la bonté envers soi. Cesser de se culpabiliser à cause de ses défauts. Reconnaître que l'on a fait une erreur ou échoué d'une façon ou d'une autre, mais que l'on peut se relever et poursuivre sa vie.
- La pleine conscience. Elle consiste à reconnaître les problèmes ou les facteurs de stress, mais sans laisser les pensées négatives nous envahir.
- La condition humaine. La capacité de reconnaître que le stress fait partie de l'expérience humaine, que nous sommes nombreux à vivre la même situation, que nous ne sommes pas la seule personne à subir ce type de stresseurs ou à faire ce genre d'erreur.

Lisez [l'article](#) et le [compte rendu intégral](#) de l'étude.

Nouvelles des membres et partenaires

Bénévoles recherchés au Rameau d'Olivier

Le **Centre d'entraide le Rameau d'Olivier** est actuellement à la recherche de bénévoles pour sa cuisine quelques heures par semaine! Une cinquantaine de repas sont livrés chaque jour et la demande est grandissante. Joignez-vous à une équipe dynamique et aidez-nous à rendre meilleur le quotidien des aînés de Mercier-Ouest! Steeve Jacques, cuisinier : 514 254-6035 ou écrivez à direction@rameaudolivier.com.

Marchés de Noël

Action Centre-Ville est un centre communautaire pour les 50 ans et plus situé au Centre-Ville de Montréal. L'organisme vous invite à venir découvrir leur Marché de Noël. Vous y trouverez des gourmandises variées, bijoux, tricots, artisanat et bien plus! L'argent amassé servira à soutenir les activités du Centre. L'événement aura lieu dès le **vendredi 30 novembre de 11 h à 19 h, samedi 1er et dimanche 2 décembre de 10 h à 17 h et lundi 3 décembre de 10 h à 16 h** dans leurs bureaux du Centre au 105, rue Ontario Est, 2e étage. Pour plus d'informations, [cliquez ici](#).

Le **Chez-Nous de Mercier-Est** vous invite chaleureusement le **vendredi 30 novembre, à 13 h et samedi 1^{er} décembre de 10 h à 15 h**, à son [Salon des artisans](#) dont l'ouverture vendredi se fera autour d'un cidre ou d'un chocolat chaud. Consultez la [page Facebook de l'événement](#).

Offres d'emploi en pièces jointes

Version imprimable ci-jointe.