



## Les Nouvelles

Volume 17 — numéro 14 – 3 décembre 2015

### Bonne Journée internationale des bénévoles!

Le Réseau de l'action bénévole du Québec déploie sa deuxième campagne de sensibilisation au bénévolat. Cette journée, qui aura lieu ce samedi 5 décembre, aura pour thème *Le changement c'est nous!* Pour plus d'information sur la campagne, consultez le [site du Réseau](#). Vous trouverez également une fiche de l'état du bénévolat au Québec en [pièce jointe](#).

COMACO reconnaît le rôle crucial que jouent les deux millions de bénévoles impliqués partout au Québec. Bonne journée à tous ces gens de cœur!

### Nos activités à venir

#### Communauté de pratique : place disponible et changement d'horaire

Cette communauté a débuté ses activités le 9 novembre 2015. Déjà, le partage de connaissances et le soutien du groupe porte fruits. Il reste une place disponible au sein de la communauté, qui reprendra le **lundi 11 janvier 2016 à 13 h 30**. Les personnes intéressées à se joindre au groupe doivent s'inscrire auprès de Maryse Bisson par courriel à [reseau@comaco.qc.ca](mailto:reseau@comaco.qc.ca) ou par téléphone au 514-288-7122.

Également, de façon à accommoder le plus grand nombre, les rencontres auront maintenant lieu **les lundis à 13 h 30**. Au plaisir d'y faire plus ample connaissance!(MB)

#### Ma santé au travail : prévenir l'épuisement professionnel

Tel que prévu dans notre plan d'action annuel, après une demande exprimée lors de notre dernière assemblée générale, COMACO organise une journée sur le thème « Ma santé au travail » pour les travailleuses et travailleurs de nos organisations. Cette journée de ressourcement se tiendra le **20 janvier 2016**. Surveillez vos courriels, l'invitation vous parviendra au courant de la semaine prochaine. (JR)

## Colloque en lien avec le projet de loi 56 du gouvernement du Québec : *Loi sur la transparence en matière de lobbying*

Le 27 novembre dernier, COMACO était présente au colloque [Le projet de transparence de l'État : prétexte pour plus de contrôle et moins de démocratie](#) présenté à l'UQÀM. Cinq intervenants ont présenté le projet de loi et ses conséquences sur le milieu communautaire afin d'alimenter le débat sur la pertinence d'assujettir les organismes communautaires au registre des lobbyistes. Le colloque était retransmis sur Internet pour permettre au plus grand nombre possible de gens d'y participer.

De manière générale, les intervenants se sont positionnés contre l'adoption du projet de loi 56. L'argument le plus souvent évoqué était que les organismes communautaires ne sont pas des entreprises comme les autres, dans la mesure où ils défendent l'intérêt public, et qu'en ce sens, ils ne doivent pas être considérés de la même manière qu'une entreprise privée. Les discussions qui suivaient les présentations permettaient au public de mieux comprendre la portée du projet de loi 56 en général, mais également les conséquences sur leur organisme communautaire. À cet effet, COMACO vous encourage à rédiger un mémoire pour la commission parlementaire du projet de loi 56 qui aura lieu ultérieurement. Finalement, vous trouverez [ici](#) la lettre du ministre Jean-Marc Fournier adressée au commissaire au lobbying qui dresse un portrait de la situation actuelle quant à l'acceptabilité du projet de loi 56. (VP)

## Actualités

### Grands-parents à la rescousse

C'est le titre de [l'article](#) de Marie-Lambert-Chan publié sur le site de *La Presse*, le 2 décembre 2015. Les baby-boomers maintenant devenus des « papy-boomers » plus en forme et plus riches que leurs prédécesseurs consacrent plus de temps et d'argent à leurs petits-enfants, moins nombreux en raison du déclin démographique, donc encore plus gâtés. Selon Francine Ferland, auteure du livre *Grands-Parents aujourd'hui – Plaisirs et piège*, on sous-estime la valeur financière du temps consenti par les grands-parents. Une étude réalisée en Angleterre en 2015 conclue que le soutien des grands-parents représente la somme de 16 milliards par année. Tant de générosité se retourne parfois contre les aînés qui se font littéralement exploiter par leurs enfants. Il faut apprendre à mettre ses limites. Donner son argent de son vivant ne doit pas mettre en péril le reste de sa retraite.

Voici quelques trucs tirés de l'article pour y voir plus clair :

- Faire un budget. Avec l'accroissement de la longévité, les retraités doivent apprendre à gérer leurs finances à long terme.
- Investir dans un REEE.
- Suivre l'argent donné. Trois moyens pour y arriver : le REEE en tant que souscripteur, ouvrir un compte d'épargne en son nom pour son petit-enfant ou

créer une fiducie testamentaire avec des clauses spécifiques et des conditions pour en disposer.

- Savoir dire non.
- Réfléchir aux valeurs à transmettre. Un gros cadeau aura un effet boeuf, mais à répétition, on encouragera la surconsommation.
- Gâter sans dépenser. Les choses le plus simples font le plus plaisir aux enfants. Les souvenirs n'ont pas de prix.

## Recherches et pratiques

### Planifiez le transfert de connaissances

Le Comité sectoriel main-d'œuvre d'économie sociale secteur action communautaire (CSMO-ÉSAC) propose une formation gratuite qui s'intitule Planifiez le transfert des connaissances : préservez la mémoire de votre organisation. Que se passe-t-il lorsqu'un employé clé annonce subitement son départ? Avez-vous des outils vous permettant de préserver ses connaissances? Connaissez-vous les impacts pour votre organisation et pouvez-vous y faire face? Autant de questions qui seront abordées par France Beaucage, M.C., conseillère en gestion, lors de cette formation qui aura lieu le **8 décembre 2015 de 13 h à 17 h** à l'Espace Fullum, 1431, rue Fullum, Montréal. Il est possible de s'inscrire à [mleduc@csmoesac.qc.ca](mailto:mleduc@csmoesac.qc.ca) ou au 514-259-7714, poste 506.

### Revue des écrits : Le voisinage entre aînés. Rapport final

Ce [document](#) (58 pages), publié par l'Institut sur le vieillissement et la participation sociale des aînés de L'Université Laval fait état des résultats d'une revue des écrits concernant les relations entre voisins aînés. Un réseau présentant un potentiel important pour les aînés ayant besoin d'assistance pour l'exécution de certaines tâches. On y analyse la façon dont sont vécues les relations de voisinage entre aînés et les conditions favorables et défavorables à l'implantation de projets d'intervention déjà expérimentés visant à encourager les relations de voisinage entre aînés.

### L'exercice physique a un impact sur la mémoire des aînés

Une étude menée par des chercheurs américains dont les conclusions sont présentées dans le *Journal of the International Neuropsychological Society* nous apprend que [les aînés actifs physiquement ont moins de problèmes de mémoire que les autres](#). En effet, les aînés dont les chercheurs observaient la plus grande activité physique réussissaient mieux à différents tests cognitifs (par exemple, associer un nom avec un visage). Les chercheurs aimeraient approfondir les résultats qu'ils ont obtenus pour découvrir comment l'activité physique peut modifier la structure et le fonctionnement du cerveau. (VP)

### Dépistage précoce du cancer du sein

La Société canadienne du cancer vient tout juste de [lancer une campagne de sensibilisation](#) visant à encourager le dépistage préventif du cancer du sein par la mammographie. Selon la Société, les femmes âgées entre 50 et 69 ans devraient passer une mammographie tous les deux ans. Le cancer du sein est l'un des cancers les plus souvent diagnostiqués chez les femmes. Un diagnostic tôt dans l'évolution du cancer permet d'augmenter les chances de survie. Si vous désirez encourager la recherche sur le cancer, vous pouvez vous procurer le porte-clés [Mémo-mamo](#) en vente au coût de 5\$. (VP)

## Changements démographiques au Canada

Selon Statistique Canada, 2015 est la première année où [le nombre de Canadiens de 65 ans et plus est plus élevé que le nombre de personnes ayant 14 ans ou moins](#). À l'heure actuelle 16,1% de la population canadienne a 65 ans et plus. Selon les prévisions de Statistique Canada, cette proportion passera à 20% en 2024. Au Québec, il y a déjà quatre ans que la population de 65 ans et plus a dépassé celle des 14 ans et moins.

Cette tendance a pour effet de renforcer le besoin d'agir auprès des aînés. Considérant l'augmentation prévue du nombre d'aînés, le maintien dans la communauté apparaît comme un enjeu important qu'il faudra continuer à défendre pour encore plusieurs années à venir. (VP)

## Ressources à connaître ou à redécouvrir

### La médiathèque du CREGÉS

Le Centre de recherche et d'expertise en gérontologie sociale (CREGÉS) met en ligne des capsules vidéo sur les pratiques de pointe en gérontologie sociale. La maltraitance envers les aînés, l'aide aux proches aidants et la prévention-promotion de la santé en contexte de vieillissement sont parmi les sujets abordés dans les capsules de la [médiathèque](#). Bon visionnement!

### Les petits pense-bêtes du temps des fêtes d'Éducaloi

[Éducaloi](#) regroupe sur son site plusieurs [chroniques](#) pour aider les consommateurs à faire des achats plus éclairés durant le temps des fêtes. Cette année, l'organisme examine les aspects juridiques de l'affichage des prix, des cadeaux prépayés, des achats en ligne et des échanges et remboursements, et plus encore. Bon magasinage!

## Suggestion culturelle

### Victoria, quand le corps ne répond plus comme avant

Dulcinée Langfelder place en héroïne une dame attachante de 90 ans qui est enfermée dans un corps qui ne réagit plus comme elle aimerait. Elle nous entraîne dans ses souvenirs et ses rêves, nous permettant d'apprivoiser la maladie et la perte

d'autonomie. Un spectacle touchant, présenté le **dimanche 13 décembre à 16 h** au Théâtre Mirella et Lino Saputo, 8370 boul. Lacordaire. Pour réserver, contactez le 514-955-8340.

## Nouvelles des membres et partenaires

### La mémoire émotionnelle et la maladie d'Alzheimer

**Le Temps d'une pause** et la **Société Alzheimer de Montréal** ont le plaisir de vous inviter à une conférence gratuite sur la mémoire émotionnelle et la maladie d'Alzheimer. Daniel Geneau, neuropsychologue, y expliquera le fonctionnement des différentes formes de mémoire et montrera que la mémoire émotionnelle perdure à toutes les étapes de la maladie. Familles, amis et professionnels sont invités le **jeudi 14 janvier 2016 à 13 h 30**, dans les locaux de la Société Alzheimer de Montréal au 4505, Notre-Dame Ouest. Pour faciliter la présence des proches, des activités de stimulations seront offertes gratuitement en parallèle à la conférence aux personnes atteintes de maladies de type Alzheimer. Les personnes intéressées sont priées de s'inscrire par téléphone au 438-875-2165 ou par courriel à [accueil@tempsdunepause.org](mailto:accueil@tempsdunepause.org).

*Version imprimable ci-jointe.*

*Offre d'emploi ci-jointe.*