



## Les Nouvelles

Volume 17 — numéro 16 – 7 janvier 2016

### Mot de la coordonnatrice

Je vous présente tous mes meilleurs vœux pour cette nouvelle année qui vient de débiter. Je vous souhaite la santé. Je vous souhaite aussi d'être heureux au travail, parce que c'est important pour l'équilibre!

L'année 2016 s'annonce bien remplie à COMACO. Les occasions d'échanger, de se concerter, de tisser ou de consolider les liens avec les membres seront au rendez-vous. À vos agendas!

#### « Une journée pour ma santé au travail »

Une occasion de ressourcement pour prévenir l'épuisement professionnel. Une belle façon de commencer l'année du bon pied ! **Le 20 janvier 2016, 9 h 30 à 16 h** – Invitation *ci-jointe*.

#### Formation « Ce n'est pas correct »

Une formation novatrice qui permet aux témoins de maltraitance envers une personne aînée d'identifier les indices et d'offrir du soutien de façon respectueuse et sécuritaire. Trois présentations seront offertes aux intervenants désireux de découvrir la formation et de la présenter à leur tour dans leur milieu. La première présentation s'adresse aux responsables de bénévoles et aux responsables d'activités. Elle aura lieu le **3 février 2016 de 13 h à 16 h 30** chez COMACO. Consultez l'invitation en *pièce jointe* pour plus de détails et les dates des formations ultérieures.

#### Tournée « Devine qui vient dîner ? »

La tournée des organismes membres reprend dès le 1er février, jusqu'en mai 2016. J'attends votre invitation...

#### Communauté de pratique

La communauté de pratique pour les responsables d'activités, sous la supervision de Maryse Bisson, reprendra le **11 janvier prochain**.

Votre participation contribue à enrichir la vie associative de notre regroupement. Nous vous attendons nombreux. Au plaisir de vous voir!

## Janvier...

### **Le mois de la sensibilisation à la maladie d'Alzheimer!**

La Société Alzheimer du Canada lançait le 5 janvier dernier une campagne de sensibilisation à la maladie d'Alzheimer dans le cadre du mois de la sensibilisation de la maladie Alzheimer. La campagne veut à la fois informer le public sur la maladie ainsi qu'amasser des dons pour améliorer les conditions de vie des personnes qui en sont atteintes. La société Alzheimer du Canada vous invite également à en discuter en utilisant les mots-clés #EncoreLà et #StillHere. Vous pouvez obtenir plus de détails sur la campagne de sensibilisation en vous rendant sur le [site Internet](#) de la société.

## Actualité

### **Pas si négatif que ça le vieillissement de la population...**

Dans sa [chronique](#) parue le 2 janvier 2016 dans la section Affaires de *La Presse*, Francis Vailles résume une étude réalisée par cinq chercheurs québécois. L'étude démontre que la décroissance économique anticipée en raison des retraites hâtives de nombreux travailleurs québécois est en train de s'inverser. D'abord, on apprend que 54,1 % des Québécois de 55 à 64 ans travaillent à l'heure actuelle, alors que la moyenne canadienne est de 58,7 % et que cette tranche d'âge grimpe un peu partout à travers le monde. Mais les chercheurs ont constaté que depuis quelques années les travailleurs expérimentés ont tendance à travailler plus longtemps. Ils expliquent cette tendance par trois facteurs : une hausse du degré de scolarité, des régimes de retraite moins généreux et des changements dans la nature du travail, physiquement moins exigeant.

Les auteurs de la recherche ont mis sur pied un modèle économique hyper sophistiqué baptisé SIMUL, qui permet de simuler l'impact de la croissance du taux de diplômés universitaires sur le taux d'emploi au cours des prochaines années. Selon ce modèle, 45,5% des 55-64 ans auront un diplôme universitaire d'ici 2050. Ainsi, on estime que plus du tiers des Québécois de 55 à 64 ans travailleront, ce qui aura pour conséquence d'annuler les effets du vieillissement de la population sur l'emploi. À partir de 2035, cette croissance de l'emploi ajouterait annuellement 0,3 point de pourcentage à la croissance du PIB et permettrait de mieux nourrir nos services publics. L'étude est disponible dans son entièreté [ici](#).

## Mobilisation(s)

### **Semaine d'actions dérangeantes en février**

Sous le thème « Budget 2016 : c'est pas toujours à nous de payer! » cette semaine d'actions, organisée par la Coalition main rouge, débutera le 21 février. Le matériel de

promotion et les détails des actions seront disponibles en janvier. Restez informés en consultant le [site Non aux hausses](#).

## Recherches et pratiques

### **Collaboration entre astronautes et chercheurs pour la réhabilitation des personnes souffrant de problèmes de mobilité**

Le docteur Guy Trudel, directeur du *Bone and Joint Research Laboratory* à l'Université d'Ottawa pilotera une recherche sur la réhabilitation des personnes souffrant de problèmes de mobilité en collaboration avec des astronautes présentement sur la station spatiale internationale. Les problèmes musculaires des astronautes revenant sur Terre après un long voyage dans l'espace s'apparentent aux problèmes vécus par les patients du Dr. Trudel. En ce sens, il est optimiste que cette étude permette de faire avancer les méthodes de traitement des personnes atteintes de problèmes de mobilité. Vous pouvez consulter l'article complet ainsi qu'une entrevue avec le Dr. Trudel [ici](#).

## Le MDC ailleurs dans le monde

### **Système de géolocalisation pour recenser les bénévoles et les besoins**

L'ONG Bénévole at home vient de mettre en place un réseau de bénévoles cartographié sur le web et bientôt accessible par téléphone intelligent. Grégory Molter, fondateur de l'ONG développe sur le web une communauté de citoyens désireux d'apporter leur aide aux personnes en grande précarité de façon autonome, sans passer par des organisations, des dons ou des collectes ponctuelles de banque alimentaire. Grâce au système de géolocalisation Google Maps et Google Drive et une inscription anonyme sur le site internet de Bénévole at home, tout le monde peut se rendre disponible pour offrir, depuis chez soi, des produits de première nécessité comme de la nourriture de l'eau, un repas, etc. La personne bénévole inscrite sur le service peut ainsi être contactée par courriel via la plate-forme Bénévole at home, choisir ses disponibilités, ne pas répondre à une demande et donner rendez-vous dans un café ou un lieu public à proximité de chez elle. La plate-forme française compte présentement 100 personnes inscrites sur le réseau. L'application pour téléphone intelligent devrait faire son entrée au courant de 2016. Comment protéger les personnes vulnérables qui feront appel au service? Là est la question...

# Nouvelles des membres et partenaires

## Une belle initiative intergénérationnelle

Le projet Correspondance du **Centre ABC** est une initiative intergénérationnelle et interculturelle qui réunit des jeunes des classes d'accueil de l'École secondaire Saint-Laurent et des aînés du Centre. L'objectif est de favoriser des échanges et la transmission de connaissances entre les générations par l'écriture. Une belle façon de briser l'isolement des aînés et de valoriser leurs connaissances et expériences de vie.

## L'importance de la popote pour les aînés du Roulant

Dans le cadre de sa levée de fonds qui a pour thème « Histoires de popote – Donnez cet hiver ! » le **Santropol Roulant** met en ligne des capsules dans lesquelles des aînés témoignent de l'impact positif de la popote roulante sur leur qualité de vie et leur autonomie. Pour en savoir davantage sur la campagne et visionner les vidéos, cliquez [ici](#).

Par ailleurs, toujours au **Santropol Roulant**, la journaliste Myriam Fimbry est allée y recueillir des témoignages d'immigrant(e)s qui réussissent à s'intégrer à la société québécoise en s'investissant comme bénévoles. Cette expérience leur permet de développer leur connaissance du français tout en ayant une première expérience de travail au Canada. L'entrevue a été diffusée sur les ondes de la première chaîne de Radio-Canada le 3 janvier dernier dans le cadre de l'émission *Désautels le dimanche*. Vous pouvez écouter l'entrevue [ici](#).

## En vrac

### Contrer la fraude du « petit-fils »

Cette fraude est très répandue dans la région métropolitaine. Le fraudeur contacte une personne aînée, généralement par téléphone, et lui demande s'il le reconnaît. La personne aînée pense alors que c'est son petit-fils et donne automatiquement son nom. L'arnaqueur utilise alors ce nom pour demander le transfert d'une importante somme d'argent en prétextant un problème urgent.

Voici quelques conseils pour contrer la méthode du « petit-fils » :

- Si l'appelant demande si on l'a reconnu, simplement répondre NON;
- Poser des questions personnelles auxquelles seul le petit-fils pourrait répondre;
- Refuser de faire des virements d'argent avant d'avoir vérifié la version de l'interlocuteur auprès des membres de sa famille;
- Demander un numéro de téléphone pour rappeler ou demander que l'on rappelle plus tard afin de pouvoir faire les vérifications nécessaires;
- Se rappeler que l'on peut toujours dire NON, même à un proche.

## Une molécule présente dans le sirop d'érable pourrait combattre l'arthrite

Des chercheurs de l'Université Laval ont isolé le *québécoïol*, une molécule ayant des propriétés anti-inflammatoires. Cette molécule se révèle lors de réactions chimiques qui transforment la sève d'érable en sirop. Vous pouvez consulter l'article complet [ici](#).

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