



Les Nouvelles

Volume 20 — numéro 17 – 8 mars 2019

Actualités

Le nombre de personnes seules en hausse au pays

C'est le titre d'un [article](#) du 6 mars 2019 paru sur le site *LaPresse.ca*. Selon les données rendues publiques par Statistique Canada, plus du quart des ménages canadiens ne comptaient qu'une seule personne en 2016, ce qui représente 4 millions de Canadiens. La proportion des hommes vivant seuls a augmenté dans presque tous les groupes d'âge, particulièrement chez les 65 ans et plus. En 2016, les hommes représentaient 32 % des personnes âgées vivant seules, comparativement à 23 % en 1981, une progression que Statistique Canada explique en grande partie par l'amélioration de l'espérance de vie des hommes ces dernières décennies. Parmi les questions traitées par les enquêtes de Statistique Canada, on note que les personnes vivant seules ont livré une autoévaluation plus faible de leur santé, de leur santé mentale et de leur satisfaction à l'égard de la vie que les personnes vivant avec d'autres personnes. 72 % des femmes âgées vivant seules ont déclaré des niveaux élevés de satisfaction à l'égard de la vie, comparativement à 78 % des femmes âgées vivant avec d'autres personnes. Or, chez les hommes âgés, 62 % de ceux vivant seuls ont déclaré être satisfaits de leur vie, comparativement à 76 % de ceux qui vivaient avec d'autres personnes.

Au moins 4 ans pour constater des améliorations dans les CHSLD

C'est le titre d'un [article](#) paru le 23 février dernier sur le site internet d'*ICI.Radio-Canada.ca*. On y apprend que la pénurie d'employés dans les CHSLD durera encore quelques années. La ministre Blais blâme les gouvernements antérieurs d'avoir sous-estimé les besoins et d'avoir créé un climat qui décourage ceux qui travaillent dans les établissements. Mme Blais croit aussi qu'il faut cesser d'imposer des heures supplémentaires obligatoires : « Ça fait que les gens ne viennent plus travailler », a-t-elle précisé. La ministre rappelle aussi qu'elle travaille actuellement à l'élaboration d'une politique nationale pour les proches aidants. Mme Blais a consulté en décembre dernier des dizaines d'aidants et d'intervenants du milieu et des proches aidants. La ministre veut présenter sa politique nationale en 2019.

Briser l'isolement des aînés grâce aux pharmaciens

Dans cet [article](#) paru le 5 mars 2019 sur le site *ICI.Radio-Canada.ca*, on apprend que *Les Petits Frères de Montréal* sollicitent l'aide des pharmaciens pour dépister les aînés vivant dans la solitude. Avec le vieillissement de la population, l'organisme croit qu'il faudra désormais mettre les pharmaciens – et leurs livreurs – dans le coup. Leur initiative semble susciter de l'intérêt. Martin Gilbert, pharmacien-proprétaire de *Poso +* et copropriétaire d'une pharmacie affiliée à *Proxim* à Montréal, croit qu'il peut faire le pont entre *Les Petits Frères* et les aînés : « Je pense que c'est à nous de connaître l'éventail de services qui existent pour les gens et de cibler quel organisme, quelle aide les personnes pourraient avoir », dit-il. Au cours des prochains mois, *Les Petits Frères* comptent faire du réseautage pour rallier des pharmaciens à leur cause. Les propriétaires de dépanneurs et de restaurants seront aussi approchés.

Une solution pour désengorger les urgences

C'est le titre d'un [article](#) paru le 22 février 2019 sur le site internet du *Journal de Montréal*. Lors d'une entrevue radiophonique avec Benoît Dutrizac, le directeur des opérations aux Services préhospitaliers Laurentides-Lanaudière, Stéphane Maillet, estime que les ambulanciers doivent être mieux utilisés par le système de santé. M. Maillet souligne que dans d'autres provinces canadiennes il existe des systèmes de paramédecine communautaire. Il s'agit de paramédicaux qui sont dédiés à aller faire de la prévention des chutes auprès des personnes âgées et à rencontrer des personnes qui qui sont des utilisateurs fréquents pour tenter de répondre à leurs besoins. Ce système éviterait notamment d'envoyer inutilement des patients à l'urgence. Toujours selon M. Maillet, « il y a des personnes âgées qui habitent seules et qui composent le 911 de façon fréquente pour répondre à leurs besoins parce qu'elles n'ont pas d'autres options. En intervenant en paramédecine communautaire, on pourrait diminuer les appels plus fréquents et répondre aux besoins de ces patients-là. »

La ministre Marguerite Blais souligne le lancement de capsules de formation sur les symptômes comportementaux et psychologiques de la démence.

Le 22 février dernier, la ministre responsable des Aînés et des Proches aidants, Marguerite Blais, a tenu à souligner l'initiative de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal qui a mis en ligne de nouvelles capsules de formation afin d'outiller davantage les intervenants œuvrant auprès de personnes atteintes de symptômes comportementaux et psychologiques de la démence (SCPD). La réalisation de ces capsules d'apprentissage gratuites a été rendue possible grâce à un financement du ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS). Les thèmes abordés par les capsules sont : les troubles neurocognitifs, la résistance aux soins d'hygiène, la désinhibition sexuelle, l'errance, les comportements moteurs et vocaux répétitifs et les troubles du sommeil. Vous pouvez consulter les capsules en cliquant [ici](#). (Source : [Cision](#))

L'activité physique, importante pour les proches aidants

Dans cet [article](#) du *Châtelaine* paru le 22 février 2019, on mentionne les résultats d'une étude sur l'activité physique de l'Université de la Colombie-Britannique réalisée auprès de 68 aidants naturels. La moitié des participants a été soumise à un programme supervisé d'exercices aérobiques d'au moins trois séances de 40 minutes par semaine, tandis que l'autre moitié n'a rien changé à son activité physique. Après six mois, le premier groupe avait significativement amélioré sa capacité cardiorespiratoire et diminué son indice de masse corporelle ainsi que le niveau de stress chronique perçu, comparativement au second groupe. De plus, les structures protectrices situées aux extrémités des chromosomes des personnes qui s'entraînaient étaient plus longues, ce qui dénoterait un ralentissement du vieillissement cellulaire.

Pour contrer l'Alzheimer, on joue à *Super Mario*

Dans cet [article](#) publié sur le site *LaPresse.ca* le 3 mars 2019, on nous explique que de jouer à *Super Mario* permet aux personnes âgées d'améliorer leur mémoire et leur attention. La docteure Sylvie Belleville, directrice scientifique du Centre de recherche de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal, et son équipe ont voulu savoir si les jeux vidéo et la réalité virtuelle pouvaient être exploités pour améliorer la qualité de vie des personnes vieillissantes. Des études avaient décelé des différences du point de vue cérébral chez les jeunes qui étaient de grands amateurs de jeux vidéo. Une facette demeurait toutefois nébuleuse : est-ce que ces jeunes développaient ces différences en jouant, ou bien étaient-ils attirés par ces jeux parce qu'ils possédaient déjà ces différences? Des personnes âgées de 55 à 75 ans qui ne jouaient pas du tout aux jeux vidéo y ont joué 30 minutes par jour, cinq jours par semaine pendant six mois. *Super Mario* a été choisi, car c'est un jeu qui demande beaucoup d'exploration spatiale, dans lequel les gens se baladent dans différents univers. Les chercheurs ont constaté une amélioration de la mémoire et de l'attention des personnes âgées qui ont joué à ce jeu. Ils ont aussi mesuré un agrandissement de l'hippocampe – une région du cerveau étroitement impliquée dans la mémoire, la mémoire spatiale et l'exploration spatiale – et une augmentation d'une région du cerveau associée au contrôle et à l'attention visuelle.

Formation/colloque/mémoire

Relevez les défis de pénurie de main-d'œuvre!

Le **Comité sectoriel de la main-d'œuvre de l'économie sociale et de l'action communautaire (CSMO-ÉSAC)** propose une formation en marketing RH qui fera monter de niveau votre marque employeur. La formation vous aidera, entre autres, à : prendre conscience des défis liés à la relève dans le contexte actuel du marché du travail, à définir les concepts associés au marketing RH, à mieux comprendre les stratégies d'attraction de la relève et la fidélisation des employés-es à l'aide d'expériences concrètes issues du secteur de l'économie sociale et de l'action communautaire. La

formation, au cout de 60 \$ par personne, aura lieu **le 21 mars 2019 de 9 h à 16 h** à la salle Desjardins de l'Espace Fullum (1431, rue Fullum). Si vous avez des questions ou que vous souhaitez vous inscrire, veuillez communiquer avec Marilou Daudier au 514-259-7714, poste 507. Les places sont limitées et les inscriptions se terminent le 15 mars 2019.

Comprendre les services offerts aux aînés par le CLSC

La **Société Alzheimer Montréal** vous invite à une conférence donnée par Jessica Smith, intervenante au Y des femmes de Montréal, qui portera sur les services offerts aux aînés par le CLSC. Cette conférence permettra de mieux comprendre les services et de mieux naviguer dans le système. La conférence aura lieu **le 14 mars 2019 à 13 h 30** (4740, rue de Charleroi, Montréal-Nord)

Intergénérationnel : sondage

Intergénération Québec souhaite travailler de concert avec les organismes membres et les partenaires communautaires et institutionnels pour porter le plus loin possible la cause de l'intergénérationnel. Pour ce faire, l'organisme vous invite à participer à un sondage avant **le 15 mars 2019** qui a pour but de connaître les points de vue des acteurs de l'intergénérationnel, de comprendre comment ils perçoivent le rôle d'**Intergénération Québec** et d'identifier ce que ces mêmes acteurs attendent d'eux. Pour participer au sondage, cliquez [ici](#).

Nouvelles des membres et partenaires

Salon de l'engagement citoyen et du bénévolat

Le **Chez-Nous de Mercier-Est** vous invite au 1^{er} Salon de l'engagement citoyen et du bénévolat. Il s'agit d'une occasion pour les organismes et les comités citoyens de montrer la force et la diversité de l'engagement communautaire du secteur Mercier-Est et, pour les citoyens, de trouver une opportunité de s'engager qui correspond à leurs aspirations. Cet évènement gratuit aura lieu **le 30 mars 2019 de 13 h à 19 h** à la Maison de la culture Mercier (8105, rue Hochelaga).

Offre d'emploi ci-jointe.

Version imprimable ci-jointe.