

LA TABLE

Nouveau chemin de vie, en route vers une retraite active et enrichissante

Inscription en cours

Vous avez récemment pris votre retraite, vécu un bouleversement qui change le cours de votre vie ou encore, avez simplement besoin de changement?

Si pour l'une ou l'autre de ces raisons vous sentez le besoin de vous recentrer sur vos priorités, ce programme est pour vous!

Il a été développé par le Laboratoire interdisciplinaire de recherche en gérontologie du l'UQTR et a déjà fait ses preuves auprès de plusieurs personnes âgées, femmes et hommes, de la région et d'ailleurs.

Par un parcours de 11 rencontres de 2 heures, ce programme, d'approche cognitive, vise à rehausser votre sentiment de bien-être en vous habilitant à identifier des buts et projets porteurs de sens pour vous, à les planifier et à les réaliser. Au cours des ateliers, vous serez amené à réfléchir sur les dimensions qui vous apparaissent les plus importantes pour donner un sens à votre vie (spirituelle, affective, sociale,...). L'accent est aussi mis sur l'identification des pensées négatives qui entravent l'émergence de buts porteurs de sens et leur réalisation. Les ateliers vous permettront d'apprendre à reproduire la démarche pour l'utiliser par la suite et, ainsi, de vous assurer d'un bien-être qui perdure.

- Ce programme est offert gratuitement.
- Pour l'hiver 2018, le programme sera offert à Trois-Rivières seulement, mais pour les sessions suivantes (jusqu'à l'automne 2019) et selon les demandes, nous pourrions aussi l'offrir sur d'autres territoires de la région. Nous vous invitons donc à nous faire connaître votre intérêt à y participer pour une prochaine session en envoyant un message à latable.mauricie@outlook.com ou en communiquant avec Martine Perrin au 819 698-2691.
- Selon les expériences vécues avec ce programme, il est fortement déconseillé de vous inscrire dans le même groupe qu'un de vos proches. Ceci pourrait entraver un processus qui se doit d'être personnel.

Horaire de l'hiver 2018

Groupe 1 -

Les mardis, du 16 janvier au 27 mars 2018, de 13 h 30 à 15 h 30
dans les bureaux de la FADOQ - Région Mauricie, [1325 rue Brébeuf](#), Trois-Rivières

Groupe 2 -

Les jeudis, du 18 janvier au 29 mars 2018, 9 h 30 à 11 h 30
dans les bureaux de la FADOQ - Région Mauricie, [1325 rue Brébeuf](#), Trois-Rivières

Pour accéder au formulaire d'inscription, veuillez [cliquer ici](#)

Pour toutes questions, nous vous invitons à communiquer avec Martine Perrin, coordonnatrice de la Table, qui se fera un plaisir de vous répondre.

Ce projet est possible grâce au soutien financier du ministère de la Famille et à la contribution du Laboratoire interdisciplinaire de recherche en gérontologie du l'UQTR.

Un grand merci à la FADOQ - Région Mauricie pour le prêt de salle.

Prochaine conférence

Le 14 décembre prochain, **La fiscalité pour les personnes âgées** par monsieur Mathieu Plourde, M. Fisc.
Date limite d'inscription : 7 décembre.

[Voir l'invitation et le formulaire d'inscription sur notre site Web](#)

Captation vidéo de la conférence du 7 novembre

Trucs et astuces pour favoriser notre autonomie à domicile et celle de nos proches, par mesdames Martine Brousseau, Marilyne Leblanc et Marie-Michèle Lord

[Voir la vidéo sur notre site Web](#)

ACTUALITÉS [Accéder aux actualités sur notre site Web](#)

Appui Mauricie : Un aidant, une histoire - Émission diffusée sur MATv

Découvrez les histoires touchantes des proches aidants qui se confient sur leur rôle et leurs enjeux :

Le Gyroscopie du Bassin de Maskinongé

Ménagez-vous - Soins et services à domicile

Parkinson Centre-du-Québec, Mauricie

Regroupement des Aidants Naturels de la Mauricie

Nouvelle prestation d'assurance-emploi pour proches aidants

À compter du 3 décembre 2017, la nouvelle prestation pour proches aidants d'adultes sera offerte afin d'aider les familles à prendre soin d'un adulte gravement malade. Cette prestation permettra aux proches aidants admissibles de prendre jusqu'à 15 semaines de congé pour prendre soin d'un membre adulte de la famille qui est gravement malade ou blessé ou pour lui offrir du soutien. Les proches aidants admissibles sont des membres de la famille ou toute personne que l'adulte gravement malade ou blessé considère comme étant un membre de sa famille.

Pour recevoir la nouvelle prestation pour proches aidants d'adultes, un membre de la famille doit présenter un certificat médical signé par un médecin ou un membre du personnel infirmier praticien affirmant :

- que l'état de santé normal du patient a changé de façon importante;
- que la vie du patient est en danger en raison d'une maladie ou d'une blessure;
- que le patient a besoin des soins ou du soutien psychologique et affectif de l'un ou de plusieurs membres de la famille.

Cette nouvelle prestation pour proches aidants d'adultes de 15 semaines peut être partagée par les proches aidants admissibles sur une période d'un an.

L1b04/ Laboratoire d'innovation sociale

Le L1b04/ Laboratoire d'innovation sociale, c'est une démarche participative où les entreprises d'économie sociale, les porteurs de projet collectif et les organisations qui souhaitent innover autant dans leurs processus que dans leurs résultats sont invités à explorer ensemble des enjeux territoriaux ou sectoriels.

Tricotez pour la bonne cause!

Depuis plus d'un an, des bénévoles et des personnes âgées des Petits Frères de Trois-Rivières se réunissent tous les mois pour tricoter ensemble et réaliser des boules de Noël qui seront vendues au profit de l'organisme.

Nous avons maintenant besoin de votre aide pour que ce projet se réalise et qu'il fasse « boule de neige » dans la belle ville de Trois-Rivières! Tout le monde peut participer à cette grande chaîne de solidarité et d'espoir! Et surtout, n'hésitez pas à en parler à votre tante, mère, grand-mère, grand-père, ami(e)s !! Tout le monde peut tricoter pour la bonne cause.

Aidez-nous à réaliser des boules de Noël pour briser l'isolement des aînés!

FINANCEMENT [Accéder financement sur notre site Web](#)

Fonds d'appui au rayonnement des régions (FARR)

Le FARR est un nouveau programme qui, à terme, sera doté d'une enveloppe de 100 M\$ par année. Il est mis à la disposition des régions, à l'exception de celles de Montréal et de la Capitale-Nationale pour qui d'autres fonds sont prévus, afin d'investir dans des projets mobilisateurs ayant un rayonnement régional. Ces projets seront choisis et priorisés par un comité régional de sélection en fonction des priorités de développement propres à chaque région.

Les demandes devront être reçues le ou avant le 1^{er} décembre 2017 ou le 1^{er} février 2018.

ÉVÉNEMENTS À VENIR [Accéder aux événements sur notre site Web](#)

14 novembre 2017, 19 h à 21 h

AQDR des Chenaux - Conférence : Choisir un nouveau milieu de vie : Les défis et les enjeux

15 novembre 2017, 19 h

Regroupement des aidants naturels de la Mauricie : Mon projet bonheur

16 novembre 2017, 9 h à 16 h

Carpe Diem Centre de ressources Alzheimer - Prévenir les situations difficiles

18 novembre 2017, 16 h à 19 h

Comité de Solidarité de Trois-Rivières : Soirée sans Frontières

20 novembre 2017, Accueil 13 h et conférence 13 h 30

Comité Santé-Sécurité et Droits de l'AREQ 04-A : Choisir l'hébergement ou le maintien à domicile, un choix toujours éclairé ?

28 novembre 2017, 19 h

Maison des familles Chemin du Roy et l'Appui Mauricie : Conférence - La résilience ou la capacité de rebondir

14 décembre 2017, 10 h 30

Table de concertation des aînés et des retraités de la Mauricie - La fiscalité pour les personnes aînées

BULLETINS ET INFOLETTRES [Accéder aux bulletins et infolettres sur notre site Web](#)

13 novembre 2017

Infolettre de la Table de concertation des aînés et des retraités de la Mauricie

13 novembre 2017

Bulletin du Réseau sur le vieillissement et les changements démographiques

10 novembre 2017

Fonds communautaire d'emprunt de la Mauricie - Infolettre automne 2017

10 novembre 2017

CDEC de Trois-Rivières - L'Essor de nos quartiers

6 novembre 2017

Bulletin du Réseau sur le vieillissement et les changements démographiques

3 novembre 2017

Infolettre de l'Université du Troisième âge (UTA)

1^{er} novembre 2017

Appui Mauricie : Appuilette de novembre 2017
