



Chères lectrices, chers lecteurs.

La Table de Concertation des Aînés de Montréal-Est et de Pointe-aux-Trembles (TCAMEPAT) et l'Association Bénévole de Pointe-aux-Trembles et de Montréal-Est (ABPATME) vous souhaitent une excellente année 2023 remplie de santé, de moments de douceur et de projets stimulants.

Aujourd'hui, nous vous faisons parvenir les infolettres du mois de février 2023. Pour rappel, vous les recevez puisque vous êtes une organisation ou une personne impliquée à une ou plusieurs activité(s) de la TCAMEPAT ou encore un.e bénéficiaire ou un.e bénévole de l'ABPATME.

Dans l'infolettre de la « Tribune des Aînés » de la TCAMEPAT, vous pourrez lire une lettre d'opinion de Madame Jocelyne Chiasson sur les caisses en libre-service. Puis, un retour sur le dîner de Noël vous sera également proposé. Également, vous pourrez prendre connaissance de deux comptes-rendus de M. Julien Beaulieu dans le cadre de ses pérégrinations en Belgique. Enfin, vous retrouverez plusieurs annonces d'activités et de services des organismes partenaires de la Table.

Dans l'infolettre du « Messager des Aînés » de l'ABPATME, vous retrouverez l'offre d'activités et de services de l'organisme.

Avec les deux infolettres, nous souhaitons que le plus grand nombre possible d'aînés de la communauté connaisse davantage les actions de la TCAMEPAT et de l'ABPATME. N'hésitez pas à partager ces contenus auprès de vos ami.e.s et proches. Aussi, invitez-les à s'abonner aux infolettres en notant leurs coordonnées que vous retrouvez à la fin de celles-ci.

Bonne lecture !



L'INFOLETTRE DE LA TABLE DE CONCERTATION DES AÎNÉS DE MONTRÉAL-EST ET DE POINTE-AUX-TREMBLES



Lien pour accéder au vidéo Facebook en direct de l'Office de la protection du consommateur « Aînés et consommation : des droits à faire valoir » :
[https://www.facebook.com/events/1374775450001468/?acontext=%7B%22ref%22%3A%2252%22%2C%22action_history%22%3A%22\[%7B%5C%22surface%5C%22%3A%5C%22share_link%5C%22%2C%5C%22mechanism%5C%22%3A%5C%22share_link%5C%22%2C%5C%22extra_data%5C%22%3A%7B%5C%22invite_link_id%5C%22%3A641939697932517%7D%7D\]%22%7D](https://www.facebook.com/events/1374775450001468/?acontext=%7B%22ref%22%3A%2252%22%2C%22action_history%22%3A%22[%7B%5C%22surface%5C%22%3A%5C%22share_link%5C%22%2C%5C%22mechanism%5C%22%3A%5C%22share_link%5C%22%2C%5C%22extra_data%5C%22%3A%7B%5C%22invite_link_id%5C%22%3A641939697932517%7D%7D]%22%7D)



**« CAISSE LIBRE-SERVICE :
CE N'EST PAS LA SEULE SOLUTION »
(UNE LETTRE DE JOCELYNE R. CHIASSON)**

« L'historique nous apprend que son apparition accrue est reliée au COVID puis au long COVID, des mois de questionnements sur la nécessité de se protéger d'être dans une bulle et de limiter ses contacts. Des mesures de protection en attendant la vaccination.

En stratégie de marketing, on s'est dit – installons des caisses libre-service pour éviter les contacts. Mais la décision s'est vite transformée en- multiplions les caisses libre-service pour favoriser la vente, diminuer le besoin de personnel qui se fait rare et satisfaire la clientèle qui veut **plus vite et sans attente en file.**

On n'a pas fait d'étude de marché très élaborée, pas de sondage auprès de la clientèle et très peu auprès des syndicats, je suppose. Le marché américain a adoré ce système pourquoi ne pas l'importer au Canada. Malheureusement la partie humaine a été oubliée...

La clientèle est diversifiée et sa capacité à utiliser un tel service peut être limitée. Il y a **le client temporairement handicapé suite à un accident : un plâtre, une orthèse, des béquilles ou une canne.** Pas idéal, debout devant une caisse dans un espace restreint et avec peu de mobilité.

Il y a **le client complètement ou partiellement handicapé** : en fauteuil roulant, en fauteuil motorisé, en triporteur, marchette, déambulateur. Dans un espace très limitatif et très restrictif.

Il y a **le client handicapé que ce soit visuel ou intellectuel**, celui en perte de mobilité ou de motricité, Parkinson, dystrophie musculaire, arthrite rhumatoïde. Face à une caisse libre-service qui amplifie son handicap.

Tous ces types de clientèle font face à des difficultés liées à leur incapacité et ce n'est pas l'aide qu'on offre à cette caisse libre-service qui suffira.

Parlons du côté paiement : débit ou carte de crédit et l'argent oups! Il n'y a pas ce service donc pourquoi aller à une caisse libre-service puisque le commis devra annuler la transaction et refaire le processus comme la caissière pour finaliser la vente et le paiement.

C'est une perte de temps et d'énergie sans parler de la gêne et du sentiment d'incapacité lié au processus.

Présentement, je ne parle pas d'âgisme (léger déficit cognitif) ou d'incapacité à intégrer la technologie moderne dans sa vie (ordinateur-tablette-cellulaire). On discute du non-sens, du non-respect et de la discrimination face au service client. On doit pouvoir choisir le service qui nous convient : le bon service humain et chaleureux de la caissière qui vous regarde, vous parle et répond à votre besoin d'achat.

La multiplication de la caisse libre-service nous amènera dans un futur très proche vers un ralentissement de l'économie locale et l'abandon de nos valeurs communautaires.

Mon intervention se fait auprès des organismes locaux et régionaux afin qu'ils interviennent pour le maintien de bonnes pratiques commerciales, mais surtout pour la reconnaissance de la participation des aînés à la vie communautaire et sociale de leur quartier.

Merci de l'attention portée à ce débat, car il est des plus important pour notre futur. »

Pour répondre à ce texte ou proposer un texte pour l'infolettre de mars,
écrivez-nous à l'adresse courriel suivante : tcamepat@outlook.com



Le 24 décembre dernier, nous étions 93 personnes lors du Dîner de Noël des aînés. Un grand merci à tous les bénévoles et nos commanditaires pour avoir rendu l'activité possible. 😊

Nos commanditaires :

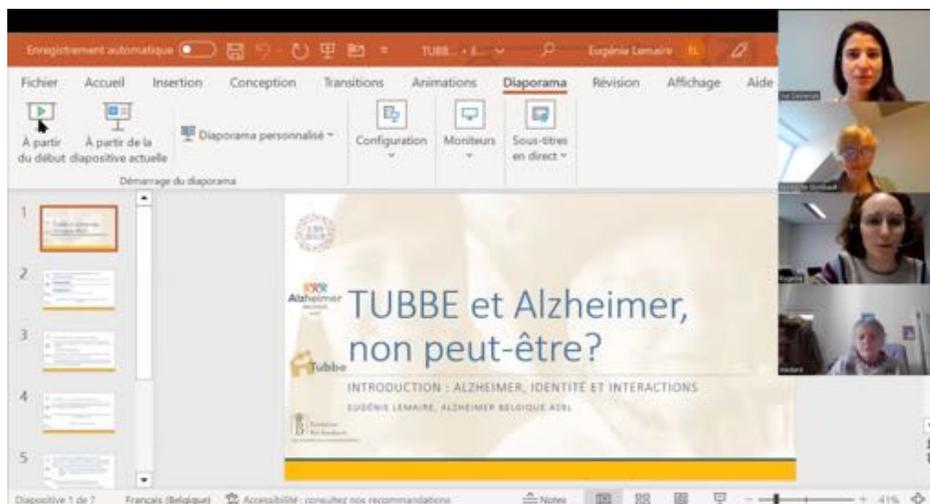
- [Arrondissement de Rivière-des-Prairies—Pointe-aux-Trembles](#) ;
- [Association Benevole Pointeauxtrembles/ Montrealest](#)
- Bureau de [Chantal Rouleau, députée de Pointe-aux-Trembles à l'Assemblée nationale](#) ;
- Bureau du député [Mario Beaulieu Pdi](#) ;
- [Centre des Femmes de Montréal-Est / Pointe-aux-Trembles](#)
- [Chocolaterie DouceSoeur](#) ;
- Coca-Cola Québec ;
- [Enbridge](#) ;
- [Les Artistes Point'Arts](#) ;
- [Les Petits Frères](#) ;
- [Line Millotte artiste peintre](#) ;
- Manoir Chartwell Pointe-aux-Trembles ;
- Pharmacie [Famiprix Aleck Brodeur - Montréal-Est](#) ;
- Pharmacie [Jean Coutu Patrick Messier Pointe-aux-Trembles](#) ;
- [Société Ressources-Loisir de Pointe-aux-Trembles](#) ;
- [Ville de Montréal-Est.](#)





Depuis le 29 mai dernier, M. Julien Beaulieu se retrouve en Belgique pour des projets personnels. Maintenant sa collaboration avec la TCAMEPAT comme secrétaire ainsi que chargé de communications de l'ABPATME, il a été amené à fréquenter des événements locaux traitant d'enjeux portant sur les aînés. Nous partageons avec vous le fruit de ses découvertes.

Le vendredi 16 décembre dernier, j'ai assisté à un webinar portant sur l'adaptation d'un modèle d'organisation participative des résidences de personnes âgées appelé Tubbe à la réalité d'une clientèle vivant avec des pertes cognitives comme la maladie d'Alzheimer. Pour lire mon compte-rendu de cet événement proposé par Alzheimer Belgique, l'organisme Le Bien Vieillir et la Fondation Roi Baudoin, visitez la page Facebook de la TCAMEPAT ou allez aux pages 18 à 20.



Le lundi 23 janvier, j'ai assisté à un atelier portant sur la condition des femmes dans le contexte du vieillissement qui a été organisé par l'Université des Femmes. Durant la rencontre, j'ai été témoin d'échanges stimulants sur la visibilité et la représentation des femmes âgées et de leurs luttes. Le compte-rendu de cet événement est aussi disponible sur la page Facebook de la TCAMEPAT ou rendez-vous aux pages 21 à 23.

LA SEXUALITÉ DES VIEUX ARTISTES CONFINÉS 1



D'ici à de nouvelles découvertes dans le plat pays, n'hésitez pas à lui écrire par courriel à l'adresse suivante : tcamepat@outlook.com. Disponible entre 8 h et midi (heure du Québec) du lundi au vendredi, vous pouvez également communiquer avec lui par Zoom et les autres applications de visioconférence.



Réunion à venir de la Table de Concertation des Aînés de Montréal-Est et de Pointe-aux-Trembles

Sur une base régulière, des individus et des organismes se réunissent afin de s'informer sur des enjeux aînés, de travailler sur des projets concertés et de partager des annonces ou des événements susceptibles d'intéresser les personnes âgées de Montréal-Est et de Pointe-aux-Trembles.

La prochaine rencontre aura lieu le mardi 21 février 2023 de 9 h à midi au Centre communautaire Roussin (local R-44).

Tous les individus ainsi que les organismes préoccupés par le mieux-être des personnes âgées sont invités à joindre nos prochaines réunions. Pour connaître la date de la rencontre à venir, il suffit de téléphoner au (514) 645-1264 ou de nous écrire à l'adresse suivante : tcamepat@outlook.com

On peut consulter et télécharger les procès-verbaux des rencontres de la dernière année sur Internet : www.associationbenevolepatme.ca/tcamepat



L'ASSOCIATION BÉNÉVOLE DE POINTE-AUX-TREMBLES ET DE MONTRÉAL-EST ET LE CENTRE DES FEMMES DE MONTRÉAL-EST ET DE POINTE-AUX-TREMBLES ANNONCENT LA TENUE DE L'ÉDITION 2023 DU BAL DE L'AMOUR.

Bal de l'amour

Dimanche 12 février 2023

13h00-17h30

Ouverture des portes 12h30



Suzanne Décarie

Centre communautaire Roussin

Salle Raymond-Mayer

12045 Notre-Dame Est, PAT

25.00\$

(incluant SOUPER poulet chaud)

Permis d'alcool—Apportez votre vin



**Billets en vente dès maintenant
auprès des organisateurs:**

514 645-6068



514 645-1264



****Pas de vente de billet à la porte le jour de l'évènement****

Infolettres de la Table de Concertation des Aînés de Montréal-Est et de Pointe-aux-Trembles et de l'Association Bénévole de Pointe-aux-Trembles et de Montréal-Est – Février 2023



Grâce à la solidarité des gens de Montréal-Est et de Pointe-aux-Trembles et la contribution de différents organismes, entreprises et partenaires locaux, nos collègues d'Action Secours Vie d'Espoir ont pu amasser la somme de 104 895 \$. Les dons recueillis permettront d'aider plusieurs ménages dans le besoin demeurant dans le secteur.

Bien que la treizième campagne de la Guignolée soit désormais terminée, les besoins en aide alimentaire se font sentir tout au long de l'année. Si vous pouvez aider, n'hésitez pas à le faire en visitant le site Internet de l'organisme (<https://www.actionsecours.ca>) ou en téléphonant au (514) 564-5295.



Nous vous transmettons ce message de M. Nathan Gauvin, agent de développement à la Corporation de développement communautaire de la Pointe :

« Le comité "rituel de deuil" s'est réuni le 19 janvier dernier pour réfléchir à un événement entourant la pose d'une plaque et la plantation d'un arbre dans le but d'honorer les personnes décédées depuis le début de la pandémie. Dans le but d'être le plus représentatif du besoin possible, nous souhaitons d'abord connaître les besoins des personnes endeuillées, puis agrandir notre comité. Voici donc un sondage de quelques minutes où vous pourrez inscrire comment vous voyez l'évènement entourant le rituel de deuil, puis mentionner votre intérêt à participer au comité, s'il y a lieu. Pour toute question, écrivez à Nathan Gauvin (ngauvin@cdcdelaPointe.org) ou Josianne Baril (josiane.baril.cemtl@ssss.gouv.qc.ca). »

- Accéder au sondage : <https://forms.gle/mwonerFqbHS19qyC7>
- Découvrir le Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Est-de-l'Île de Montréal : <https://ciuss-estmtl.gouv.qc.ca>
- Découvrir la Corporation de développement communautaire de la Pointe : <https://www.cdcdelaPointe.org>

CHARGÉ.E DE PROJET
COURS INFORMATIQUE POUR AÎNÉ.E.S
CONTRAT À TEMPS PARTIEL

TU AS UNE EXCELLENTE MAÎTRISE DES LOGICIELS SOUS ENVIRONNEMENT APPLE, WINDOWS ET ANDROÏD ?

TU SOUHAITES OFFRIR DES COURS INFORMATIQUES PERSONNALISÉS AUX PERSONNES AÎNÉES ?

TU AS UN GRAND SENS DE LA DÉBROUILLARDISE ET AIMES TRAVAILLER SEUL.E OU EN ÉQUIPE ?

REJOINS L'ÉQUIPE DE L'AQDR-PDÎ !

FAIS NOUS PARVENIR TON CV ET UNE LETTRE DE MOTIVATION
 À EMPLOI.AQDR.PDI@GMAIL.COM




Rivière-des-Prairies
 Pointe-aux-Trembles
Montréal

Conseil d'arrondissement de Rivière-des-Prairies-Pointe-aux-Trembles
 Séance ordinaire, mardi le 7 février, 19 h 00

Visionner en direct et en différé les séances du conseil municipal de l'Arrondissement de Rivière-des-Prairies/Pointe-aux-Trembles (RDP-PAT) : <https://montreal.ca/conseils-decisionnels/conseil-darrondissement-de-riviere-des-prairies-pointe-aux-trembles>

NOUVEAU

**comité de la
 transition écologique**

DE RDP-PAT

[Appel de candidatures] RDP-PAT est à la recherche de 2 citoyens ou citoyennes pour faire partie de son nouveau Comité de la transition écologique. Faites partie des

discussions et posez votre candidature avant le 10 février. Pour plus de détails et pour proposer votre candidature :

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfknFIOXyzkr_77yDbsqVxmOLdBw3N39kEkHi3ExQD54pz0tw/viewform



Découvrir la programmation culturelle hiver-printemps 2023 de l'Arrondissement RDP-PAT : <https://montreal.ca/articles/programmation-culturelle-de-lhiver-printemps-rdp-pat-39559>



Visionner en direct et en différé les séances du conseil municipal de la Ville de Montréal-Est : <https://ville.montreal-est.qc.ca/vie-democratique/seances-du-conseil/>

4 février @ 13h00 - 18h00 **GRATUIT**

Classique hivernale
4 février dès 13 h

Le 4 février, ne manquez pas notre *Classique hivernale*, au parc de l'Hôtel-de-Ville.

Au menu de cet événement gratuit offert aux résidents de Montréal-Est :

- Tyrolienne
- Eurobungy
- Jeux et activités ludiques
- Glissades et patinoire (selon la météo)
- Cours de mise en forme à 14 h 15, 15 h 15 et 16 h 30
- Spectacle de Sonic 5 à 17 h 🎸
- Cuisine de rue (camion Beignes d'antan) et d'autres surprises!

Mercredi 15 février

Ciné discussion

(comédie romantique) sur le
thème de la St-Valentin

Collation & popcorn gratuit

Auditorium Marie-Claude et Richard Séguin

13h –16h

En l'occasion, svp porter un item rouge ou rose

On vous attend



Centre Communautaire Roussin

Information / inscription

514-645-4949

Mercredi 22 mars

AQUA-CAUSERIE

À la Piscine

Roussin

13h00-14h00

Suivi d'une collation
gratuite à la cafétéria de
14h30-15h30



Centre Communautaire Roussin

Information / inscription

514-645-4949

* apporter votre cadenas pour le casier*

Horaires des activités

CLSP-exercices en douceur : Groupe d'activités physiques adaptées, animée par Monica Mesa (physiothérapeute) du CIUSSS de l'Est de l'île de Montréal
Tous les **lundis de 13h à 14h**, du 23 janvier au 05 juin
Lieu : Centre communautaire Roussin, local 264
GRATUIT (membre seulement)

Café-rencontre : Groupe de soutien
Tous les **lundis de 14h à 15h**, du 23 janvier au 05 juin
Lieu : Centre communautaire Roussin, local R-44
GRATUIT (membre seulement)

Brain Gym : ensemble d'exercices amusants et rapides à exécuter animée par Lisa Marcovici via ZOOM
Tous les **mardis de 13h à 14h**, du 17 janvier au 11 avril
GRATUIT (membre seulement) *nombre de places limités

Yoga : Yoga adapté, animée par Stéphanie Kitembo
Tous les **jeudis de 14h30 à 15h45**, du 19 janvier au 15 juin
Via **FACEBOOK LIVE** : **YOGA - Section Est de Montréal**
GRATUIT pour tous

Exercices adaptés NeuroMatrix : animé et supervisé par kinésologue
Tous les **vendredis de 10h à 10h50**, du 20 janvier au 16 juin
Via **ZOOM**
GRATUIT (membre seulement) *nombre de places limités

Journée de Jeux-Game Day : Jeux de sociétés
vendredis de 13h à 16h (3, 17 et 31 mars, 28 avril, 12 et 26 mai, 9 juin)
Lieu : Centre communautaire Roussin 3^e étage
GRATUIT pour les membres

Bingo virtuel : Bingo
les **vendredis de 14h à 16h** (27 janvier, 10 et 24 février, 10 et 24 mars, 21 avril, 5 mai, 2 juin)
Via **ZOOM**
GRATUIT (membres et résidents du territoire de l'Est seulement)

Sortie Dîner-causerie : Repas complet dans un restaurant à proximité
Les **mercredis de 12h à 14h** (15 février, 15 mars et 10 mai)
Contribution de \$5.00 pour les membres et \$15.00 pour un invité

Sortie Bingo P.A.T. : Prix en argent à gagner - à qui la chance?
Le **vendredi 19 mai de 12h30 à 16h**
Lieu : BINGO P.A.T. : 11911 Rue Sherbrooke Est

Cabane à sucre : Repas traditionnel
Le **vendredi 14 avril de 12h à 15h**
Lieu : Centre communautaire Roussin, salle Raymond Mayer
GRATUIT (membre seulement)

Assemblée Générale Annuelle : Réunion des membres annuelle et élection des membres au Conseil d'Administration
Le **jeudi 23 mars de 10h30 à 12h** via ZOOM

ACTIVITÉS HIVER 2023



Société canadienne de la sclérose en plaques
Section Est de Montréal

12 125, rue Notre-Dame, local : 315
PAT, Québec H1B 2Y9
Tel: (514) 640-5472
Fax: (514) 640-4141

info.estdemontreal@scieroseenplaques.ca
www.facebook.com/estdempt

Ces activités vous sont offerts grâce à l'appui de :



JANVIER 2023					MARS 2023				
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
2	3	4	5	6	27	28	1	2	3
9	10	11	12	13	6	7	8	9	10
16	17	18	19	20	13	14	15	16	17
23	24	25	26	27	20	21	22	23	24
30	31	1	2	3	27	28	29	30	31
FÉVRIER 2023					AVRIL 2023				
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
30	31	1	2	3	3	4	5	6	7
6	7	8	9	10	10	11	12	13	14
13	14	15	16	17	17	18	19	20	21
20	21	22	23	24	24	25	26	27	28
27	28	1	2	3	CABANE À SUCRE le 14 avril de 12h-15h		Assemblée Générale Annuelle le jeudi 23 mars de 10h30 à 12h via ZOOM.		

Page Facebook de la Section Est de Montréal de la Société canadienne de la sclérose en plaques : <https://www.facebook.com/estdempt>

Infolettres de la Table de Concertation des Aînés de Montréal-Est et de Pointe-aux-Trembles et de l'Association Bénévole de Pointe-aux-Trembles et de Montréal-Est – Février 2023

PRIMADANSE



Prestations de danse uniques! Thématique St-Valentin Célébrons l'amour sur toutes ces formes par le mouvement !

Offrez aux résident-es et participant-es de votre milieu des prestations
INTERACTIVES!

Accessible pour tous et toutes!
Avec des musiques de tous les genres!
Échanges et bien-être au rendez-vous!

Nous avons hâte de vous voir

Nous vous faisons part de ce message de M^{me} Tamara Journeau, chargée de projets chez Prima Danse :

« Bonjour à vous, (...)

Je suis Tamara, chargée de projets et intervenante pour Prima Danse où notre mission est d'utiliser la danse comme moyen d'intervention sociale dans le but de se sentir mieux dans son corps et dans sa tête. D'ailleurs, je souhaitais vous partager nos ateliers spéciaux en lien avec la St-Valentin où nous offrons prestations et ateliers de danse pour tous et toutes :)

Nous avons une offre de 30 % pour ces ateliers

Si vous souhaitez en profiter, écrivez-moi afin d'en discuter davantage !

Je vous souhaite une très belle journée :) »

Pour plus d'informations, écrivez un courriel à Mme Tamara Journeau ou
téléphonez au (438) 881-9553.



Pour plus d'informations et pour participer à l'appel de candidatures pour le conseil d'administration de la Caisse Desjardins de Pointe-aux-Trembles :

https://www.desjardins.com/votre-caisse/resultats/?transit=81530209&fbclid=IwAR0APAXAFU3iRQaWSX_8u2OWH5InbeX9AJYMNHQq50xibxMZMhnK-8vWpcY



POUR REJOINDRE LA TCAMEPAT :

- Téléphone : (514) 645-1264 ou (514) 645-6068
- Adresse postale : [164 ou 311 - 12 125 rue Notre-Dame Est Montréal \(Québec\) H1B 2Y9.](#)
- Courriel : tcamepat@outlook.com
- Site Internet : <http://www.associationbenevolepatme.ca/tcamepat>
- Facebook : <https://www.facebook.com/tcamepat>

Compte-rendu du webinaire « Tubbe et Alzheimer, non peut-être ? »

Le vendredi 16 décembre dernier, les organismes Le Bien Vieillir (LBV), Alzheimer Belgique ASBL (AB) et la Fondation Roi Baudoin (FRB) ont organisé un webinaire intitulé « Tubbe et Alzheimer, non peut-être ? » qui avait pour objectif de voir comment la réalité des personnes vivant avec des pertes cognitives comme celles liées à la maladie d'Alzheimer peuvent être intégrées au modèle d'organisation TUBBE. Celui-ci est destiné à favoriser la participation des résidents au fonctionnement de leur milieu de vie que peuvent être leur résidence de retraite ou un établissement de soins. **Il est disponible en rattrapage en format audio :** <https://www.lebienvieillir.com/le-webinaire-tubbe-et-alzheimer-non-peut-etre-la-suite/>

Avant que LBV présente ce modèle, Eugénie Lemaire (AB) a parlé sommairement de l'impact de cette maladie quant aux enjeux liés à l'identité et aux relations. Il a été question du renversement des identités ou des rôles liés à cette maladie (rapport familial ou conjugal initial évoluant vers un rapport soignant.e/soigné.e) et aussi de la tendance des personnes de l'entourage à modifier les interactions avec les personnes vivant avec une démence en omettant de voir les capacités restantes et non seulement celles perdues.

Le modèle a été présenté par Caroline Guffens (LBV). Elle le définit comme une approche de co-construction visant à créer une dynamique de soins axés sur le relationnel où les résident.e.s nouent des liens avec le personnel et l'entourage (les autres résidents, la famille et le voisinage). Ce modèle s'inspire de l'infirmière danoise et ancienne ministre du Troisième âge, Thyra Frank, qui a favorisé la création d'un établissement fondé sur le modèle relationnel dans son pays, qui a été rapidement découvert par des représentants de la maison de repos et de soins suédoise **Tubberödshus** et qui a suscité, ensuite, l'intérêt de la Belgique par l'entremise de la FRB qui souhaitait soutenir des projets d'innovation sociale pour un vieillissement actif et sain.

Depuis 2020, le modèle TUBBE est appliqué dans 80 maisons de repos et de soins du plat pays qui sont déjà familiers à la culture participative. En effet, différentes législations du gouvernement de la Région wallonne amenaient ces établissements à favoriser la participation sociale des résident.e.s par l'entremise des projets de vie individualisés. Ceux-ci avaient comme ambition de donner ou redonner un rôle social à la personne qui entre en institution, de renforcer la cohésion d'équipe en travaillant ensemble (avec et pour le ou la résident.e) à un objectif commun et de se focaliser sur ce que la personne est (encore) capable de faire en fonction de son histoire de vie et de ses capacités actuelles. Selon elle, le modèle TUBBE s'applique différemment dans chaque établissement afin d'épouser les éléments propres à celui-ci (son histoire, ses habitudes, ses possibles, ses collaborateurs, etc.).

La présidente de l'organisme LBV, Valentine Charlot, a souhaité répondre à des croyances voulant que le modèle ne soit pas conciliable avec la réalité des personnes vivant avec la maladie d'Alzheimer. Elle aborde les séries de représentations que les membres du personnel ou de la direction peuvent avoir par rapport aux personnes en pertes cognitives : quelle est l'utilité d'impliquer la personne si celle-ci oublie, ne comprend pas, n'est plus capable de faire quoi que ce soit, etc. ? Elle a invité les divers intervenants à se mettre dans la peau de ces résidents, à ne pas figer par rapport aux capacités perdues et en tentant de maximiser celles qui demeurent.

De son côté, Wivinne Marchandise (une « coach » TUBBE) a soutenu que lorsque les différentes perceptions des membres du personnel sont mises en évidence, elle constate que les freins ne sont pas toujours partagés par l'ensemble des employé.e.s. Le modèle TUBBE se veut modulable, flexible et soucieux des contraintes organisationnelles. En effet, durant la présentation de Mme Charlot et les discussions en plénière qui ont suivi, celles-ci n'ont pas été niées ou omises. Le contexte actuel belge demeure difficile et ponctué par les démissions, les maladies, les recrutements difficiles, les réductions budgétaires et la fatigue liée au contexte post-COVID. Pour Valentine Charlot, le modèle TUBBE serait l'occasion de réinsuffler de l'énergie au personnel avec un projet professionnel mobilisateur et porteur de sens où l'institution devient davantage « un lieu de vie où il est agréable de vivre et de travailler ensemble. » Ce modèle vise également à changer les pratiques au niveau de la direction et du personnel. Ce dernier est amené à participer davantage à la vie de l'établissement avec une direction se voulant horizontale et jouant le rôle de mentorat auprès des employé.e.s. Par rapport à la direction, le modèle favorise la co-décision. Si ce mode décisionnel est retenu par la direction, cela implique d'accepter le lâcher-prise et d'être persuadée que beaucoup de belles choses peuvent se produire quand on laisse de l'espace à l'équipe de travail.

Marine Duarte est venue témoignée de ses initiatives entreprises comme personne-référence pour la démence, coordonnatrice qualité et conseillère en prévention et protection au travail à la résidence pour aînés Sainte-Monique à Bruxelles. Elle a parlé des ateliers permettant au personnel et aux résidents d'échanger sur leurs expériences, leurs ressentis et leurs vécus, et que cela, a permis de rectifier des perceptions erronées. Elle a pris l'exemple que le personnel avait l'impression que la toilette était un moment de grande difficulté pour les bénéficiaires (enjeu de l'intimité et de la nudité) alors que c'était considéré par ces derniers comme un moment privilégié (du « temps consacré à moi »). Elle a aussi mentionné les exemples d'un sondage interne sur les couleurs de peinture soumis aux résidents — même ceux en perte cognitive — dans le cadre des travaux de rénovation effectués dans une section de la résidence. Elle indiquait que bien qu'ils ne s'en souviennent peut-être pas depuis, ils ont été heureux d'y avoir participé *à ce moment-là*. Pour elle, il est important de « regarder la personne avant la maladie ».

Par la suite, en sous-groupe, les participants au webinaire provenant généralement des employé.e.s et des directions des différentes maisons de retraite ont pu présenter ce qu'ils faisaient dans leurs milieux afin de favoriser la participation des aînés en perte cognitive.

Notamment, il a été question de tâches domestiques (dresser la table, faire du jardinage, servir le café aux autres résidents, participer à des activités intergénérationnelles, effectuer la prise en charge d'animaux domestiques, assumer le rôle d'ambassadeur d'un habitant pour l'accueil des nouvelles et nouveaux résident.e.s, rejoindre la chorale, créer un code couleur pour faciliter le retour à la chambre quand la personne est perdue, choisir son menu d'anniversaire, faire de la musicothérapie, etc.

La rencontre s'est conclue sur des mesures simples à mettre en place dans le cadre du modèle TUBBE :

- **Relation** : « Je vais vers le résident, je le regarde, je lui parle, je lui demande ce qui lui ferait plaisir » ;
- **Audace** : « J'ose tester quelque chose de nouveau pour solliciter sa participation. Je n'ai rien à perdre, s'il n'est pas d'accord, il me le fera savoir. » ;
- **Créativité** : « J'utilise ma palette de moyens pour rencontrer le résident : le verbal, le non-verbal, le silence, l'observation, l'écrit, le chanté, plusieurs propositions, etc. » ;
- **Persévérance** : « Je n'abandonne pas au premier refus...je persévère...100 % des gagnants ont tenté leur chance ! »
- **Naturel** : « J'ai mes propres atouts, mon super pouvoir qui fait que cela peut marcher avec moi. Mon humour, ma façon de parler, ma douceur, mes mouvements...ce truc à moi ! »
- **Moments** : « Je cherche le moment qui convient le mieux à ce résident-là. Ce n'est pas le bon moment ? Je reviendrai plus tard. »
- **Relais** : « Avec moi, ça ne passe pas avec ce résident, il me repousse toujours. Pas grave, je cherche du relais dans l'équipe. »
- **Décodage** : « Face à un non, je me transforme en détective...j'essaie de comprendre si ce non cache des raisons que je pourrai dépasser. »
- **Diversité** : « Tous les moments de la journée sont prétexte à participer. À une activité, un moment du quotidien comme la toilette, à un projet ou à une sortie dans le jardin... »
- **Confiance** : « J'ai confiance en nous, le résident et moi-même. On va y arriver ! »

Organismes présentateurs du webinaire :

- **FRB** : Depuis plus de 45 ans, cette fondation mobilise les acteurs de la philanthropie belge, européenne et internationale afin de renforcer la capacité d'action des organisations et personnes agissant pour une société meilleure [justice sociale, santé, patrimoine, culture, éducation, environnement, etc.] ;
- **LBV** : Depuis 2004, cette association sans but lucratif basée à Namur en Belgique fait la promotion d'une vision positive et réaliste de l'avancée en âge et soutient un accompagnement bienveillant des personnes âgées par l'offre de formation continue à un public professionnel.
- **AB** : Né d'une fédération de familles qui se sont constituées en association en 1985, l'organisme a pour but d'encourager la reconnaissance et le bien-être des familles confrontées à la maladie d'Alzheimer.

Compte-rendu de l'atelier « Être et devenir une *vieille femme* : contrainte ou liberté ? »

Le lundi 23 janvier dernier, l'Université des Femmes, un organisme d'éducation permanente ayant pour objectif la diffusion des savoirs féministes au grand public, proposait un atelier intitulé « Être et devenir une *vieille femme* : contrainte ou liberté ? ». Animé par sa coordonnatrice de projets, Milène Le Goff, elle a proposé à une dizaine de femmes présentes (et trois hommes) un espace d'écoute et d'échange avec deux panélistes.

Le premier est Dominique Langhendries, directeur de l'organisme Respect Seniors¹ qui est l'agence wallonne de lutte contre la maltraitance des aînés. L'organisme offre une ligne d'écoute en Wallonie (un autre organisme, Inforhomes, est responsable de la ligne Écoute Seniors à Bruxelles) pour assister les personnes âgées ou leurs proches dans le signalement d'actes de maltraitance, à organiser des activités d'information et de sensibilisation, à organiser des formations sur la prévention de ces actes auprès des professionnels et à l'échange d'informations, de statistiques et de bonnes pratiques avec des organisations similaires dans les autres régions et communautés de la Belgique ou à l'international. Sur ce dernier point, Dominique Langhendries a rappelé le fait que l'organisme collabore régulièrement avec le Québec par l'entremise de la Chaire de recherche sur la maltraitance envers les personnes âgées basée à l'Université de Sherbrooke.

Il a proposé une présentation générale sur l'âgisme et la maltraitance que vivent notamment les femmes âgées. Par rapport à l'âgisme, Dominique Langhendries s'est appuyé sur l'étude de la représentation du vieillissement effectuée par le psychologue Stéphane Adam et ses conséquences sur l'image de ces personnes et de leur santé : le refus de la vieillesse, les considérations esthétiques et le jeunisme qui touchent particulièrement (mais pas seulement) les femmes âgées, l'insistance sur les maladies et les limitations plutôt que de considérer le fait que la vie se poursuit et plus encore. Par rapport à la maltraitance, l'enjeu de la relation de confiance est fondamental afin de départager ce qui relève ou non de la maltraitance qui se décline sous différentes formes — qu'il a nommé — que ce soit psychologique, financière, physique, civique (institutionnelle) et les négligences, mais nous aurions pu ajouter aussi sexuelle). Le directeur de l'organisme Respect Seniors rappelle également certaines nuances à considérer par rapport aux actes de maltraitance : la maltraitance intentionnelle ou non, des actes isolés ou répétés, le ressenti de la personne et surtout le fait que la personne maltraitée est en présence d'une personne en relation de confiance. Fait intéressant : si la maltraitance psychologique continue à être la première forme de maltraitance recensée en Wallonie, Dominique Langhendries a noté que la maltraitance civique (ou institutionnelle) est devenue, en 2021, la seconde forme de

¹ <http://www.respectseniors.be>

maltraitance la plus importante en raison des mesures de lutte contre la COVID-19 qui limitaient de manière significative les libertés des personnes âgées selon les témoignages reçus.

La seconde panéliste est Jeannine Walschot qui est une militante qui fait partie du mouvement « Gang des vieux en colère ». Selon le site Internet du Gang des vieux en colère² (<https://gangdesvieuxencolere.be/a-propos/>), il y aurait 10 000 membres qui feraient partie de ce mouvement citoyen indépendant de toute affiliation politique ou organisationnelle belge. Par l'entremise de manifestations et d'actions de visibilité, ces personnes se battent « pour que les générations futures puissent vieillir dans la dignité en ayant un montant de pension minimum garanti, décent, égal pour les femmes comme pour les hommes. » L'organisation agit également pour lutter contre la fracture numérique qui selon elle accélère les inégalités tant au point de vue économique, cognitif que culturel. Enfin, ils se sont mobilisés également sur d'autres enjeux comme les changements climatiques, le logement, mais aussi les inégalités homme-femme.

Pour la représentante du « Gang », il est important d'agir contre les inégalités entre les femmes et les hommes âgés. Selon le gang, les femmes représentent 65 % des bénéficiaires de la garantie de revenu aux personnes âgées (l'équivalent du supplément de revenu garanti au Canada). Cette statistique témoigne, pour elle, des inégalités structurelles entre les sexes se traduisant par le fait que, malgré une certaine évolution, les rôles domestiques et familiaux traditionnellement imputés aux femmes entravent partiellement ou complètement la vie professionnelle de ces dernières. Aussi, il y a le fait des séparations, divorces et veuvages qui ne sont pas sans conséquence sur le plan économique.

Outre l'aspect économique, il y a également les conceptions par rapport aux rôles sociaux de la femme âgée. Jeannine Walschot a fait référence à l'enjeu de la sexualité des femmes et des personnes âgées en général. Durant sa présentation, elle a fait référence à la publication semestrielle de son organisation appelée « Old-Up ». Dans son premier numéro³, on peut lire des articles sur la sexualité des aînés. On y regrette la vision émise par la société que les personnes aînées seraient déssexualisées et reléguées à une vie monotone ponctuée de quelques loisirs comme le tricot, le bingo et autres activités du genre. Ces conceptions ont pour conséquence, entre autres, de nier cet aspect de la vie qui demeure vital pour celles-ci puisque les bienfaits du maintien d'une vie intime et sexuelle pour la santé psychologique et physiologique des aînés sont pourtant validés scientifiquement.

En conclusion de l'atelier, Milène Le Goff a soutenu qu'il est évident qu'il y a un manque de réflexion du féminisme sur la vieillesse. Afin de prolonger la réflexion, elle a nommé la contribution de Rose-Marie La Grave. La sociologue spécialisée dans les questions de genre qui a œuvré au sein de l'École des hautes études en sciences sociales à Paris a signé

² <https://gangdesvieuxencolere.be/a-propos/>

³ https://gangdesvieuxencolere.be/wp-content/uploads/2021/09/oldup_n1_sept2021_site.pdf

le texte « Ré-enchanter la vieillesse »⁴ (2009). Dans celui-ci, on peut lire que Rose-Marie La Grave estimait que le féminisme « s'est rarement emparé de la vieillesse comme enjeu politique et épistémologique, laissant alors le champ libre aux discours fatalistes et naturalisants sur le vieillissement. ». En définitive, bien que la discussion qui a regroupé ces femmes (et trois hommes) était loin d'être close, elle fut très stimulante.

⁴ <https://www.cairn.info/revue-mouvements-2009-3-page-113.htm?contenu=resume>).



L'INFOLETTRE DE L'ASSOCIATION BÉNÉVOLE DE POINTE-AUX-TREMBLES ET DE MONTRÉAL-EST



Le club des tricoteuses

Depuis le **13 janvier 2023**, le club des tricoteuses a repris ses activités les vendredis en après-midi (12 h 15 à 15 h 30) au Centre communautaire Roussin (local 344). Jusqu'au vendredi 16 juin 2023, vous êtes invité.e.s à tricoter solidairement avec nous afin d'aider les plus démunis de la communauté.

Dîner en Cœur

L'activité *Dîner en Cœur* propose un moment de convivialité pour toutes les personnes qui y participent. Au coût de 13 \$, vous savourerez un bon dîner chaud en agréable compagnie. De plus, durant l'activité, des prix de présence seront tirés au sort et un tirage moitié-moitié sera effectué. On doit s'inscrire pour participer au prochain dîner qui se tiendra le **mercredi 15 mars 2023**. Il suffit de contacter le bureau de l'ABPATME en téléphonant au **(514) 645-1264**.

Après la pause des Fêtes, les dîners recommenceront en mars 2023.



*Aux membres
de l'ABPATME.*

**Téléphonez-nous le plus tôt
possible afin de confirmer
votre transport pour
votre rendez-vous médical.**

(514) 645-1264

Photo : Canva

Vous êtes une personne aînée à Montréal-Est et à Pointe-aux-Trembles et avez de la difficulté à faire l'épicerie par vous-même? Un.e bénévole vous livre gratuitement votre commande.

Vous avez du temps à nous consacrer ? Venez rejoindre nos bénévoles afin d'offrir le service aux personnes aînées du secteur.

**Pour plus d'informations :
Contactez l'Association Bénévole de Pointe-aux-Trembles et de
Montréal-Est au (514) 645-1264.**

Bénévole en accompagnement-transport médical recherché



Beau temps, mauvais temps, les personnes âgées à domicile ont besoin de l'aide de gens de la communauté pour se déplacer à leurs rendez-vous médicaux.

Vous avez une voiture, vous avez du temps et vous désirez faire la différence? L'Association Bénévole PAT-ME a besoin de vous et prend soin de ses bénévoles.

Tout commence par un appel! Contactez Mme Angela Di Lalla, coordonnatrice des bénévoles, au (514) 645-1264.



www.associationbenevolepatme.ca
12 125, rue Notre-Dame Est.
Bureau 311,
Montréal (Québec)
H1B 2Y9

514-645-4949



**DU LUNDI AU VENDREDI
DE 9H À 18H, UNE OREILLE
EST LÀ POUR VOUS ÉCOUTER ET VOUS AIDER.**

Financé par le gouvernement du
Canada par le biais du Programme
Nouveaux Horizons pour les aînés

Canada



Coalition pour le maintien dans la
communauté

VIVEZ-VOUS SEULS À POINTE-AUX-TREMBLES ET MONTRÉAL-EST?
UN APPEL DU PROGRAMME PAIR PEUT VOUS RASSURER.

INSCRIVEZ-VOUS À CE SERVICE GRATUIT QUI SAUVE DES VIES !

**APPELEZ
L'ASSOCIATION
BÉNÉVOLE AU
(514) 645-1264**



POUR REJOINDRE L'ABPATME :

- Téléphone : (514) 645-1264
- Adresse postale : 311-12125 rue Notre-Dame Est Montréal (Québec) H1B 2Y9
- Courriel :
association.benevole@associationbenevolepatme.ca ou jbeaulieu@associationbenevolepatme.ca
- Site Internet : www.associationbenevolepatme.ca
- Facebook : https://www.facebook.com/association.benevole.patme
- Retrouvez-nous également sur l'application du Réseau Accès Famille disponible sur Google Play et Apple Store.

NOTE IMPORTANTE :

Les infolettres La Tribune des Aînés et Le Messager des Aînés sont produites respectivement pour la Table de Concertation des Aînés de Montréal-Est et de Pointe-aux-Trembles ainsi que l'Association Bénévole de Pointe-aux-Trembles et de Montréal-Est.

Prenez note que l'ABPATME est un organisme membre de la TCAMEPAT et que cette dernière est autonome.