



**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 (ABPATME) souhaitent offrir ses meilleurs vœux pour la période des Fêtes. Santé et bonheur pour la nouvelle année !*

*Aujourd'hui, nous vous faisons parvenir les infolettres pour la période de décembre 2022 et de janvier 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 retrouverez plusieurs annonces d'activités et de services des organismes partenaires de la Table. Vous pourrez également consulter un nouveau compte-rendu proposé par M. Julien Beaulieu dans le cadre de ses pérégrinations en Belgique.*

*L'infolettre du « Messenger des Aînés » de l'ABPATME débutera d'abord par un message que l'organisme souhaite formuler à ses bénévoles dans le cadre de la Journée internationale des Bénévoles. Parmi les bénévoles, on retrouve M. Marcel Pelletier qui a récemment remporté le prix du bénévole doyen lors de la Soirée de reconnaissance des bénévoles de l'arrondissement RDP-PAT. Également, vous serez informés sur les services actuellement offerts par l'organisme, notamment l'aide à l'épicerie qui a fait l'objet d'un article récemment publié dans le journal La Presse.*

*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 !**

**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 – Décembre 2022 et janvier 2023 .**



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



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 intéressant les aînés. Nous partageons avec vous le fruit de ses découvertes.

*Le vendredi 18 novembre dernier, le réseau européen d'organismes à but non lucratif pour les personnes âgées de 50 ans et plus, AGE Platform Europe, a tenu sa conférence annuelle virtuelle. J'ai pu assister à la première partie de l'évènement. Cette conférence se tenait dans le contexte où les 27 États-membres de l'Union européenne se sont récemment entendus sur une stratégie européenne sur les soins à la suite de la publication d'un livre vert intitulé « Green Paper on Ageing : Fostering solidarity and responsibility between generations ». Pour lire mon compte-rendu, rendez-vous sur la page Facebook de la TCAMEPAT ou allez aux pages 16 à 19.*

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](mailto: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.



Le mardi 15 novembre dernier, les membres de la TCAMEPAT se sont réunis au Centre communautaire Roussin. Durant cette réunion, ces personnes ont été témoins de l'arrivée de nouveaux visages : Mmes Annie Boilon (directrice-générale de l'organisme socioculturel pour aînés Place Vermeil) accompagnée de Raymonde Tanguay (bénévole pour cet organisme), Isabelle Carle (avec sa nouvelle responsabilité d'agente de liaison communautaire pour le projet Ligne Espoir Aîné de l'Association Bénévole de Pointe-aux-Trembles et de Montréal-Est), Diane Drouin et Antoinette Tomassini qui sont toutes deux bénévoles pour l'organisme des Petits Frères de la Pointe-de-l'Île), Sonia Duchesneau (agente de liaison pour l'Arrondissement de Rivière-des-Prairies/Pointe-aux-Trembles) ainsi que Nathalie Dufort (organisatrice communautaire pour l'Office municipal d'habitation de Montréal). Durant la rencontre, M. Alain Deslauriers, organisateur communautaire pour le Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Est-de-l'Île de Montréal (CIUSSS-EM), a présenté un point d'information concernant le plan d'action pour le rétablissement qui se veut un soutien de l'institution auprès de ses partenaires et de la communauté dans l'après-crise COVID. Un bilan du 17e Bal des Aînés

et des discussions concernant l'activité surprise de la Table se tenant le 24 décembre prochain ont eu lieu également. Enfin, les représentant.e.s des organismes présents à la rencontre ont pu annoncer leurs prochaines activités.

**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](mailto:tcamepat@outlook.com)**

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

---



Chapeautée par le Comité des gens d'affaires et des industries de la Pointe-aux-Trembles, la 13e campagne de la Guignolée de Pointe-aux-Trembles et Montréal-Est se tient depuis le 1er décembre. L'actuelle présidente d'honneur et mairesse de Montréal-Est, Mme Anne St-Laurent, a pour objectif d'accumuler la somme de 100 000 \$ qui sera versée à un membre actif de la TCAMEPAT, soit l'organisme Action Secours Vie d'Espoir.



Afin d'atteindre cet objectif, plusieurs partenaires locaux comme la **Ville de Montréal-Est**, M. Mario Beaulieu (député fédéral de la Pointe-de-l'Île), **Mme Chantal Rouleau** (députée provinciale de Pointe-aux-Trembles), **l'Arrondissement Rivière-des-Prairies-Pointe-aux-Trembles**, Chimie Parachem, Port de Montréal, Indorama, Valero et Suncor ont répondu présents. Une guignolée sur rue s'est effectuée le 1er décembre et d'autres initiatives de collecte s'effectueront chez certains commerçants du secteur. Aussi, il est possible de faire des dons en ligne avec la plateforme de financement sociocommunautaire La Ruche et sur le site Internet d'Action Secours Vie d'Espoir.

Si vous le pouvez, aidez ! Au nom des personnes dans le besoin de tout âge, merci ! :)

- Pour donner sur le site Internet de nos collègues d'Action Secours Vie d'Espoir : <https://www.actionsecours.ca/je-veux-donner>
- Pour donner par l'entremise de la campagne sur la plateforme de socio-financement La Ruche : <https://laruchequebec.com/fr/projet/guignolee-pointe-aux-trembles-montreal-est-2022-1?fbclid=IwAR2WtTK9kU0NoyvOcATS-SSsEbQmdxVKajpXZ22XM31ABQitNcag5hjigZ8>



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" pour l'organisation d'un événement entourant l'éventuelle pose d'un arbre et d'un banc en honneur des victimes depuis la COVID se tiendra le **19 janvier prochain de 13 h à 15 h** en PRÉSENCE. La salle reste à confirmer, mais elle se tiendra soit au Centre Communautaire Roussin, soit au Centre Communautaire Le Mainbourg, tous deux à Pointe-aux-Trembles. Notez cette date à votre agenda ! Plus de détails à suivre. »

---



# Bal de l'amour

**Dimanche 12 février 2023**

**13h00-17h30**

Ouverture des portes 12h30



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\*\***



Nous vous partageons cette information du CIUSSS de l'Est-de-l'Île de Montréal au sujet du guichet d'accès à la première ligne :

« Le **Guichet d'accès à la première ligne** (GAP) est un service réservé aux personnes sans médecin de famille ou inscrites à un groupe de médecins qui ont un problème de santé ponctuel, non urgent ou semi-urgent.

Les personnes qui ont un problème de santé ponctuel, non urgent ou semi-urgent peuvent contacter le GAP de leur région pour demander une consultation médicale ou auprès des services sociaux. Leur demande est alors analysée afin de les orienter vers le service professionnel ou médical qui répond le mieux à leur besoin.

Ce service est offert de façon temporaire aux personnes sans médecin de famille jusqu'à ce qu'elles aient accès à un médecin de famille. »

**Pour contacter le GAP, téléphonez au 811 puis sélectionnez l'option 3. Vous pouvez également composer le (514) 251-3771. L'horaire du service est du lundi au vendredi de 8 h à 20 h et les samedis, dimanches et jours fériés de 8 h à 16 h.**

---

ÉVÈNEMENT SPÉCIAL DE FIN DE SESSION À L'UTAPI
<b>CONFÉRENCE DE FIN DE SESSION – Mercredi 7 décembre 2022</b> De 13 h 30 à 16 h 00, au MANOIR POINTE-AUX-TREMBLES <b>L'Aventure du Jazz III : Jazz français, Jazz Latin par Daniel Hébert, B.A. en musique</b> Métissage de rythmes africains et d'harmonies européennes, le jazz est un voyage naturel. En France, il a pris un accent manouche. Au Brésil et aux Antilles, il a été séduit par la bossanova et la frénésie afro-cubaine. Django Reinhardt, Joao Gilberto et Tito Puente seront au rendez-vous. <small>*Pour l'évènement spécial de fin de session, des billets seront en vente au coût de <b>10\$ pour les membres</b> de l'Université du troisième âge à la Pointe-de l'Île (UTAPI) et de <b>15 \$ pour les non-membres</b>. Il est aussi possible de payer l'activité à l'entrée.</small>

Atelier-conférence

# LA PRÉVENTION DES CHUTES

Le 7 décembre 2022  
à 14 h 30

Centre communautaire de RDP  
9140, boul. Perras, RDP  
salle des Tout-petits

Comme les places sont limitées,  
vous devez vous inscrire  
à l'AQDR-PDÎ au 514 643-0930.

LA  
BOITE  
THÉRAPEUTIQUE

Veillez noter que le café et  
collation seront offerts  
aux participants.



 AQDR  
Pointe-de-île de Montréal



Conférence

# LES DROITS EN RÉSIDENCE PRIVÉE POUR AÎNÉS (RPA)

A PAT

Le 25 janvier 2023  
à 13 h 30

Centre communautaire Roussin  
12 125, rue Notre-Dame Est, PAT  
salle 109

Comme les places sont limitées,  
vous devez vous inscrire  
à l'AQDR-PDI au 514 643-0930.

Veillez noter que le café et collation  
seront offerts aux participants.



INFOLOGIS  
RELIÉS DE LA VIE DE MONTRÉAL





Nous vous partageons ce message de l'organisme Albatros qui se spécialise dans l'accompagnement des personnes en fin de vie et leurs proches.

« Formation de 36 heures, Hiver 2023 : Pour celles et ceux que la formation de 36 heures pourrait intéresser, que ce soit pour votre intérêt personnel ou pour vous impliquer dans l'accompagnement auprès de personne en fin de vie, nous offrirons une nouvelle session à compter du 18 janvier prochain, les mercredis de 18 h à 21 h.

Cette formation sera en format virtuel. Le coût est de 200 \$ pour les 12 semaines de formation. Pour vous inscrire, communiquez avec nous au 514 255-5530 ou au [info@albatros-mtl.ca](mailto:info@albatros-mtl.ca).

N'hésitez pas à parler de cette formation à vos amis et à vos proches ! »

---

Prochaines séances ordinaires des conseils :

- Arrondissement de Rivière-des-Prairies/Pointe-aux-Trembles :
  - o Quand ? : Le mardi 6 décembre 2022 à 19 h ;
  - o Où ? : Centre récréatif de Rivière-des-Prairies (7650, boulevard Maurice-Duplessis) ;
  - o En ligne aussi ? Webdiffusion en direct : <https://www.youtube.com/watch?v=yOMyuA79IBk>.
  - o Quand ? Le mardi 7 février 2023 de 19 h à 22 h 30
  - o Où ? : Maison du citoyen (12 090, rue Notre-Dame Est) ;
  - o En ligne aussi ? Webdiffusion en direct : [https://www.youtube.com/watch?v=oOTxpNx5qzw&feature=emb\\_imp\\_woyt](https://www.youtube.com/watch?v=oOTxpNx5qzw&feature=emb_imp_woyt)

Question à poser à l'avance :  
[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSc0onupJTLVzRnGIjcBwMN19p\\_tNZEh1HRPWjUfE42O1goWw/viewform](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSc0onupJTLVzRnGIjcBwMN19p_tNZEh1HRPWjUfE42O1goWw/viewform)

Ville de Montréal-Est :

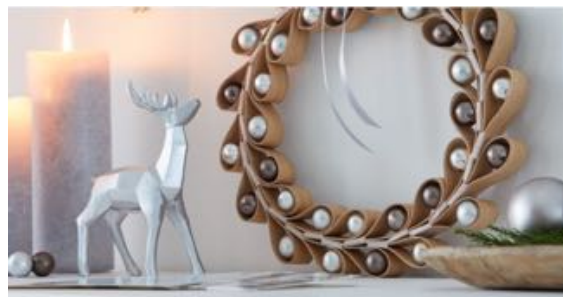
- Quand ? : Le mercredi 21 décembre 2022 à 19 h ;
- Où ? : Salle du conseil de l'hôtel de ville de Montréal-Est situé au 11 370, rue Notre-Dame.
- En ligne aussi ? Webdiffusion en direct :  
<https://webtv.coop/livestream/Montreal2DEst/11>

Question à poser à l'avance ? : Composez le (514) 905-2000, option 1 ou écrivez un courriel à [servicescitoyen@montreal-est.ca](mailto:servicescitoyen@montreal-est.ca).



Découvrez la programmation culturelle hiver-printemps 2023 de l'Arrondissement Rivière-des-Prairies--Pointe-aux-Trembles :

<https://montreal.ca/articles/programmation-culturelle-de-lhiver-printemps-rdp-pat-39559>



Venez bricoler un cadeau de Noël grâce à cet atelier gratuit !

À l'approche des Fêtes, quoi de mieux que d'offrir un cadeau personnalisé à ses proches ?

Inscription obligatoire au 514 905-2145 pour participer à cette activité familiale offerte aux résidents de Montréal-Est qui se déroulera à la Bibliothèque Micheline-Gagnon (11 370, rue Notre-Dame [3e étage]).

---

**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 – Décembre 2022 et janvier 2023 .**

# Campagne provinciale de compilation d'outils | Vieillessement, autisme et déficience intellectuelle

Le projet ReVie vous invite à participer à la campagne provinciale de compilation d'outils sur le vieillissement, l'autisme et la déficience intellectuelle.

Pour ce faire, trois organismes d'envergure provinciale nous soutiennent dans la compilation : L'accompagnateur (futur hôte de la plateforme du Coffre à outils), la Fédération québécoise de l'autisme (FQA) et la Société québécoise de la déficience intellectuelle (Société).

**C'est très simple ! Il suffit de partager à l'aide de ce formulaire un outil ou plusieurs que vous jugez pertinent(s) lié au vieillissement des personnes autistes ou vivant avec une déficience intellectuelle (DI).**

Avec tous les outils compilés, un Coffre à outils sera créé sur le site de L'accompagnateur à l'attention des personnes vieillissantes autistes ou vivant avec une DI et leur famille, proches aidant.e.s, intervenant.e.s de différents réseaux et toutes personnes intéressées dans le but d'améliorer les connaissances sur le sujet.

**QU'EST-CE QU'UN OUTIL ?** Guide, outil d'intervention, vidéo, article, aide-mémoire, gabarit, recension des écrits, plan d'action, formation, grille d'évaluation, application en ligne, lien site Internet, ressource, offre de service (programme, activité), etc.

**EXEMPLE DE THÉMATIQUES LIÉS AU VIEILLESSEMENT :** Hébergement, maintien/perde des acquis, deuil, enjeux de proche aidance, double vieillissement, tutelle, inclusion/exclusion sociale, maltraitance/bienveillance, préparation aux transitions, santé, défense de droit, etc.

Nous vous encourageons à soumettre tous les outils que vous jugez pertinents. Une équipe de travail s'occupera d'analyser les outils avant publication.

Pour en apprendre plus sur ReVie : <https://www.sansoublierlesourire.org/revie/>

Pour en apprendre plus sur L'accompagnateur : <https://laccompagnateur.org/>

**Nous vous remercions pour votre contribution !**

Pour toute question ou commentaire, veuillez nous contacter au [sos.vieillessement@gmail.com](mailto:sos.vieillessement@gmail.com)

Informations :

- [https://drive.google.com/file/d/1E9IhPQX4hNyweWqm37e2700MY\\_7YNTI0/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1E9IhPQX4hNyweWqm37e2700MY_7YNTI0/view?usp=sharing)
- [sos.vieillessement@gmail.com](mailto:sos.vieillessement@gmail.com)

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 – Décembre 2022 et janvier 2023 .



# ACTIONCARDIORISK: Explorer l'effet de l'entraînement physique et cognitif sur le coeur et le cerveau



LABORATOIRE DU DR LOUIS BHERER



**VOTRE PARTICIPATION  
EST IMPORTANTE POUR FAIRE  
AVANCER LA RECHERCHE**



## CRITÈRES POUR PRENDRE PART À L'ÉTUDE

- AVOIR 60 ANS OU PLUS, ET ÊTRE SÉDENTAIRE AVANT LE DÉBUT DE L'ÉTUDE (MOINS DE 150 MIN EXERCICE / SEM)
- S'ENGAGER POUR 1 AN À DES ENTRAÎNEMENTS PHYSIQUE ET COGNITIF 3 FOIS/SEMAINE AU CENTRE ÉPIC OU À DOMICILE
- ACCEPTER DE PARTICIPER AUX ÉVALUATIONS: BILAN MÉDICAL, ÉVALUATIONS PHYSIQUE ET COGNITIVE, IMAGERIE CÉRÉBRALE
- AVOIR VISION/AUDITION NORMALE OU CORRIGÉE

VOUS POUVEZ ÊTRE EN SANTÉ  
OU PRÉSENTER DES FACTEURS DE RISQUE:  
HYPERTENSION ARTÉRIELLE, DIABÈTE DE  
TYPE 2, DYSLIPIDÉMIE, TABAC.



VISITEZ [LESCA.CA/ACTIONCARDIORISK-2](https://lesca.ca/actioncardiorisk-2)

 LESCA

 CENTRE ÉPIC  
INSTITUT DE CARDIOLOGIE  
DE MONTRÉAL

POUR PARTICIPER :  
(514) 374-1480 #4345 OU  
[ACTIONCR.MAIL@GMAIL.COM](mailto:ACTIONCR.MAIL@GMAIL.COM)

## Des vidéos à visionner !



- Si vous êtes victime de violence conjugale ou connaissez une personne dans cette situation, n'hésitez pas à le signaler au Service de Police de la Ville de Montréal via le 911 ou le poste de quartier le plus proche. Des ressources d'aide sont aussi disponibles 24 h/24 :

[https://www.facebook.com/SPVMpolice/posts/pfbid02gWHM23L9EYqeV2zLUem9Y9CCpWweUEt7qAZfxz4CDPknYpbkAKwoaXhKvPUNtdcl?\\_cft\\_\\_\[0\]=AZXPMajBIhRszJnRILqmxilJT12BHwb\\_QziGCm9QfFawjKhu1hy78Ya2toYzj0DZ7vJF0fMXCJQuL4CszauFjnUwnp0No5tEJIOilIarwrRZUJtdVquzwBqBUb8Aw7EK-1HPTTf3js7ZQ2fEerqk6DQmAZ8CyE1qnXIOUm-e6Lnhvb2o547on40d3gr7S0VX19dHAbWZSO6MewM\\_SRZmSRzS&\\_tn\\_=%2CO%2CP-R](https://www.facebook.com/SPVMpolice/posts/pfbid02gWHM23L9EYqeV2zLUem9Y9CCpWweUEt7qAZfxz4CDPknYpbkAKwoaXhKvPUNtdcl?_cft__[0]=AZXPMajBIhRszJnRILqmxilJT12BHwb_QziGCm9QfFawjKhu1hy78Ya2toYzj0DZ7vJF0fMXCJQuL4CszauFjnUwnp0No5tEJIOilIarwrRZUJtdVquzwBqBUb8Aw7EK-1HPTTf3js7ZQ2fEerqk6DQmAZ8CyE1qnXIOUm-e6Lnhvb2o547on40d3gr7S0VX19dHAbWZSO6MewM_SRZmSRzS&_tn_=%2CO%2CP-R)



- Campagne nationale de promotion des Petits Frères à visionner :  
[https://www.facebook.com/LesPetitsFreres/posts/pfbid02mjfiT3z4F9j7g6cFpqtSDBZPjuZVryQ2TBrRCYpzHKucbjYXJJ3cDdo9bYRowLul?\\_cft\\_\\_\[0\]=AZWyLCuzm0gZQOGw\\_Gzw6DdqXU1no9B60ZiQiwjjLEhuR-TQYaP6V4LoU45lxQoJ7IT3-cx-qhnieyCqJBLJhmK4r-4vYMG8YCOZ5dBJO\\_q2MKHcnXrRvDIQj36aZcLJFs0vxf6N3DdtcEx6dPxckY8RMb4KeMsHxpvIHgJ2t1zfDDahJF7aZXNsoStqix7qVpU&\\_tn\\_=%2CO%2CP-R](https://www.facebook.com/LesPetitsFreres/posts/pfbid02mjfiT3z4F9j7g6cFpqtSDBZPjuZVryQ2TBrRCYpzHKucbjYXJJ3cDdo9bYRowLul?_cft__[0]=AZWyLCuzm0gZQOGw_Gzw6DdqXU1no9B60ZiQiwjjLEhuR-TQYaP6V4LoU45lxQoJ7IT3-cx-qhnieyCqJBLJhmK4r-4vYMG8YCOZ5dBJO_q2MKHcnXrRvDIQj36aZcLJFs0vxf6N3DdtcEx6dPxckY8RMb4KeMsHxpvIHgJ2t1zfDDahJF7aZXNsoStqix7qVpU&_tn_=%2CO%2CP-R)



- Geneviève Schmidt, comédienne et porte-parole de la Grande Guignolée des Médias :

[https://www.facebook.com/guignoleemedias/posts/pfbid0hWpXftmWGgQQvdBds8FgTaPv8kFxdxVXvHfFXqWpSGmvjAiAddz7tdrisaV1Betml?\\_cft\\_\\_\[0\]=AZUnQgfJyNkpWWoJVac00Z6q29UISj3d\\_MDmRILaextRDSzWMuYTOtAWuPJlObz1L-RUCdhturG4e7C3zNi3HpMwESmNDWP1kEoNTxntumSdRA-INsEk6fO2fC3w-CZkgRHvxNTFg3ViTvlyRgES5-jkx3J84Kg5lzRNTylc\\_W0opMy6QfH8RV\\_gvdhGAOVm2o&\\_tn\\_=%2CO%2CP-R](https://www.facebook.com/guignoleemedias/posts/pfbid0hWpXftmWGgQQvdBds8FgTaPv8kFxdxVXvHfFXqWpSGmvjAiAddz7tdrisaV1Betml?_cft__[0]=AZUnQgfJyNkpWWoJVac00Z6q29UISj3d_MDmRILaextRDSzWMuYTOtAWuPJlObz1L-RUCdhturG4e7C3zNi3HpMwESmNDWP1kEoNTxntumSdRA-INsEk6fO2fC3w-CZkgRHvxNTFg3ViTvlyRgES5-jkx3J84Kg5lzRNTylc_W0opMy6QfH8RV_gvdhGAOVm2o&_tn_=%2CO%2CP-R)



#### 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](mailto:tcamepat@outlook.com)
- Site Internet : <http://www.associationbenevolepatme.ca/tcamepat>
- Facebook : <https://www.facebook.com/tcamepat>

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 – Décembre 2022 et janvier 2023 .

## **Compte-rendu de la conférence annuelle d'AGE Platform Europe intitulée « A Europe that cares, is a Europe that empowers »**

*Le vendredi 18 novembre dernier, le réseau européen d'organismes à but non lucratif pour les personnes âgées de 50 ans et plus, AGE Platform Europe, a tenu sa conférence annuelle virtuelle. J'ai pu assister à la première partie de l'évènement. Vous retrouverez ci-dessous un résumé des interventions entendues.*

L'évènement s'est tenu avec l'appui de la présidence tchèque de l'Union européenne dans le contexte où la Commission européenne a produit son livre vert sur le vieillissement comme l'a indiqué l'animateur de l'évènement, soit M. Maciej Kucharczyk, secrétaire-général d'AGE Platform Europe. Cette publication a pour objectif de « lancer un vaste débat politique sur les défis et les opportunités de la société vieillissante en Europe » avec les 27 États membres qui composent cette organisation internationale. Plusieurs thématiques y sont étudiées, dont les systèmes nationaux de santé, les perspectives en éducation et en formation continue, le coût de la vie, le maintien en emploi des personnes âgées, la stabilité des systèmes de pension, la mobilité, l'accessibilité et la solidarité intergénérationnelle.

Voici le lien menant vers ce document intitulé « Green Paper on Ageing : Fostering solidarity and responsibility between generations » qui est disponible en anglais : [https://ec.europa.eu/info/sites/default/files/1\\_en\\_act\\_part1\\_v8\\_0.pdf](https://ec.europa.eu/info/sites/default/files/1_en_act_part1_v8_0.pdf)

Les participant.e.s ont eu droit au mot d'ouverture de la sous-ministre des services sociaux et de la politique familiale du gouvernement tchèque, M<sup>me</sup> Zdislava Odstrčilová. Dans son pays, 2 millions de citoyens sont âgés de plus de 60 ans, soit 19 % de la population. Son gouvernement partage la préoccupation de la Commission européenne quant au vieillissement de sa population. Selon elle, la République tchèque comprend que la situation des aînés est critique et qu'elle accorde une grande importance aux soins pour les personnes âgées et en situation de handicap ainsi que les proches aidants. La pandémie de la COVID-19 a mis en relief des problématiques déjà existantes liées aux soins des aînés, notamment la pénurie de personnel dans les établissements de santé et maisons de soins. En toute franchise, elle a affirmé que ces lacunes ont constitué des indicateurs du manque de préparation de son pays afin d'affronter la crise. La pandémie a également montré l'importance de l'inclusion de la proche aide dans le domaine des soins de longue durée. Enfin, elle entrevoit le rôle de la technologie dans l'amélioration de ceux-ci.



Par la suite, M<sup>me</sup> Ana Carla Pereira, experte au sein du cabinet de M. Nicolas Schmit, commissaire européen de l'emploi et des droits sociaux, a parlé des éléments qui ont motivé la présentation de cette stratégie européenne qui s'est définie lors de consultations avec la participation, notamment, de l'organisme AGE Platform Europe. Elle en a identifié trois soit l'inclusivité (la Commission souhaite des services de soins à domicile abordables et accessibles), les enjeux liés au genre (le fait que les femmes âgées ont gagné un revenu souvent plus faible que celui de leurs collègues masculins, et qui impacte nécessairement leur pension par la suite) et la préoccupation quant aux conditions de travail dans le secteur des soins aux aînés. Sur cette dernière considération, on peut penser aux conditions de travail difficiles pour le personnel de soin, mais aussi des contraintes limitant l'implication pour les proches aidants pendant la pandémie de la COVID-19. Mme Pereira a parlé de l'enjeu d'un bon suivi de cette stratégie européenne adoptée à l'unanimité par les 27 États-membres de l'Union européenne avec l'implantation d'un mécanisme de coordination pour qu'il y ait une certaine harmonisation des conditions de vie pour les personnes âgées dans l'ensemble de ces pays. Chaque État-membre est appelé à présenter son plan d'action et également à mettre de l'argent sur la table afin que les résultats concrets se produisent. En plus de la contribution des pays membres, elle rappelle que l'Union européenne dispose du Fonds social européen et du Fonds de développement régional qui seront aussi appelés à contribuer. Enfin, elle nomme les fournisseurs de soins de santé comme les mutuelles en Belgique qui seront aussi mobilisés. Conséquemment, elle a indiqué que la Commission européenne s'attend ainsi que ces différents modes de financement permettront de mieux pourvoir aux besoins en matière de services de soins à domicile, pour ne nommer que ce type d'impératif.

Puis, M<sup>me</sup> Ann Peuteman, journaliste pour l'hebdomadaire belge Knack, a pris la parole pour faire une présentation de son ouvrage et documentaire intitulé « *Rebels : Het verzet van 75— Plussers* » « *Rebelles : la résistance des personnes âgées de 75 ans et plus* [traduction libre] ». Durant son intervention, elle a cité des témoignages de personnes âgées rencontrées dans des maisons de retraite en Région flamande sur différents enjeux liés à leur vie personnelle et sociale. Elle a cité un dénommé M. Lutgart, âgé de 92 ans, qui aimerait que le personnel de soin s'occupe aussi bien de « son esprit » et non seulement de son confort physique. Sur les soins de fin de vie, elle a affirmé que les aînés sont préoccupés par leur volonté de faire davantage partie des décisions concernant leur propre fin de vie, mais aussi sur les rêves qu'ils souhaitent accomplir avant de rendre leur dernier souffle. M<sup>me</sup> Peuteman a pris l'exemple de M<sup>me</sup> Maria (96 ans) qui souhaitait certains aménagements à sa chambre afin qu'elle puisse voir le ciel depuis sa chambre. Que ce soit par rapport à leur santé, à la politique, ou à bien d'autres choses les concernant, l'autrice a indiqué que les aînés se plaignent généralement aussi du fait qu'on ne demande pas leur avis sur les choses qui façonnent leur quotidien parce que l'avis des personnes âgées n'aurait pas de valeur. Heureusement, comme le titre de l'ouvrage le rappelle, il y a du mouvement dans les milieux de vie pour les personnes âgées. Par exemple, elle a cité M<sup>me</sup> Hedwige, résidente âgée de 89 ans d'une maison de retraite, qui siège, avec deux autres résidents, sur le comité de recrutement du personnel à l'emploi de leur habitation. Elle a aussi cité M. Leon (78 ans) qui agit comme intermédiaire afin de faciliter la prise de

parole des aînés lorsque ceux-ci désirent formuler une plainte au personnel ou encore M<sup>me</sup> Bernize (85 ans) qui a passé sa vie en cuisine et qui prodigue, désormais, des conseils quant aux aliments cuisinés auprès du personnel de restauration dans la résidence où elle demeure.

Enfin, un panel intitulé « Qualité des soins : garantir l'indépendance pour les personnes en besoin de soins » a été animé par Dr Anthony De Giovanni, vice-président d'AGE et secrétaire internationale du Conseil National des Personnes âgées de Malte. Dr Yongjie Yan, du bureau vieillissement et santé de la section européenne de l'Organisation mondiale de la santé a mis l'accent sur l'amélioration des soins palliatifs. Pour lui, il importe qu'on assure une approche plus intégrée des soins (multidisciplinarité) et personnalisée. Ces soins auront comme résultat d'éviter un déclin des fonctions des personnes et de minimiser les pertes d'autonomie et d'assurer, finalement, d'une meilleure qualité de vie pour celles-ci. Dre Katerina Ivankovic-Knezevic, directrice pour les droits sociaux et l'inclusion au sein de la direction générale Emploi et affaires sociales de la Commission européenne, a expliqué qu'elle conçoit que la qualité des soins est importante tant au point de vue des bénéficiaires (prévention, autonomie, indépendance, respect des droits fondamentaux à la vie digne), des prestataires (amélioration des conditions de travail, développement des compétences, avancement de carrières) que de l'économie (minimiser les hospitalisations, réduction de la pression sur les systèmes de santé nationaux). Dre Ivankovic-Knezevic ajoute que la Commission européenne veillera à ce qu'il y ait du financement des recherches sur l'adhésion aux solutions technologiques en santé dans le cadre de programmes européens (Horizon Europe et Digital Europe) et que cela se fera en partenariat avec l'OMS. La Commission désire également améliorer l'accès aux statistiques afin d'avoir davantage d'informations sur la situation actuelle des soins de santé. De son côté, Mme Caroline Costongs, directrice d'EuroHealthNet, souhaite que les soins s'organisent davantage au niveau des communautés et conçoit que les personnes âgées ont une responsabilité à assumer dans le processus de soins. Puis, Dr Jiri Horecky, président de l'European Aging Network, a expliqué qu'il envisage lui aussi une organisation des soins se centrant sur les individus en ajoutant que les personnes âgées sont des acteurs de soins. Cependant, il ne doit pas être mis de côté l'enjeu du financement de ces soins afin de préserver leur accessibilité. Dr Horecky parle de l'enjeu de la pénurie de personnel qui se fait particulièrement ressentir dans les milieux de soins de l'Europe de l'Est alors qu'une migration professionnelle s'effectue encore vers l'Europe de l'Ouest. De plus, il s'attend à ce qu'un suivi soit effectué afin d'assurer la concrétisation de la stratégie européenne. Finalement, M. Sergio Murillo Corzo, ministre des Affaires sociales de la Communauté autonome du Pays basque (une région d'Espagne), a présenté les conclusions du rapport intitulé « Bay of Biscay, Bay of Care Report : Developing The Long-Term Care Empowerment Model » qui s'est fait en partenariat avec AGE Platform Europe. Dans le contexte des impacts encore ressentis de la pandémie de la COVID-19, le document présente un modèle de soins de longue durée « basée sur une approche des droits humains ». Ce modèle conçoit une responsabilité du secteur public quant à l'offre des soins (et la stabilité de son financement afin de pallier le défi du manque de main-d'œuvre et de l'introduction des technologies) tout en évitant d'exclure la contribution de

la communauté et des proches aidants, et ce, sur l'ensemble du territoire des plus petites localités rurales aux grandes villes. Il accorde un rôle central à l'individu quant à la prise de décision quant aux soins palliatifs à recevoir. Dans le texte du rapport, on peut également lire l'importance d'établir différents dispositifs législatifs afin de combattre l'âgisme ainsi que les abus et la maltraitance commis contre les personnes âgées notamment dans les milieux de soins.

Pour plus d'informations sur ce document, vous pouvez consulter la synthèse du rapport qui est disponible en anglais :

[https://web.bizkaia.eus/documents/12219373/13161256/Bay+of+Biscay+Bay+of+Care\\_Short+Report\\_EN.pdf/7abf3acd-c178-4591-1550-4f92ae2248f0?t=1664527518137](https://web.bizkaia.eus/documents/12219373/13161256/Bay+of+Biscay+Bay+of+Care_Short+Report_EN.pdf/7abf3acd-c178-4591-1550-4f92ae2248f0?t=1664527518137)



The image shows a Facebook post from the page 'Tca Me-pat'. The post text reads: 'La Bibliothèque de Montréal-Est propose un atelier gratuit le 7 décembre à 13 heures afin que vous puissiez mieux maîtriser les ordinateurs, tablettes numériques et téléphones cellulaires. Inscription obligatoire au 514 905-2145'. Below the text is a photograph of an elderly woman with white hair and glasses, looking at a tablet. The photo is overlaid with various digital icons such as a heart, a Wi-Fi symbol, a location pin, a music note, and a cloud with a download arrow. At the bottom of the post, the text reads: 'VILLE.MONTREAL-EST.QC.CA', 'Atelier numérique pour aînés - Ville de Montréal-Est', and 'Profitez de nos trois ateliers gratuits pour mieux maîtriser ordinateur...'. There is also an information icon (i) in the bottom right corner of the image area.



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



**5 décembre 2022 :**  
**Bonne Journée internationale des Bénévoles !**

*L'Association Bénévole de Pointe-aux-Trembles et de Montréal-Est exprime sa profonde reconnaissance pour l'action engagée et inestimable de l'ensemble de ses bénévoles tant à l'accompagnement-transport, aux livraisons d'épicerie, au tricot, aux appels et visites d'amitié que pour le soutien aux activités du bureau ou pour les événements spéciaux. L'implication de chacune de ces personnes permet aux communautés de Montréal-Est et de Pointe-aux-Trembles d'être des endroits où il fait bon vieillir.*

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 – Décembre 2022 et janvier 2023 .





### Le club des tricoteuses

Depuis le **23 septembre 2022**, 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 décembre 2022, vous êtes invité.e.s à tricoter solidairement avec nous afin d'aider les plus démunis de la communauté.

Après la pause des Fêtes, les tricoteuses reprendront du service le vendredi 13 janvier 2023.

### 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 **vendredi 9 décembre 2022**. 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.





*Le 16 novembre dernier, 30 personnes ont pris part au Dîner en Cœur qui s'est déroulé au Centre Roussin. Après un bon repas, des tirages furent effectués, dont le moitié-moitié remporté par Mme Hélène Bissonnette. Félicitations !*

---



Le vendredi 11 novembre dernier, c'est avec grande fierté pour l'Association Bénévole de Pointe-aux-Trembles et de Montréal-Est que M. Marcel Pelletier s'est vu décerner le prix « Doyen bénévole » lors de la Soirée de reconnaissance de l'action bénévole de l'Arrondissement de [Rivière-des-Prairies—Pointe-aux-Trembles](#) pour son engagement constant depuis 2009 auprès des aînés du secteur.

**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 – Décembre 2022 et janvier 2023 .**

M. Pelletier est un bénévole impliqué depuis ce temps dans l'accompagnement-transport vers les rendez-vous médicaux et a depuis intégré le conseil d'administration. Il est également actif dans d'autres activités de l'organisme ainsi que de la [Table de Concertation des Aînés de Montréal-Est et de Pointe-aux-Trembles](#). Il est également un bon porte-parole pour l'Association. Par exemple, il s'est exprimé sur son action bénévole dans une [vidéo de l'organisme](#) diffusée l'an dernier en plus d'avoir été [interviewé par la CBC en 2019](#).

Pour visionner :

- « Faire du bénévolat avec l'ABPATME » : <https://www.youtube.com/watch?v=FL2-li64Gsg>
- « Montreal non-profit needs volunteers to help seniors get to medical appointments » : <https://www.cbc.ca/news/canada/montreal/pointe-aux-trembles-organization-1.5358304?fbclid=IwAR2EYD-oUF9TQPo-RyqFE-MzjqhfZaKtfEDjYHbp5Kg8D8tfEJRJkQOydRQ>





### **Monsieur Marcel Pelletier - Doyen bénévole**

Cette catégorie s'adresse à un citoyen ou une citoyenne qui s'est impliqué(e) de façon significative et avec cœur depuis au moins 10 ans au sein de l'arrondissement.

Vice-président de l'organisme, ce doyen bénévole est toujours prêt à venir à la rescousse pour effectuer de l'accompagnement-transport et permettre aux aînés d'aller à leurs rendez-vous médicaux. Il répond présent à tous les événements destinés aux aînés : Le bal de l'amour, Dinons en cœur, le Bal des aînés, etc. Il profite de ces occasions pour créer un lien de confiance. Patient, attentif, empathique, consciencieux sont ses principales qualités. Comme il le dit si bien : Rire nous garde jeune longtemps!

J'invite Monsieur Marcel Pelletier, de l'Association Bénévole de Pointe-aux-Trembles/Montréal-Est à recevoir son prix.

L'Association Bénévole de Pointe-aux-Trembles/Montréal-Est aide et soutient les personnes aînées à faible revenu ou en perte d'autonomie à améliorer leur qualité de vie à domicile et dans la communauté en général, que ce soit avec la ligne d'écoute Ligne Espoir Aîné, l'accompagnement-transport, les activités de socialisation et bien plus encore.

Félicitations M. Pelletier!







La journaliste Clémence Delfis (La Presse) est allée à la rencontre de notre collègue Monique Bessette qui s'occupe du service d'aide à l'épicerie. Le service gratuit permet aux aînés demeurant à Montréal-Est et à Pointe-aux-Trembles de pouvoir se faire livrer sa commande d'épicerie par un.e bénévole de l'organisme.

L'[article](#) met en relief le coût de la vie qui est particulièrement élevé actuellement. Cette situation est vécue plus difficilement par les personnes âgées parce que leurs revenus sont modestes et fixes dans la plupart des cas.

Lire l'article « Prix des aliments : le budget de l'épicerie au régime » : <https://www.lapresse.ca/affaires/2022-11-17/prix-des-aliments/le-budget-de-l-epicerie-au-regime.php>

**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 – Décembre 2022 et janvier 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

## 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  
17 125, 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

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 – Décembre 2022 et janvier 2023 .



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**

**Pair**  
Une présence rassurante !

*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.**



Chevaliers de Colomb  
Montreal-Est  
CONSEIL 2759

## GÂTEAUX AUX FRUITS

RECTANGULAIRES  
**19.00\$**

**RONDS (avec Pacanes)**  
**22.00\$**

En vente à l'Association Bénévole Pointe-aux-Trembles/Montréal-Est  
Centre communautaire Roussin  
12125 rue Notre-Dame Est, Bureau 311 (3 ieme étage)  
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](mailto:association.benevole@associationbenevolepatme.ca) ou [jbeaulieu@associationbenevolepatme.ca](mailto:jbeaulieu@associationbenevolepatme.ca)
- Site Internet : [www.associationbenevolepatme.ca](http://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.*

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 – Décembre 2022 et janvier 2023 .