



L'AÎNÉ À L'AFFÛT

Une infolettre de l'Aide Communautaire

Il faut parfois plus de courage pour demander de l'aide que pour agir seul(e).

Ken Petti



La meilleure façon de se *trouver* est de se *perdre* au service d'autrui.

Ghandi

NOS SERVICES

- ◆ Popote roulante
- ◆ Accompagnement-Transport
- ◆ Clinique de pédicure
- ◆ Visites amicales
- ◆ Clinique de pression artérielle
- ◆ OPALS
- ◆ Soutien pour les proche-aidants
- ◆ Repas communautaires
- ◆ Programme de prévention des chutes
- ◆ Groupe d'activités pour hommes
- ◆ Groupe de marche

Rappel

N'oubliez pas de déblayer pour nos bénévoles!

DE LA PART DE VOTRE ÉQUIPE

Chers lecteurs,

Lors de notre assemblée générale annuelle et publique le 4 novembre dernier, nous avons procédé à l'élection des membres du conseil d'administration. Nous souhaitons la bienvenue à deux nouveaux membres, soit Maureen Quigg et Sandra Williams. Les membres de l'exécutifs ont également été nommés. Permettez-nous de vous les présenter; Michael Rochette – président; Claude Charpentier – vice-présidente; Tim Goddard – trésorier et Doug Beattie – secrétaire.

Nous remercions Gladys Bruun et Heather Grant pour leur contribution et leur dévouement à notre mission. Elles nous manqueront!

De la part de toute l'équipe de l'Aide Communautaire, que cette saison soit remplie de plaisantes surprises et d'esprit des fêtes tout simplement parce que vous le méritez!



BESOIN DE BÉNÉVOLES

Le bénévolat joue un rôle essentiel dans un grand nombre de nos services et nous sommes toujours à la recherche pour de nouveaux bénévoles pour joindre notre équipe. Passez le message à vos connaissances S.V.P. expliquant comment ils pourraient s'impliquer et faire une différence dans leur communauté!

À la prochaine saison de marche!



Cette infolettre de l'Aide Communautaire est gratuite et vous parvient quatre fois par année. Pour vous **DÉSABONNER** ou pour la recevoir par courriel, téléphonez-nous au numéro ci-bas. Prochaine parution - mars 2020.

To receive the newsletter in English or to unsubscribe, please call us at the number below.

CONTACT

Aussi disponible en ligne!

www.communityaid.ca



(819) 821-4779

164 Queen, suite 104, Sherbrooke, QC, J1M 1J9



info@communityaid.ca

CALENDRIER DES ACTIVITÉS



Décembre

- (3) Clinique pression artérielle Waterville, 10h00, Hôtel de Ville
- (6) Clinique pression artérielle North Hatley, 10h00 Bibliothèque de North Hatley
- (10) Clinique pression artérielle Lennoxville, 13h30, locaux Aide Communautaire
- (25-26) Nos bureaux sont fermés 
- **Tous les mardis et jeudis:** Groupe de marche 9h00, appelez pour détails
- **OPALS,** Tous les jeudis: 13h30, Centre communautaire Amédée-Beaudoin
- (à être annoncé) Groupe activités pour hommes, repas communautaires, soutien aux proches aidants, programme PIED (prévention des chutes): appelez pour détails



Janvier

- (1-2) Nos bureaux sont fermés 
- (3) Clinique pression artérielle North Hatley, 10h00 Bibliothèque de North Hatley
- (7) Clinique pression artérielle Waterville, 10h00, Hôtel de Ville
- (14) Clinique pression artérielle Lennoxville, 13h30, locaux Aide Communautaire
- (à être annoncé) Groupe activités pour hommes, repas communautaires, soutien aux proches aidants, programme PIED: appelez pour détails
- **Tous les mardis et jeudis:** Groupe de marche 9h00, appelez pour détails
- **OPALS,** Tous les deux jeudis: 13h30, Centre communautaire Amédée-Beaudoin



Février

- (4) Clinique pression artérielle Waterville, 13h30, Hôtel de Ville
- (6) Dira-Estrie présentera "It's not right" (version anglaise du programme Ce n'est pas correct!) 13h30 à 15h00 au Centre communautaire Amédée-Beaudoin
- (7) Clinique pression artérielle North Hatley, 10h00 Bibliothèque de North Hatley
- (11) Clinique pression artérielle Lennoxville, 13h30, locaux Aide Communautaire
- **Tous les mardis et jeudis:** Groupe de marche 9h00, appelez pour détails
- **OPALS,** Tous les jeudis: 13h30, Centre communautaire Amédée-Beaudoin
- (à être annoncé) Groupe activités pour hommes, repas communautaires, soutien aux proches aidants, programme PIED: appelez pour détails

SAVIEZ-VOUS QUE...



**N'oubliez pas de visiter
votre bibliothèque municipale
cet hiver!**

Bibliothèque Lennoxville

819 562-4949
101 Rue Queen, Sherbrooke
Québec, J1M 1J7

Heures

Mardi 10h à 17h

Mercredi 10h à 17h

Jeudi 12h à 19h45

Vendredi 12h à 19h45

Samedi 9h à 13h

Dimanche et lundi: Fermé

<http://bibliolennoxvillelibrary.ca/>

Bibliothèque municipale de Waterville

819 837-0557
150, rue Compton Est
Waterville (Québec) J0B 3H0

Heures:

Lundi, mardi et mercredi : 18h30
à 20h00

Jeudi : 14h30 à 16h00

Samedi (fermé pendant l'été):
10h00 à 11h30

[https://www.facebook.com/
bibliothequeWaterville](https://www.facebook.com/bibliothequeWaterville)

Bibliothèque de North Hatley

165, rue Main
North Hatley, QC
J0B 2C0

Phone: (819)842-2110

<https://www.nhlibrary.qc.ca/>

Heures:

Mardi au vendredi 10h00 à 12h30

Mercredi 18h30 à 20h30

Samedi 10h00 à 15h00

COUP D'ŒIL SUR LES PROCHES AIDANTS

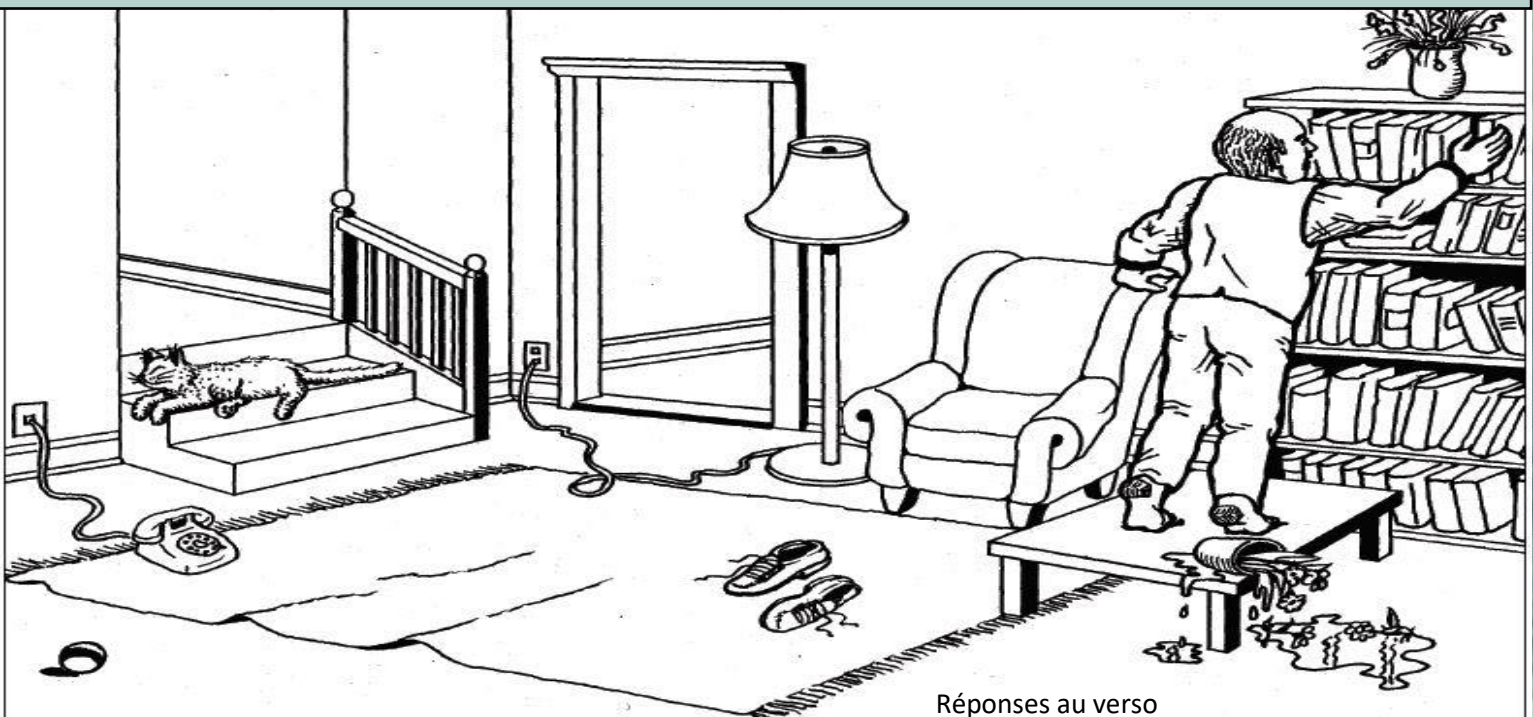
Nous avons tendance à mettre l'accent sur les dangers physiques de l'hiver, mais cette saison peut aussi avoir un effet sur notre humeur et comment nous nous ressentons. Les risques de chutes sur la neige et la glace, ainsi que les températures très froides, peuvent amener à l'isolement et la solitude chez les aînés. Cet isolement combiné avec les journées plus courtes et sombres, peut engendrer des sentiments de déprime tout au long de l'hiver.

Pour combattre la déprime hivernale :

- * *Communiquez avec d'autres.* Tenter de rejoindre vos amis, soit par téléphone ou en personne. Créez de nouveaux liens d'amitié avec vos voisins. Communiquez avec l'Aide Communautaire si vous désirez participer à l'une ou l'autre de nos activités sociales ou si vous voulez recevoir des visites amicales.
- * *Exposez-vous à la lumière.* Ouvrez les lumières et tirez les tentures pour laisser entrer la lumière du jour. Assoyez-vous près d'une fenêtre, et si possible, sortez prendre du soleil.
- * *Bougez chaque jour.* L'exercice peut améliorer votre humeur en faisant augmenter les niveaux d'endorphines du cerveau. Marchez dans les corridors de votre logement, de votre édifice, dans les centres d'achats, ou faites des exercices à la maison avec l'aide d'une chaise (ex. : flexions latérales de la jambe, accroupissements, rotations du tronc, etc.) Communiquez avec nous pour plus d'informations sur nos exercices de groupes (OPALS et le Programme P.I.E.D.).
- * *Établissez une bonne hygiène du sommeil.* Le manque de lumière exerce une forte influence sur le cycle veille-sommeil. Adoptez un horaire de sommeil fixe.
- * *Planifiez des activités qui vous plaisent.* Réservez du temps à tous les jours pour des petits moments de plaisir.

Consultez votre médecin si vous vous sentez déprimé pendant plusieurs journées de suite, si vous perdez l'envie de faire des activités qui vous apportent de la joie normalement, ou si vos habitudes de sommeil et votre appétit ont changé. Même si l'hiver est difficile, soyez certain que le printemps reviendra!

Trouvez les 11 dangers qui pourraient vous faire chuter!



Réponses au verso

MARCHER EN TOUTE SÉCURITÉ L'HIVER

Avant d'aller marcher:

- Vérifiez la température pour vous habiller en fonction du temps.
- Revêtez-vous d'une tuque, de gants, un foulard, portez plusieurs couches de vêtements et chaussez-vous de bottes isolées.
- Portez des couleurs voyantes ou des vêtements avec réflecteurs
- Avisez quelqu'un vos allées et venues et apporter votre téléphone cellulaire en cas d'urgence

Pendant votre marche :

- Laissez le temps à vos yeux de s'ajuster à l'éclairage extérieur
- Gardez vos mains libres pour aider à maintenir votre équilibre
- Portez attention à tous risques possibles
- Soyez prudent dans les escaliers et utilisez les mains courantes

Après votre marche :

- Faites le bilan de votre état physique pour évaluer la distance de votre prochaine randonnée
- Buvez un verre d'eau pour vous hydrater
- Faites sécher vos vêtements avant votre prochaine sortie
- Avisez vos amis et voisins de tous dangers observés.

CUISINER POUR UNE SEULE PERSONNE

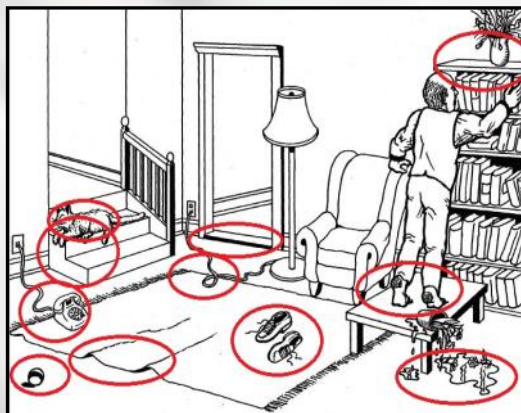
Crêpes pour une personne

Ingrédients:

- ¼ tasse de farine
- 1 cuillère à thé de poudre à pâte
- 1 cuillère à table de sucre
- 1 oeuf
- 1 cuillère à table d'huile végétale
- ¼ tasse de lait
- 1 pincée de sel

Instructions :

- Dans un bol, combiner la farine, la poudre à pâte et le sucre
- Dans un autre bol, mélanger l'œuf, le lait et l'huile
- Combiner les deux bols et bien mélanger
- Chauffer une poêle légèrement huilée à feu moyen
- Verser 1/3 de la pâte dans la poêle
- Retourner quand la crêpe commence à faire des bulles et dorer légèrement



QUI APPELER?

URGENCE: 911

Police de Sherbrooke:

819-821-5555

Sûreté du Québec:

Estrie: **819-564-1212**

Coaticook: **819-849-4813**

Si vous êtes malade:

Composez **811** (info-santé)

Votre pharmacien

Clinique sans rendez-vous

Médecin de famille

Salle d'urgence en dernier recours

Inquiétudes:

maltraitance envers les aînés

1 888 489-2287

Inquiétudes:

santé physique ou mentale

Composez **811** (info-sociale)

Pensées suicidaires (vous-même ou un proche)

1 866 277-3553

RESSOURCES COMMUNAUTAIRES

Si vous êtes victime d'abus, ou connaissez une personne aînée subissant de l'abus, communiquez avec:

- Aide Abus Aînés : 1-888-489-2287 ou www.aideabusaines.ca
- CIUSSS de l'Estrie-CHUS (accueil psychosocial) : 819-780-2220
- Police de Sherbrooke : 819-821-5555 ou la Sûreté du Québec
- DIRA-Estrie : 819-346-0679 ou www.dira-estrie.org
- CAVAC (Centre d'aide aux victimes d'actes criminels): (1-866-532-2822) ou cavac.qc.ca