



Une référence dans la lutte
à la *maltraitance*
et à *l'intimidation*!



Table Action
Abus Aînés Mauricie inc.

VOLUME 3 / NUMÉRO 1 / NOVEMBRE 2022

LIGNE ÉDITORIALE

HABITATIONS, MILIEUX DE VIE ET SERVICES AUX AÎNÉS



TABLE DES MATIÈRES

SECTION 1 - UN TOIT POUR SOI ? CONSEILS POUR CHOISIR SON MILIEU DE VIE.

- 1.1 Milieu de vie et types habitation: en attendant le guide...
- 1.2 Pourquoi choisir l'aide à domicile?
- 1.3 Bien vieillir tout en restant maître de sa vie et de ces choix!
- 1.4 Vieillir chez soi en toute sécurité- Les ressources et les services

SECTION 2 - DÉMÉNAGEMENT, BAIL OU CONTRAT ? INFORMATIONS ET RÈGLEMENTATIONS

- 2.1 Vos droits et obligations en lien avec la signature d'un bail ou d'un contrat
- 2.2 Avant de signer un bail en résidence privée pour aînés (RPA)

SECTION 3 - PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS ET DES SERVICES AUTOMNE 2022 ET HIVER 2023

- 3.1 Activités et services pour les aînés et le grand public

MILIEU DE VIE ET TYPES D'HABITATION : EN ATTENDANT LE GUIDE...

Nous savons tous que le vieillissement de la population québécoise représente un défi important non seulement pour les décideurs politiques et économiques mais aussi pour les citoyens eux-mêmes. Nous avons entendu, récemment, les propositions des partis politiques sur ce sujet. Les acteurs économiques, n'étant pas en reste, y vont aussi de leurs suggestions. Certains de nos concitoyens voyant le nombre d'années s'ajouter et qui vivent les effets concrets du vieillissement se posent aussi des questions sur le choix de leur milieu de vie et du type d'habitation dans lequel ils pourront évoluer à court et à plus long terme.

Le cas de la Mauricie : Les habitants de la Mauricie n'échappent pas à ce questionnement. En effet, **la proportion des personnes âgées de 65 ans et plus est de 26.5% en Mauricie alors qu'elle est de 20.3% pour l'ensemble du Québec. Les projections pour 2036 fixent la proportion de personnes âgées de 65 ans et plus à 33% pour la Mauricie alors qu'elle est de 25.8% pour l'ensemble du Québec.** Fait à noter, certains territoires de la Mauricie dépassent largement ces statistiques. Les réflexions sur le choix d'un futur milieu de vie ainsi qu'un type d'habitation s'imposent donc avec beaucoup d'acuité et une certaine urgence.

À la Table Action Abus Aînés Mauricie nous avons été sensibles, depuis plusieurs années, à apporter un support à la recherche d'un type d'habitation pour personnes âgées. La publication des 5 éditions du guide ***“Comment choisir une résidence privée pour aînés”*** témoignent de cet engagement de notre part. Depuis 2006, plus de 25,000 copies ont été distribuées, majoritairement en Mauricie, mais aussi dans toutes les régions du Québec.

La sixième édition du guide élargira les possibilités de choix d'un type d'habitation correspondant le plus possible aux besoins des personnes, à leurs capacités financières et du milieu dans lequel elles veulent vivre.

Milieu de vie : Essayons d'abord de caractériser ce que nous entendons par milieu de vie pour aînés. Cela ne veut pas dire que les personnes doivent vivre nécessairement dans leur maison ou leur logement qu'elles ont occupé pendant une certaine partie de leur vie. Il s'agit ici de pouvoir retrouver dans leur nouvel environnement les conditions auxquelles elles étaient habituées et qui répondent à leurs besoins : habitation, mobilité, proximité des soins et des services, lieux de loisirs, de socialisation et autres.

Type d'habitation : Sans oublier l'ensemble des besoins à satisfaire, nous voulons mettre l'accent sur l'habitation. Au départ, les personnes âgées devraient avoir la possibilité de choisir le type d'habitation qui leur convienne si demeurer dans leur milieu est leur désir. Il va sans dire que ce choix dépendra de certains facteurs tels : leurs conditions financières, leur état de santé, leur sentiment de sécurité etc. Citons quelques-uns de ces types d'habitation.

1. **Le maintien à domicile (maison ou logement)** avec certains soins et services. Il nous semble que cette avenue viendrait en tête de liste des désirs des personnes âgées. Toutefois, la question qui se pose est la suivante : dans un contexte de pénurie de main-d'œuvre, les soins et les services seront-ils toujours physiquement accessibles, et qui en assumera les coûts?

2. **Les RPA (Résidences privées pour âgés)**. C'est le type d'habitation le plus connu. L'exploitant doit obtenir un certificat de conformité décerné par le Ministère de la santé et des services sociaux. Dans ce cas, le résident peut avoir accès à certains soins et services inclus dans le coût du loyer ou dispensés contre rémunération. Une étude commandée en 2019 par le Regroupement québécois des résidences pour âgés a révélé que parmi les 439 résidences ayant fermé leurs portes au cours des 5 dernières années, 94% étaient de petite taille. Ce type de résidence pouvait convenir à des municipalités de petite ou moyenne dimension. Leur fermeture a donc créé un vide et laissés pantois plusieurs âgés qui pensaient continuer à vivre dans leur milieu.

3. **HLM (Habitation à loyer modique)**. L'OMH (L'office municipal d'habitation) a pour mission de gérer des immeubles d'habitation à loyer modique (HLM) pour des personnes ou des familles à faibles revenus. Des logements sont réservés pour une clientèle âgée. Ce type d'habitation favorise le logement social tout en permettant au résident de contribuer selon son revenu disponible.

4. **OBNL (Organisme à but non lucratif) d'habitation**. Ce type d'habitation s'adresse à des personnes confrontées à des problématiques communes : personnes âgées en perte d'autonomie, personnes vivant avec un trouble de santé mentale, personnes à risque d'itinérance etc. Un support et des services sont souvent associés à ce type de logement social.

5. **Coopératives d'habitation**. Les membres de la coopérative peuvent participer aux tâches de gestion et assurer les opérations de l'entreprise. On y retrouve une mixité socio-économique : des familles, des âgés et des personnes seules. Les résidents vivent dans un climat sécuritaire et ont un logement à un prix inférieur à celui du marché. C'est aussi un lieu de créativité par l'organisation de projets collectifs.

6. **Maisons des âgés et maison alternatives**. Lancées en grande pompe par le gouvernement du Québec, elles sont centrées sur la qualité du milieu de vie. De plus, pour la distribution des soins et services, elles sont adaptées à l'état de santé physique et mental des résidents. L'objectif de ce type d'habitation est que le résident puisse se sentir comme à la maison. Plus d'une quarantaine de ces maisons sont en construction et devaient se retrouver dans la plupart des régions du Québec.

7. Ri – Rtf (Ressources intermédiaires et de type familial) Celles-ci répondent à des besoins individualisés et évolutifs de certaines personnes dont des aînés. Elles favorisent aussi une plus grande intégration des personnes dans la société en vue d'en arriver à un rétablissement le plus complet possible. Elles travaillent en étroite relation avec les établissements publics qui assurent un suivi professionnel aux usagers.

8. CHSLD (centre d'hébergement et de soins de longue durée) Un tel centre vise des adultes qualifiés en grande perte d'autonomie et qui ne peuvent plus vivre dans leur milieu naturel. Une personne est admise en CHSLD lorsque les besoins de l'utilisateur dépassent l'offre de services à domicile ou encore lorsque le soutien à domicile ne permet plus d'assurer la sécurité de l'utilisateur.

La lecture de ce texte, espérons-le, permettra à toute personne à la recherche d'un type d'habitation de trouver celui qui lui convient le mieux selon ses besoins et sa situation financière. Évidemment, le lecteur constatera que nous n'avons qu'effleuré les caractéristiques de ces types d'habitation. Chacun d'eux mériterait d'être approfondi. Espérons que les scénarios présentés trouveront un écho chez les personnes à la recherche d'un nouveau logement, que le futur guide fournira des renseignements utiles et saura répondre aux interrogations dans le processus de choisir un type d'habitation.

André Lecomte, prés.

Table Action Abus Aînés Mauricie

(819) 697-3146

www.abusainesmauricie.org



*Table Action
Abus Aînés Mauricie inc.*



POURQUOI CHOISIR L'AIDE À DOMICILE ?

L'aide à domicile est largement reconnue comme une modalité adaptée et efficace pour soutenir les aînés et leurs proches. Voici les principaux avantages identifiés par différentes études et évaluations, au Québec et dans le monde.

UN CONTINUUM DE SERVICES ADAPTÉS AUX BESOINS

Chaque cas est individuel et doit pouvoir bénéficier de la prise en charge la mieux adaptée. Dans ce cadre, les services à domicile sont capables d'offrir une palette variée et adaptable au quotidien. Il peut s'agir d'aide pour les tâches ménagères et la préparation de repas, d'aide pour l'épicerie ou lorsque les besoins deviennent plus importants, d'aide pour se préparer le matin et le soir et pour prendre ses médicaments, etc. À chaque aîné selon ses besoins, même si ces besoins varient dans le temps.

RESTER À DOMICILE RETARDE LA PERTE D'AUTONOMIE

Vivre dans un milieu connu, dans lequel on a des repères, est un facteur important de sécurisation, et de bien-être. De plus, vivre à domicile permet de conserver une certaine autonomie plus longtemps. Le développement de routines est un processus long qui est complètement remis en cause lors d'un déménagement. L'effort nécessaire à l'établissement de nouvelles routines est souvent à l'origine d'anxiété et d'inconforts. Dans les situations les plus critiques, il peut tout simplement y avoir absence de nouvelles habitudes, ce qui entraîne une perte d'autonomie et une prise en charge plus importante.

RESTER À DOMICILE PERMET DE CONSERVER DES INTERACTIONS SOCIALES

Il est important pour les aînés de maintenir des relations sociales avec des personnes connues. Avec l'âge, les efforts nécessaires pour développer de nouvelles relations sociales augmentent et la perte de relations peut entraîner un isolement.

La famille n'est pas la seule source de relations sociales. Les voisins, les employés de services tels que la pharmacie ou l'épicerie, constituent également des repères rassurants.

RESTER À DOMICILE PERMET DE MAINTENIR UN CERTAIN NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Toutes les routines évoquées plus haut constituent une source d'activité physique pour les aînés. Les activités ménagères, les sorties, les interactions avec le voisinage ou les activités communautaires, les loisirs de proximité sont autant d'occasion de bouger.

SOUTENIR AUSSI LES PROCHES

En aidant les aidés, on aide les aidants. Très majoritairement, les proches aidants sont eux-mêmes des aînés. L'aide à domicile pour une personne a donc un effet multiplicateur en donnant du répit à ses proches. Outre que cela favorise leur propre santé physique et psychologique, ils peuvent également se consacrer à d'autres activités sociales et économiques dans le milieu.

Les aides à domicile sont également aux premières loges pour identifier les besoins des proches. Elles sont formées et préparées pour identifier des situations inquiétantes ou à risque et pour agir en prévention.

AVANTAGES POUR LA SOCIÉTÉ

Le maintien de communautés dynamiques passe par l'aide à domicile. La société québécoise a tout avantage à accompagner les aînés en leur offrant des services à domicile le plus longtemps possible.

De nombreux aînés font du bénévolat, pour un total moyen de 200 heures par année, par personne. Ils participent donc à la vitalité du milieu communautaire, et c'est particulièrement important en milieu rural. De plus, les 65 ans et plus sont le groupe d'âge qui pratique davantage les activités de loisirs.

FAITS SAILLANTS :

- L'aide à domicile s'adapte aux besoins des bénéficiaires et permet de diversifier les prises en charge sans tomber dans le « mur à mur ».
- L'aide à domicile favorise l'autonomie et retarde donc les effets du vieillissement chez les bénéficiaires.
- L'aide à domicile favorise une approche préventive, ainsi que la qualité de vie des proches, qui sont généralement aussi des aînés.
- L'aide à domicile contribue à la vitalité des communautés en permettant la participation des aînés à la vie sociale, économique et communautaire.

France Leclerc, Directrice générale associée

Aide chez soi Trois-Rivières

819 379-5333

adhesion@aideTR.ca

www.aidechezsoi.com



BIEN VIEILLIR TOUT EN RESTANT MAÎTRE DE SA VIE ET DE SES CHOIX !

Le vieillissement est un des chemins de la vie que nous emprunterons tous un jour ou l'autre. Cette période fera vivre à plusieurs d'entre nous des changements, des bouleversements, des inquiétudes, mais également de grands moments de sérénité et de bonheur!

Bien vieillir c'est s'entourer de personnes bienveillantes et en qui on a confiance. Ce cercle social que constituent la famille, les amis, l'entourage doit être présent et agir comme un support mais tout en vous laissant libre de prendre les décisions qui reflètent vos goûts et vos désirs. En cas de besoin, ils doivent exercer un rôle de soutien et de conseil. Vous devez toujours sentir que vous êtes respecté comme personne et ce en fonction de vos valeurs et de votre culture. Toutes les décisions prises doivent être en harmonie avec votre vie. Même un refus de votre part doit être respecté. Beaucoup de discussions et d'émotions surviennent lorsque vient le moment de déménager dans un nouveau milieu, de vendre sa maison, ou de prendre des décisions financières ou matérielles concernant votre vie et vos avoirs. En tout temps, vous devez rester maître de votre vie et de vos choix! Vous êtes la personne la mieux placée pour choisir si une décision vous convient ou ne vous convient pas.

Bien vieillir, c'est être l'auteur des actions et des décisions qui guident votre vie, et c'est vous faire respecter en toute dignité. C'est ce qu'on appelle de la bientraitance. Selon le plan d'action gouvernemental pour contrer la maltraitance envers les personnes âgées 2022-2027 : «La bientraitance est une approche valorisant le respect de toute personne, ses besoins, ses demandes et ses choix, y compris ses refus. Elle s'exprime par des attentions et des attitudes, un savoir-être et un savoir-faire collaboratif, respectueux des valeurs, de la culture, des croyances, du parcours de vie et des droits et libertés des personnes. Elle s'exerce par des individus, des organisations ou des collectivités qui, par leurs actions, placent le bien-être des personnes au cœur de leurs préoccupations. Elle se construit par des interactions et une recherche continue d'adaptation à l'autre et à son environnement.» (Source : Reconnaître et agir ensemble, plan d'action gouvernemental pour contrer la maltraitance envers les personnes âgées 2022-2027, p.26)

Bon nombre d'âînés ont été aux prises dans des situations particulières en lien avec des proches ou leurs droits et libertés n'ont pas été respectés. Être informé et sensibilisé de ses droits c'est également se protéger de la maltraitance. Voici un bref rappel de la définition de la maltraitance et de ces facteurs de protection pour éviter d'y faire face.

Selon le plan d'action gouvernemental pour contrer la maltraitance envers les personnes âgées 2022-2027 : « Il y a maltraitance quand une attitude, une parole, un geste ou un défaut d'action appropriée, singulier ou répétitif, se produit dans une relation avec une personne, une collectivité ou une organisation où il devrait y avoir de la confiance, et que cela cause, intentionnellement ou non, du tort ou de la détresse chez une personne adulte.»

(Source : Reconnaître et agir ensemble, plan d'action gouvernemental pour contrer la maltraitance envers les personnes âgées 2022-2027, p.6 à 12)

La maltraitance peut se présenter sous deux formes : La violence ou la négligence. La violence c'est l'action de malmener une personne contre sa volonté, de lui porter des coups ou de la bousculer par exemple. La négligence quant à elle, c'est tout simplement l'absence d'action ! C'est de ne pas se soucier de la personne et de ne pas répondre à ses besoins. Ces deux formes de maltraitance ont des conséquences graves sur la personne et affectent son fonctionnement au quotidien. Il existe sept types de maltraitance :

MALTRAITANCE PSYCHOLOGIQUE

Attitudes, paroles, gestes ou défaut d'actions appropriées, qui constituent une atteinte au bien-être ou à l'intégrité psychologique. (manipulation, menaces, rejet, isolement, humiliation et chantage)

MALTRAITANCE PHYSIQUE

Attitudes, paroles, gestes ou défaut d'actions appropriées, qui portent atteinte au bien-être ou à l'intégrité physique. (Agression physique, rudolement, privation de confort ou de sécurité)

MALTRAITANCE SEXUELLE

Attitudes, paroles, gestes ou défaut d'actions appropriées à connotation sexuelle non consentis, qui portent atteinte au bien-être, à l'intégrité sexuelle.

MALTRAITANCE MATÉRIELLE OU FINANCIÈRE

Obtention ou utilisation frauduleuse, illégale, non autorisée ou malhonnête des biens ou des documents légaux de la personne, absence d'information ou mésinformation financière ou légale. (Détournement de fond, pression à modifier le testament)

MALTRAITANCE ORGANISATIONNELLE

Toute situation préjudiciable créée ou tolérée par les pratiques ou les procédures d'organisations (privées, publiques ou communautaires) responsables d'offrir des soins ou des services de tous types aux personnes âgées. (Conditions ou pratiques qui entraînent le non-respect des droits)

ÂGISME

Discrimination en raison de l'âge, par des attitudes hostiles ou négatives, des gestes préjudiciables ou de l'exclusion sociale. (Préjugés, mépris et infantilisation)

VIOLATION DES DROITS

Toute atteinte aux droits et libertés individuels et sociaux. (Dénî du droit de choisir, imposition d'un traitement médical)

Comprendre la maltraitance y faire face et simplement dire NON; c'est se protéger! Cela peut paraître simple à première vue mais la maltraitance est insidieuse et s'immisce bien souvent dans des situations complexes et personne n'est complètement à l'abri. Chaque être humain peut devenir un jour ou l'autre vulnérable et entrer dans ce cercle malsain. Le silence, la peur et la honte sont vos pires ennemis dans cette situation. Voici des facteurs de protection qui peuvent vous aider à y faire face et à vous protéger:

- Avoir une bonne estime de soi
- Avoir la capacité à demander de l'aide lorsque le besoin se fait sentir.
- Comprendre ses émotions, gérer le stress, et donner un sens aux événements imprévus.
- Connaître ses droits civils et humains
- Être actif et avoir une implication sociale dans la communauté
- Développer la capacité d'apprendre sur soi-même et sur la collectivité
- Maintenir de bonnes habitudes de vie.
- Avoir un bon réseau social, un milieu de vie sain, et une capacité financière suffisante pour subvenir à ses besoins.

Bien vieillir, c'est aussi rester actif et impliqué dans votre communauté! C'est également transmettre aux générations futures vos savoirs, vos connaissances et votre expérience de la vie. Prendre le temps d'échanger et de discuter avec les petits-enfants, les voisins et les familles de votre secteur. Vous pouvez leur apprendre à cuisiner vos recettes préférées, à réparer ou construire un objet et pourquoi pas offrir du temps aux jeunes familles qui sont souvent surchargées ?

Certains organismes communautaires de la région se spécialisent dans le développement de programmes d'activités intergénérationnelles.

En terminant, n'oubliez pas de continuer à pratiquer vos activités et passe-temps préférés, sortez, bougez et riez ! Maintenir un mode de vie sain et actif ; c'est un gage de santé et de bonheur pour bien vieillir !

Source : Reconnaître et agir ensemble, plan d'action gouvernemental pour contrer la maltraitance envers les personnes âgées 2022-2027.

Marie Lefebvre, Directrice générale
Table Action Abus Aînés Mauricie
(819) 697-3146
www.abusainesmauricie.org



VIEILLIR CHEZ SOI EN TOUTE SÉCURITÉ

LES RESSOURCES ET LES SERVICES

La Table Action Abus Aînés Mauricie, est composée de 22 membres solidaires et actifs dans la lutte à la maltraitance et à l'intimidation envers les aînés. Ces organismes provenant du milieu communautaire, offrent des services et des activités venant en aide aux aînés. Ces organismes sont également des membres partenaires qui travaillent en collaboration avec la TAAAM afin de développer des projets novateurs. C'est dans cette optique que nous présentons les services offerts par nos différents membres. Ces membres sont des ressources à contacter sans hésitation.

Que l'on décide d'habiter dans une résidence privée pour aînés, un logement, un condo, une coopérative d'habitation, une habitation à loyer modique ou bien de simplement rester à la maison, il est important de connaître l'ensemble des services disponibles pour assurer notre mieux-être. Avec le temps, nos besoins peuvent changer et certaines tâches peuvent devenir lourdes à réaliser. Lors d'un déménagement on peut également ressentir du stress et de l'anxiété pouvant conduire à de l'isolement. Dans ce cas, il est important de rester actif et bien entouré en misant sur des activités physiques et sociales. Plusieurs organismes proposent une multitude d'activités ou de cours conçus et adaptés pour vos besoins. Enfin, que ce soit pour combler un besoin en lien avec l'entretien ménager, le transport, l'accompagnement, les repas, les loisirs; voici une liste des organismes où vous pouvez vous référer ! De plus, vous trouverez dans cette liste d'autres ressources ou entreprises qui offrent du soutien et des services aux aînés. Ces ressources ne sont pas membres de la Table Action Abus Aînés Mauricie mais sont également d'excellentes références où l'on peut s'adresser.

Association québécoise de défense des retraités de Trois-Rivières (AQDR)

942, rue Sainte-Geneviève
Trois-Rivières, G9A 3X6

819-697-3711

www.aqdr.org/section/trois-rivieres

AQDR des Chenaux

44, Rivière-à-Veillet
Ste-Geneviève-Batiscan (QC)
G0X 2R0

819 840-3090

www.aqdr.org/section/des-chenaux

L'AQDR est une organisation nationale, démocratique et libre et non partisane regroupant les personnes aînées et les retraitées de tous âges. Organisation ouverte et inclusive, l'AQDR est vouée à la défense, la protection et la promotion des droits des personnes aînées

Centre d'action bénévole Laviolette

929, Du Père-Daniel
Trois-Rivières, G9A 2W9

819-378-6050

www.cablaviolette.org

Atteinte du mieux-être de la population par l'accessibilité aux services essentiels visant l'équilibre de vie, le maintien à domicile, la socialisation. Popote roulante, popote chaude et congelée, activités pour les aînés, bénévolat, service d'écoute.

Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes Mauricie/Centre-du-Québec

7175 Rue Marion bureau 100,
Trois-Rivières, QC G9A 5Z9

819-840-0451

www.caap-mcq.qc.ca

Toute personne qui a des insatisfactions relativement aux services ou au bail en résidence privée pour aînés (RPA) ou par rapport à un service de santé ou un service social reçu, ou qu'elle aurait dû recevoir, peut nous interpeler. Il recevra un soutien et un accompagnement personnalisé et gratuit.

AFEAS – Régionale
90 -1 rue Chapleau
Trois-Rivières (QC)
G8W 1G1
819-694-9555
www.afeas.qc.ca

Défense des intérêts des femmes québécoises et canadiennes auprès de diverses instances comme les gouvernements, les conseils municipaux, les institutions publiques et parapubliques

Centre de justice de proximité de la Mauricie
1350 rue Royale, bureau 401
Trois-Rivières G9A 4J4
819-415-5835
www.justicedeproximite.qc.ca/centres/mauricie/

Promouvoir l'accès à la justice en favorisant la participation des citoyens, par des services d'information juridique, de soutien et d'orientation, offerts en complémentarité avec les ressources existantes.

Centre d'accès pour services en Anglais
1045, Chabanel Street
Drummondville, Québec, J2B 2J4
819-609-9009
www.casemcq.com

Soutien et ressources pour faciliter et promouvoir le bien-être de la population d'expression anglaise de la Mauricie-Centre-du-Québec au Québec. Programmes de santé, d'éducation et de bien-être qui visent à promouvoir la vitalité de notre communauté par des ateliers amusants et des activités familiales pour tous les âges.

CAB Haut St-Maurice
1120, des Érables
La Tuque, Québec, G9X 4L5
819-676-8951
www.cabhsm.lttcom.org

Promouvoir l'action bénévole sur le territoire et susciter une réponse à des besoins du milieu par l'action bénévole. Accompagnement-transport centrale alimentaire, popote roulante maison, popote congelée, service d'impôt,

FADOQ La Tuque
1-502, rue Lucien-Filion
La Tuque, Québec, G9X 4E7
819 523-9605
www.fadoq.ca/mauricie

Rassembler et représenter les personnes de 50 ans et plus dans le but d'améliorer et de conserver leur qualité de vie. Activités, programmes et services pour les aînés.

Équijustice-Trois-Rivières
543, Laviolette
Trois-Rivières G9A 1V4
819-372-9913
Équijustice Haut-St-Maurice
331, rue Scott
La Tuque (Québec) G9X 1P4
819 523-8274
www.equijustice.ca

Équijustice est une association provinciale à but non lucratif comptant 23 membres à travers tout le Québec. Le réseau offre une expertise en matière de justice réparatrice et de médiation citoyenne.

**Maison des Grands-Parents de
Trois-Rivières**

755, rue Carrier bureau 101
G9A 5W6
819 693-6677
www.mgprr.com

La Maison des Grands-Parents de Trois-Rivières est un organisme communautaire autonome qui a pour mission de favoriser la création de liens intergénérationnels significatifs en permettant aux aînés de s'impliquer dans la réalisation d'activités et de projets qui mettent en valeur leur expérience de vie et le rôle actif qu'ils ont dans la société.

Aide chez soi Trois-Rivières

76, boul Ste-Madeleine
Trois-Rivières, G8T 5K6
819-379-5333
www.aidechezsoi.com/eesad/aide-chez-soi-trois-rivieres/

Services professionnels et attentionnés favorisant le maintien à domicile. Services adaptés. Approche personnalisée.

Les petits frères de Trois-Rivières

4805 Boulevard du Chanoine Moreau,
Trois-Rivières, QC G8Y 1S4
819 841-1620
www.petitsfreres.ca/troisrivieres/

La grande famille des personnes âgées seules. Activités et bénévolat pour les aînés.

**Regroupement des aidants naturels de la
Mauricie**

79, Rue Rocheleau,
Trois-Rivières, QC G8T 5A4
(819) 693-6072
www.rdanm.org

Le Regroupement vient en aide aux personnes qui ont sous leur responsabilité un proche en perte d'autonomie physique, intellectuelle et/ou de motricité, ou simplement vieillissante à domicile. Au Regroupement, c'est l'aidant qui est le plus important, tous les services qui sont mis en place ont pour objectif premier de supporter et prévenir l'épuisement en relation d'aide, pour les aider à améliorer leur réalité quotidienne.

**CUTR comité des usagers de
Trois-Rivières**

731, rue Ste-Julie
Trois-Rivières (Québec) G9A 1Y1
819 372-3502
www.ciusssmcq.ca

Le mandat du comité des usagers est d'être le gardien des droits des usagers. Ce comité veille à ce que les usagers soient traités dans le respect de leur dignité et en reconnaissance de leurs droits et libertés.

**Regroupement d'organisme de
promotion pour personnes handicapées
Mauricie**

1322 rue Ste-Julie, bureau 37
Trois-Rivières, G9Z 1Y6
819-372-1036
www.ropphmauricie.net

Promotion des intérêts et à la défense des droits des personnes handicapées par des activités politiques non partisans, de mobilisation, de représentation et d'éducation populaire.

GRIS Mauricie-Centre-du Québec
118, rue Radisson, bureau 108
Trois-Rivières, G9A 2C4
819-840-6615
www.grismcdq.org

Favoriser une meilleure connaissance de la diversité sexuelle et de genre et faciliter l'intégration des personnes LGBT+ dans la société. Activités, conférences, écoute et conseils pour tous les âges.

La Table de concertation des aînés et retraités de la Mauricie
4805, boul. du Chanoine-Moreau
Trois-Rivières, QC, G8Y 1S4
873 664-1232
www.tabledesainesdelamauricie.com

La Table de concertation des aînés et retraités de la Mauricie se veut un forum de concertation et de communication. La Table est le lieu de rencontre des représentants d'associations régionales de personnes aînées, d'organismes travaillant auprès des aînés, et de tables sectorielles, tous regroupés dans la perspective d'assurer la concertation régionale. Offre de conférences formatrices et diffusion d'informations pour les aînés.

Info social
811
www.quebec.ca

Info-Social 811 est un service de consultation téléphonique gratuit et confidentiel. Le service est offert 24 heures par jour, 365 jours par année. Composer le 811 permet de joindre rapidement un professionnel en intervention psychosociale en cas de problème psychosocial.

Adaptation 04
3025 rue Girard, Trois-Rivières
819 372-0102
www.adaptation04.com

Notre équipe expérimentée et dévouée offre des services de vente, installation et réparation d'équipements spécialisés, pour répondre à vos besoins et vous permettre de mener une vie active, de travailler et de profiter de vos loisirs en toute liberté.

Médecus savard
3000, boul St Jean Trois-Rivières
819 376-5383
www.medicus.ca

Contribuer au mieux-être et à la qualité de vie de tous nos clients en améliorant leur mobilité, leur performance, et leur confort en leur fournissant des produits et services de pointe, personnalisés à leurs besoins.

Prévimed
1405 Saint Maurice Trois-Rivières
819 376-6063
www.previmed.ca

Améliorer la qualité de vie des gens, veiller à leur mieux-être et à leur sécurité en leur fournissant des produits médicaux et un service de qualité supérieure adapté à leurs besoins. Nous nous engageons à opérer avec respect, de manière efficace et sécuritaire dans le but d'offrir le meilleur service à la clientèle qui soit.

Alarme Microcom
819 378-0348
www.alarmemicrocom.ca

Alarme Microcom, spécialisé dans le domaine de la sécurité électronique et protège les personnes en cas d'urgence, contre le vol et le feu.

MédicAlert Fondation canada
1 855 581-3794
www.medicalert.ca

Dispositifs de sécurité médicale - Bracelet d'identification médicale qui permet aux Canadiens d'avertir leurs proches 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7, et qui offre une ligne d'assistance dédiée aux ambulanciers, à la police et aux intervenants en cas d'urgence pour avoir accès au profil médical détaillé des abonnés.

Technic Alarme
Trois-Rivières
819 691-1937
www.technicalarame.com

Dispositifs de sécurité médicale

Programme PAIR
819 370-6700, poste 3232
sptr.communautaire@v3r.net
v3r.net/services-au-citoyen

Le programme Pair est un service gratuit d'appels automatisés qui favorise la prévention et la sécurité à domicile des personnes âgées, seules ou en perte d'autonomie.

Dessercom
1 877 344-9844
www.dessercom.com

Dessercom offre des services diversifiés et de qualité qui vous accompagnent dans votre parcours vers la santé et la sécurité, et ce, de votre résidence jusqu'à un établissement de santé

Multi-services SJL Shawinigan
819 531-9402

Déneigement - Installation abris-auto - Entretien terrain
Cordage - Réparation de toit et ménage de gouttière
Entretien paysager/terrassment
Lavage extérieur maison + peinture

Multi-Boulot

3825, Jacques-De Labadie, bureau 917
Trois-Rivières (Québec) G8Y 4Y2

819 378-2220

www.multiboulot.com

Multi-Boulot offre des services d'entretien intérieur et extérieur, été comme hiver, de déplacement de meubles, de prêt de personnel en entreprises, de livraison de dépliants ou de courrier et plusieurs autres.



VOS DROITS ET OBLIGATIONS EN LIEN AVEC LA SIGNATURE D'UN BAIL OU D'UN CONTRAT

Lorsque vient le temps de déménager ou de trouver un endroit approprié à nos besoins, plusieurs questions peuvent se bousculer dans notre tête. En plus de toute l'émotivité de la situation, il est important de bien se renseigner sur les implications juridiques et monétaires de nos choix. Que l'on décide de vivre en résidence privé pour aînés, en ressource intermédiaire, dans un logement privé ou encore dans une coopérative d'habitation, voici certaines informations que vous devez savoir.

Plusieurs règles s'imposent notamment aux résidences.

Ces règles sont, entre autres, prévues dans :

Le Code civil du Québec (ci-après le « Code civil »);

Loi sur les services de santé et les services sociaux (ci-après « LSSSS »)

Le Règlement sur la certification des résidences privées pour aînés (ci-après « Le Règlement »)

Les résidences privées sont des résidences **adaptées** pour les personnes âgées **autonomes et semi-autonomes**.

Le prix, les conditions d'admission et le fonctionnement peuvent varier d'une résidence à l'autre.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Avant de recevoir des locataires, chaque résidence privée doit obtenir une certification qui garantit aux futur.e.s locataires du respect de plusieurs mesures concernant, par exemple, l'hygiène et la sécurité. Le gouvernement met à la disposition des citoyens(ennes) un outil de recherche permettant d'accéder à une liste de résidences privées certifiées conformes.

*Cet outil est accessible sur internet, à l'adresse suivante :

<http://k10.pub.msss.rtss.qc.ca/K10accueil.asp>

Important!

Une résidence privée doit obligatoirement utiliser le **formulaire de bail obligatoire** du Tribunal administratif du logement (anciennement appelé la Régie du logement).

Une résidence ne peut pas **modifier le bail ni les services offerts** avant la fin du bail.

INFO-CONSEILS:

Ces obligations s'appliquent à tous les types de baux (ex. logement, condominium) et pas uniquement aux résidences privées.

Et si la résidence privée fournit des services (ex. infirmerie, conciergerie)?

Dans ce cas, en plus du formulaire de bail obligatoire, la résidence privée devra obligatoirement vous fournir l'Annexe 6. Cette annexe indique la disponibilité et le prix de chacun des services.

INFO-CONSEILS:

À noter que la même règle s'applique pour les locataires de logement ou de condominium.

Et si votre état de santé vous force à déménager?

il est possible de résilier (d'annuler) un bail en cours pour deux raisons principales:

En raison d'un handicap qui empêche désormais d'occuper le logement;

En raison d'une admission, à cause de l'état de santé, dans:

Un CHSLD

Une ressource intermédiaire

Une résidence privée pour aînés où lui sont offerts les soins de santé que nécessite son état

Tout autre lieu lui fournissant des soins de santé nécessaires à son état

Dans ces deux situations, un avis doit être envoyé pour informer la résidence privée de la résiliation. Le bail sera alors résilié deux mois après l'envoi de cet avis. C'est donc dire que la personne qui annule son bail en cours pour ces motifs devra payer deux mois de loyer*.

***Le mot loyer, selon la loi, n'inclut pas les services fournis prévus à l'Annexe 6. Pour ces services, le locataire qui résilie son bail n'aura qu'à assumer les frais des services utilisés à la date de son départ.**

Qu'arrive-t-il en cas de décès du locataire?

Le liquidateur ou les héritiers pourront résilier le bail par l'envoi d'un avis similaire. Un délai de deux mois s'appliquera également et les frais de services seront seulement facturés en fonction de ce qui aura été utilisé.

INFO-CONSEILS:

À noter que la même règle s'applique pour les locataires de logement ou de condominium.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Si vous avez un **contrat de services** avec une compagnie de déneigement, une compagnie d'entretien extérieur, une compagnie qui tond votre gazon ou n'importe quel autre fournisseur de services, il est **possible de le résilier en tout temps**. Et vous n'avez aucune raison à donner!

Autrement dit, un fournisseur de services ne peut pas vous obliger à rester client avec lui, et ce, même si vous n'êtes pas insatisfait des services rendus.

Est-ce que cela veut dire que je n'ai rien à payer? Évidemment que non. Il faut quand même **payer pour les services déjà rendus et les dépenses déjà engagées** du fournisseur de services. Vous pourriez aussi être tenu de payer pour les **pertes subies** par le fournisseur de services en raison de la résiliation du contrat.

Attention! La résiliation du contrat ne doit pas être faite avec une intention de nuire sans raison au fournisseur de services. Dans le cas contraire, le client peut être tenu à un dédommagement pour compenser les inconvénients subis.

Comment faire valoir mes droits?

Si vous croyez être victime d'une pratique illégale ou abusive, le Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes (ci-après « **CAAP** ») de votre région peut vous aider à mettre fin à votre bail en toute légalité. Leurs services sont **gratuits et confidentiels**.

Le CAAP peut également vous assister ou vous accompagner pour toute problématique concernant vos droits en tant que locataire.

Aussi, pour vous informer sur vos droits et obligations, vous pouvez contacter le **Centre de justice de proximité** de votre région.

Également, si vous pensez être victime de **maltraitance**, notamment de maltraitance financière, vous pouvez également contacter la Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse. Cette ressource peut vous assister dans vos démarches.

Me Marie Allard, juriste

Centre de justice de proximité de la Mauricie

819 415-5835

www.justicedeproximite.qc.ca/centres/mauricie/



AVANT DE SIGNER UN BAIL EN RÉSIDENCE PRIVÉE POUR ÂÎNÉS (RPA)

Vous avez trouvé la résidence privée pour aînés qui convient le mieux à vos besoins? Vous êtes maintenant prêt à l'étape dans la signature du bail? Sachez que cette étape est cruciale pour assurer harmonie et bien-être dans votre nouvelle résidence. Le bail est un contrat qui renferme beaucoup d'informations et qui vous lie au locateur (propriétaire) et qui devra être respecté pour toute la durée de votre location. Vaut donc mieux être bien informé si on ne veut pas avoir de surprises...

Pour vous aider dans cette nouvelle étape, voici quelques informations pertinentes :

Préalablement à la signature du bail, la résidence (de 6 personnes ou plus) doit vous remettre un document d'accueil. Celui-ci doit contenir différentes informations concernant, entre autres, les règles de fonctionnement de la RPA. On doit également vous donner le code d'éthique de l'organisation. Il est bon de s'assurer du même coup que la résidence possède un certificat de conformité émis par le gouvernement du Québec.

En ce qui concerne le bail en lui-même, celui-ci détermine les conditions générales de votre entente avec la résidence. On y retrouve notamment le coût du loyer de base et les services généraux inclus ou exclus au bail. Avant de signer, prenez le temps de bien lire votre bail, car il renferme plusieurs renseignements sur vos droits et obligations.

Prenez aussi le temps de bien évaluer les services qu'on vous offre, leurs coûts et vos besoins. L'annexe 6, aussi intégrée au bail, doit détailler le coût des services et des soins personnels offerts par la résidence que vous pouvez inclure ou non à votre bail. Il est important de savoir que vous avez le droit de profiter des mesures mises en place par le gouvernement pour favoriser le maintien de votre autonomie.

Vous avez, aussi, parfaitement le droit de continuer d'avoir recours aux dispensateurs de services de votre choix (pharmacie, coiffeuse, entretien ménager, CIUSSS, etc.).

Le bail peut susciter de nombreuses questions : dois-je signer pour un an ou pour deux ans? Est-ce qu'on a le droit de m'interdire de fumer dans mon logement? Comment se fera la hausse de loyer? Est-ce que je devrais arrêter de faire les paiements si je suis insatisfait? Le Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes Mauricie et Centre-du-Québec (CAAP MCQ) a été mandaté par le ministère des Affaires municipales et de l'Habitation (MAMH) pour répondre à vos questions, et ce, que ce soit avant la signature, en cours de bail ou lors de la résiliation.

Pour toutes les étapes, vous avez le droit d'être accompagné d'une personne de votre choix. Vous pouvez donc choisir d'être assisté par un membre de votre famille, un ami ou encore un conseiller du CAAP MCQ.

N'hésitez pas à communiquer avec le **Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes – Mauricie et Centre-du-Québec (CAAP MCQ)**, il nous fera plaisir de vous parler!

Janick Ouimet, directrice générale
**Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes
Mauricie et Centre-du-Québec (CAAP MCQ),**
Tél : 819 840-0451 ou sans frais 1 877 767-2227
Courriel : info@caap-mcq.qc.ca
www.caap-mcq.qc.ca



PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS ET SERVICES-AUTOMNE 2022 ET HIVER 2023

ACTIVITÉS ET SERVICES POUR LES ÂÎNÉS ET LE GRAND PUBLIC

Vous êtes un organisme communautaire, une résidence, un milieu de vie ou encore centre de formation en lien avec la clientèle aînée ? Vous désirez recevoir nos services ou les activités ? La Table Action Abus Aînés Mauricie se déplace chez vous afin de vous offrir ses services. Contactez-nous pour plus d'informations !

Vous êtes un aîné et vous aimeriez participer aux activités offertes? Vous avez besoin d'aide, de support ou de conseils ? Contactez-nous pour plus d'informations.

CONFÉRENCE SUR LA BIENTRAITANCE ENVERS LES ÂÎNÉS

Cette conférence interactive d'une durée d'une heure, permettra aux participants d'être informés et outillés en lien avec le phénomène de la maltraitance, ses types et ses formes ainsi que les facteurs de risque et de protection. Ils découvriront également les pratiques de la bientraitance, un savoir-faire et un savoir-être utilisé comme levier pour conter la maltraitance envers les aînés.

ATELIERS-CAUSERIES POUR LES ÂÎNÉS

Ces ateliers d'une durée d'environ 1h30, permettront aux aînés de discuter et de partager leur histoire de vie en lien avec le sujet choisi. Les ateliers sont animés par une doctorante en psychologie qui propose les thèmes suivants : Cultiver son bien-être, bilan et projets de vie, anxiété et zénitude, le deuil et l'adaptation. Chaque atelier est accompagné d'une activité sociale permettant la compréhension du sujet.

TÉLÉATELIERS

Ces ateliers à distance d'une durée de 4 rencontres de 1 heure chacune permettent d'échanger et de discuter sur différents sujets touchant les aînés. Les ateliers sont animés par une doctorante en psychologie qui permet aux aînés de découvrir et de mettre en application différentes stratégies pour gérer et comprendre leurs difficultés. Les ateliers se déroulent via une connexion téléphonique, nul besoin d'avoir accès à internet.

Nos télé ateliers disponibles :

- Construire sa boîte à outils pour gérer le stress
- Retrouver le sommeil; rêve ou réalité?
- Le deuil : un processus haut en couleur
- Processus d'adaptation face aux changements
- Rebâtir les liens un pas à la fois
- Bilan et projets de vie

Pour informations et inscriptions :
819 697-3146

LE GUIDE UN TOIT POUR SOI

Lorsque vient le moment de choisir et de déménager dans un nouveau milieu de vie, plusieurs questions doivent se poser afin de faire un choix éclairé sur cette décision majeure ! La Table Action Abus Aînés diffusera prochainement son guide intitulé : Un toit pour soi. Ce guide permettra aux aînés de choisir l'endroit qui convient le mieux à leurs besoins en fonction des services et soins nécessaires, de leurs goûts et également du budget. Ce guide sera accompagné d'une formation ou d'une conférence donné par un professionnel. Le guide sera disponible en ligne et en version papier.

Date de sortie prévue : début 2023

ATELIERS-CAUSERIES POUR LES AÎNÉS DANS LES LOCAUX DE L'OMHTR

En collaboration avec l'Office municipal d'habitation de Trois-Rivières, participez à nos ateliers causerie. Ces ateliers d'une durée d'environ 1h30, vous permettront de discuter de votre histoire de vie en lien avec le sujet de la semaine. Les ateliers sont animés par une doctorante en psychologie qui propose les thèmes suivants : cultiver son bien-être, bilan et projets de vie, anxiété et zénitude, le deuil et l'adaptation. Chaque atelier est accompagné d'une activité sociale pour rire et échanger.

Session automne: du 17 octobre au 12 décembre

15h30 - Immeuble J.A Tessier, 480, rue St-Francois Xavier, Trois-Rivières

18h30 - Immeuble Bellevue, 84, chemin du passage, Trois-Rivières (secteur Cap-de-la-Madeleine)

Inscriptions au 819-697-3146

Aucune obligation d'assister à toutes les rencontres

Session hiver 2023 : Dates, lieux et thématiques à venir

TOUJOURS À L'ÉCOUTE , SOUTIEN ET PRÉVENTION

Vous vivez une situation difficile ou particulière ? Vous êtes un proche d'un aîné ? Contactez-nous et nous répondrons à vos questions afin de vous guider dans la bonne direction.

Par téléphone : 819 372-0274

Par courriel : communication@abusainesmauricie.org

Sur notre site web dans l'onglet demande d'informations



*Table Action
Abus Aînés Mauricie inc.*

Toute l'équipe de la
Table Action Abus Aînés Mauricie
vous souhaite de Joyeuses Fêtes!
Surveillez la parution de notre prochaine
édition du Clic Aînés en **Mars 2023!**

NOS ACTIVITÉS

- Promotion et défense des droits des aînés pour tout ce qui touche la maltraitance et l'intimidation;
- Repérage et accompagnement des aînés vulnérable (groupe de soutien, ateliers causeries pour les aînés);
- Activités de formation et de sensibilisation sur les différents types de maltraitance, les facteurs de risque et leurs conséquences sur le bien-être des aînés;
- Promotion de la bientraitance envers les aînés
- Conception et distribution d'un guide qui permet aux aînés de choisir un milieu de vie adapté à leur situation;
- Déploiement de projets novateurs.

On est à l'écoute;

819 697-3146

ABUSAINESMAURICIE.ORG

Ou suivez-nous sur Facebook !

 **/TAAAM.PAGE**

communication@abusainesmauricie.org

Grâce au soutien financier:

**Secrétariat à l'action
communautaire
autonome
et aux initiatives
sociales**

Québec 

**Travail, Emploi
et Solidarité sociale**

Québec 