



Vieillessement *bonne* et santé mentale

• Comprendre • Maintenir • Prévenir • Accompagner •

Cahier de participation

Journée présentée par



en collaboration avec



Avec le soutien financier de



Bienvenue à « votre » Rendez-vous annuel!

PRÉSÂGES est fier de vous présenter sa journée de formation et de ressourcement Les Rendez-vous annuels (RVA) pour une 20^e année consécutive. Pour nous, la formation offerte aux bénévoles est primordiale afin de soutenir le développement du milieu communautaire dédié aux aînés.

Un grand MERCI!

Nous tenons à remercier nos partenaires provinciaux qui participent activement au développement des Rendez-vous annuels chaque année :

- André Guérard, Association québécoise des centres communautaires pour aînés,
- Fimba Tankoano, Fédération des centres d'action bénévole du Québec
- Fatima Ladjad, Intergénérations Québec
- Annie-Michèle Carrière, Regroupement des popotes roulantes du Québec
- Jacques Beaudoin, Réseau québécois des OSBL d'habitation

Pour mieux connaître ces regroupements, rendez-vous à la fin du document.

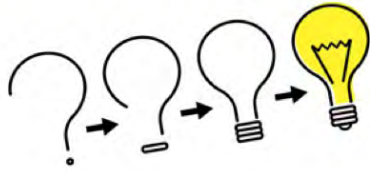
Un immense **merci** à nos précieux partenaires régionaux dont l'appui indéfectible soutient la mise en œuvre des RVA dans chacune des régions visitées :

- Abitibi-Témiscamingue : Lise Bilodeau, Manoir Universel de Senneterre
- Bas-Saint-Laurent : Denise Gagnon, Carrefours 50+ du Québec
- Côte-Nord : Jude Brousseau, Table régionale de concertation des aînés de la Côte-Nord
- Chaudière-Appalaches-Capitale-Nationale : Maude Provençal, Table de concertation des aîné.e.s de Nouvelle Beauce.
- Estrie : Lorraine Lauzier, Sercovie
- Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine : Marie-Jeanne Cotton, pour les organismes partenaires.
- Lanaudière : Robert Beuparlant, pour les CAB affiliés de Lanaudière
- Laurentides : Danielle Corbeil, pour les CAB des Laurentides
- Mauricie-Centre-du-Québec : Ghislaine Larivière, Table de concertation des aîné.e.s et retraité.e.s de la Mauricie.
- Montérégie Est : Nathalie Desmarais, Santé Mentale Pierre-de-Saurel
- Montérégie Ouest : Isabelle Lachance, Popote roulante de Valleyfield, et Nathalie Archambault, organisatrice communautaire.
- Outaouais : Marc Desjardins, Table de concertation des aîné.e.s et des retraité.e.s de l'Outaouais.
- Région métropolitaine : Raphaël Massé de la Table de concertation des aînés de l'Île-de-Montréal
- Saguenay-Lac-Saint-Jean : Véronique Millier, Maison d'un Nouvel Élan

Outre la formation, cette journée est aussi l'occasion de rencontrer des gens qui, comme vous, ont à cœur le mieux-être des aînés. Profitez bien de ce temps passé ensemble!

L'équipe de PRÉSÂGES

La santé mentale? Qu'est-ce que ça évoque pour vous?



Ce que la santé mentale n'est pas...

La santé... ce n'est pas la maladie!



La santé mentale qu'est-ce que c'est?

Une composante essentielle de la santé!



La santé mentale qu'est-ce que c'est?

- ▶ C'est un *équilibre dynamique*...
- ▶ ... entre les différentes sphères de la vie : sociale, physique, spirituelle, économique, émotionnelle et mentale.
- ▶ Elle nous permet d'agir, de réaliser notre potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie et d'apporter une contribution à la communauté.
- ▶ Elle est influencée par les conditions de vie, les valeurs collectives dominantes ainsi que les valeurs propres à chaque personne.





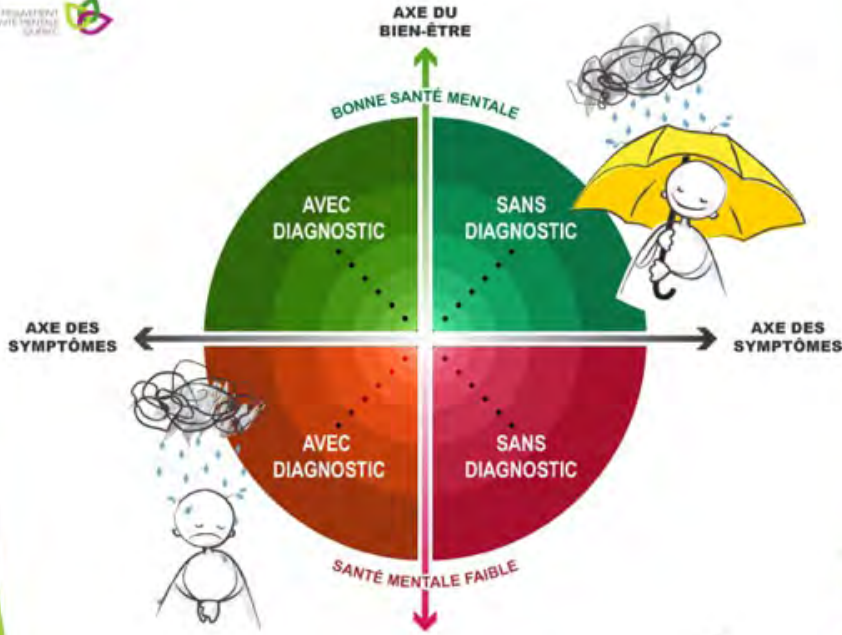
Agathe & Rita



Helen-Maria Vasiliadis, professeure et chercheure en santé communautaire à l'Université de Sherbrooke



Élise & Liza







Les conditions qui influencent la santé mentale



Lined writing area for notes.

Atelier
15 min.



Inspirez vous de ce que vous venez de voir!

Dans ce qui nous entourent, qu'est-ce qui peut favoriser la **bonne santé** mentale des aîné.e.s?

En sous-groupe vous avez 10 minutes pour nous préparer le scénario d'une vidéo semblable, mais version aîné.e.s.



Lined writing area for notes.



L'avant...



... l'après.

Toujours la même personne, mais avec un niveau de conscience différent.



Lined writing area for notes.

MAINTENIR



Lined writing area for notes.

On peut gonfler et muscler ses astuces!



7 ASTUCES POUR SE RECHARGER



Lined writing area for notes.



Lined writing area for notes.

7 ASTUCES POUR SE RECHARGER

Comme sa santé physique, on peut renforcer sa santé mentale.



- ▶ À expérimenter!
- ▶ À intégrer dans sa vie!
- ▶ À partager!

RESENTIR

- ▶ NOTRE GPS
- ▶ NOS ÉMOTIONS QUI NOUS INFORMENT SUR NOS BESOINS, SUR COMMENT ON SE SENT
- ▶ RECONNAÎTRE NOS ÉMOTIONS, LES ACCEPTER ET LES EXPRIMER
- ▶ C'EST DE L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE
- ▶ C'EST PAS JUSTE UNE AFFAIRE DE FILLE!

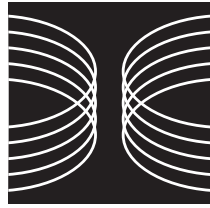


S'ACCEPTER

- ▶ RECONNAÎTRE SES FORCES, SES CAPACITÉS, SES DIFFICULTÉS ET CELLES DES AUTRES
- ▶ AVOIR AUTANT DE BIENVEILLANCE POUR SOI QUE POUR LES AUTRES



L'AQCCA est un organisme sans but lucratif regroupant les centres communautaires pour aînés situés au Québec qui lui sont affiliés. Elle est l'unique regroupement de ce genre à travers le Québec et assume ainsi un grand rôle de structure provinciale, de représentation et de soutien pour ses membres. L'AQCCA soutient le travail des centres communautaires pour aînés en donnant des informations sur des sujets pouvant les intéresser, en accompagnant le personnel et les bénévoles sur des questions touchant spécifiquement leur fonction et en favorisant la circulation d'information entre les centres de différentes régions.



**AQCCA
QASC**

L'Association offre différents programmes et services, tels :

- activités de réseautage et de ressourcement;
- information sur des ressources disponibles;
- service de consultation (gestion, publicité, implantation, financement, etc.);
- bulletin d'information;
- projets pilotes appliqués conjointement avec des centres membres.

Forte d'une soixantaine de membres, l'AQCCA est un interlocuteur reconnu en ce qui a trait à la situation des aînés au Québec. Sa notoriété accrue se manifeste dans sa collaboration avec plusieurs partenaires des milieux communautaire et public.

NOTRE MISSION

Offrir une structure provinciale de promotion et de soutien aux centres communautaires pour aînés en tenant compte des spécificités propres à chacun.

NOS OBJECTIFS

- Promouvoir les centres communautaires pour aînés au Québec.
- Soutenir et assister les centres communautaires pour aînés dans leur développement.
- Reconnaître les problématiques spécifiques aux centres communautaires pour aînés et favoriser l'émergence de pistes de solutions communes.
- Favoriser les échanges et assurer une liaison entre les membres.

POUR PLUS D'INFORMATIONS

Consulter le site Internet www.aqcca.org.



Mise sur pied en 1972, la FCABQ est un organisme à but non lucratif qui regroupe 115 centres d'action bénévole présents presque partout au Québec.

VISION DE LA FCABQ

La Fédération des centres d'action du Québec (FCABQ) est une force collective et mobilisatrice ayant une identité claire en harmonie avec ses membres par qui, elle est un chef de file reconnu et incontournable de l'action bénévole au Québec.

MISSION DE LA FCABQ

Renouvelée en 2014 à la suite d'un processus d'orientations stratégiques, la mission de la FCABQ est de mobiliser, soutenir et représenter les centres d'action bénévole afin de stimuler la promotion, la reconnaissance et le développement des différentes pratiques de l'action bénévole au sein de la collectivité.

ACTIONS DE LA FCABQ

- Former et informer ses membres par des congrès, colloques.
- Mener, publier et collaborer à des études, des recherches.
- Parrainer la Semaine de l'action bénévole au Québec.
- Promouvoir l'action bénévole et les centres d'action bénévole.
- Intervenir dans le développement des politiques gouvernementales touchant l'action bénévole et les centres d'action bénévole.
- Élaborer des outils tels que code d'éthique, éléments de politique de l'accompagnement-transport, guide sur les pratiques gagnantes en matière de gestion des bénévoles.
- Conseiller et offrir une assistance technique sur mesure.

QUELQUES BELLES RÉALISATIONS DE LA FCABQ

- Parrainage de la Semaine de l'action bénévole au Québec depuis 1974.
- Contribution grâce à de longues démarches de plaidoyer auprès de l'État québécois, à l'instauration en 1997, du Prix Hommage bénévolat-Québec.
- Le Cadre de référence ainsi que la politique en accompagnement-transport bénévole a été créé pour soutenir l'action des organismes et des bénévoles.
- La FCABQ accorde une large part aux activités de sensibilisation et de promotion de l'action bénévole auprès des jeunes et des nouveaux retraités.



Intergénération Québec est un réseau d'action provincial qui regroupe des individus, des organismes et des institutions. Depuis près de 25 ans, il favorise le rapprochement des générations pour le développement d'une société ouverte, inclusive et solidaire. Il soutient les initiatives intergénérationnelles en offrant des formations au personnel et aux bénévoles des organismes et en favorisant le partage d'informations en la matière.

Chaque année, Intergénération Québec coordonne la Semaine québécoise intergénérationnelle, une occasion unique de souligner et de valoriser les activités intergénérationnelles d'ici et leurs acteurs! La prochaine édition se déroulera du 19 au 25 mai 2019. Chaque organisme, municipalité ou entreprise est encouragée à participer à sa programmation en organisant une activité qui rapproche les générations, que ce soit une rencontre, un atelier thématique, une présentation, une exposition ou encore une activité conviviale!

Lors de cette semaine, Intergénération Québec tient également un forum participatif autour de thématiques toujours différentes. Cette année, les participants discuteront des bienfaits de l'intergénérationnel et de leurs moyens d'évaluation. Cet événement est aussi l'occasion de révéler et récompenser les lauréats du concours québécois d'initiatives intergénérationnelles.



Le Regroupement des popotes roulantes et autres services alimentaires bénévoles a été fondé officiellement en 1992.

On y recense 150 organismes bénévoles provenant de 16 régions au Québec, qui ont comme activité d'offrir des repas ou des aliments aux personnes en perte d'autonomie ou éprouvant des difficultés à se nourrir convenablement.

Récipiendaire du prix « Coup de cœur » un Prix excellence attribué par la ministre déléguée aux Services sociaux, édition 2011. Le Regroupement des popotes roulantes met tout en œuvre pour faire valoir, auprès des instances gouvernementales et du grand public, l'importance grandissante de ces organismes communautaires pour le mieux-être des personnes et des collectivités.

NOTRE MISSION

Regrouper des organismes bénévoles qui ont comme activité d'offrir des repas ou des aliments aux personnes en perte d'autonomie ou éprouvant des difficultés à se nourrir convenablement.

Soutenir et encourager le développement des services alimentaires bénévoles tels que :

- popotes roulantes,
- dîners communautaires,
- autres organismes œuvrant dans ce domaine.

NOS OBJECTIFS

- Favoriser les échanges d'informations entre les personnes et les groupes qui s'occupent activement des services alimentaires bénévoles au Québec.
- Sensibiliser la communauté aux divers avantages des services alimentaires bénévoles dans le maintien de la qualité de vie.
- Représenter les membres auprès des diverses instances gouvernementales et auprès d'autres regroupements.



Le RQOH et les huit fédérations régionales qui le composent représentent les quelque 1 200 organismes sans but lucratif d'habitation présents sur tout le territoire québécois. Localisés dans 400 municipalités en milieu rural et urbain, ces organismes offrent plus de 50 000 logements abordables à des ménages à faible revenu, dans un environnement qui favorise le soutien communautaire et la participation sociale. Près de la moitié de ces projets s'adressent à des personnes âgées autonomes ou en légère perte d'autonomie, qui y trouvent un toit et des services adaptés à leurs besoins.

NOS VALEURS

Les valeurs de justice sociale, de démocratie, de solidarité et d'autonomie guident nos actions, nos orientations et nos prises de position. Les fédérations régionales d'OSBL d'habitation et le RQOH privilégient une approche mobilisatrice et participative impliquant autant les membres des conseils d'administration, les milliers de bénévoles et les quelque 6 500 salarié(e)s qui œuvrent dans ces organismes.

NOTRE MISSION

Le RQOH a pour mission de rassembler, soutenir et représenter les fédérations régionales d'OSBL d'habitation. Par ses actions et par l'appui qu'il leur offre, il vise à favoriser le développement et la pérennité des organismes communautaires d'habitation, la reconnaissance du droit au logement, de même que l'accessibilité au logement social de qualité.

Dans le même esprit, le RQOH assume des fonctions de représentation au nom de ses membres auprès des autorités responsables des politiques publiques en matière d'habitation et des partenaires qui animent le secteur du logement social et communautaire.

PRÉSÂGES



Engagé dans le présent
et à l'affût de nouveaux courants,
**PRÉSÂGES favorise l'émergence de
solutions innovantes aux enjeux du vieillissement.**

PRÉSÂGES a enrichi son approche de développement
communautaire avec de nouveaux savoir-faire issus de
l'innovation sociale • la pensée design • les méthodes d'intelligence collective.

ACCOMPAGNEMENTS

Service taillé sur mesure offert à des organismes prêts à expérimenter de nouvelles façons de faire et à réaliser de nouveaux apprentissages pour relever les défis rencontrés.

LE COLLABORATIF

Espace de travail partagé réunissant 7 organismes engagés sur des enjeux du vieillissement qui prennent le pari de sortir du travail en silo pour découvrir le potentiel d'une nouvelle dynamique de travail.

LES RENDEZ-VOUS ANNUELS **20^e édition

Formation et ressourcement offerts aux bénévoles engagés auprès des aînés, réalisés en partenariat avec une vingtaine d'organismes régionaux et provinciaux.

TRAJECTOIRE

Laboratoire d'idées et d'innovation qui explore hors des sentiers battus des pistes de solutions pour relever les défis reliés au vieillissement collectif de la population.

MÛ.R.E POUR ENTREPRENDRE

Programme novateur dédié à soutenir l'entrepreneuriat et l'intrapreneuriat social à la retraite parce que trop de bonnes idées restent dans la tête des retraités faute d'appui pour les réaliser.

PRÉSÂGES

une initiative de la
Fondation
BERTHIAUME-DU TREMBLAY

Place aux complicités !

presages.org

Suivez-nous sur Facebook