

# LE CAB EXPRESS



JE TIENS À MA  
COMMUNAUTÉ



JE SOUTIENS LE  
COMMUNAUTAIRE



## LANCEMENT DE L'INITIATIVE « COMMUNAUTÉ BIENVEILLANTE POUR LES ÂÎNÉS »



### Communauté bienveillante pour les aînés

Le mardi 26 septembre, le CAB a lancé l'initiative *Communauté bienveillante pour les aînés* afin de favoriser la participation sociale des aînés de la région.

« Le CAB est fier d'être le porteur de cette initiative novatrice, originale et efficace », dit Patrick Lajeunesse, agent de participation sociale des aînés pour le CAB. Mais nous avons absolument **besoin de l'implication de citoyens et de bénévoles** pour qu'elle donne sa pleine mesure. »

#### Des éclaireurs et des accompagnateurs

Au cœur de l'approche se trouve la mise en place d'un **réseau de plusieurs dizaines « d'éclaireurs »**, c'est-à-dire des citoyens en contact régulier avec la clientèle aînée, formés pour repérer et référer des personnes âgées en situation d'isolement ou de vulnérabilité.

En parallèle, le CAB a commencé à développer le **bénévolat d'accompagnement personnalisé auprès des aînés**, une approche mise au point et validée par Mélanie Levasseur, professeure-chercheuse à la Faculté de médecine et des sciences de la santé de l'Université de Sherbrooke et au Centre de recherche sur le vieillissement du CIUSSS de l'Estrie - CHUS. Les accompagnateurs-bénévoles sont formés pour identifier avec un aîné ses intérêts et mettre en place des activités favorisant sa participation sociale. Ces accompagnateurs-bénévoles reçoivent une formation complète offerte par le CAB, en collaboration avec une travailleuse sociale du CIUSSS de l'Estrie - CHUS. Ils sont aussi invités à participer à des rencontres mensuelles entre bénévoles afin de partager leur expérience et de poursuivre une formation en continu.



Photo tirée de la vidéo promotionnelle sur le bénévolat d'accompagnement personnalisé auprès des aînés

« Mon univers s'est étendu depuis que mon accompagnatrice France vient à la maison, dit Blanche Lortie St-Pierre de Waterville, 86 ans, qui a décidé de revenir vivre à son domicile après un séjour à l'hôpital. Sa présence m'a aidé à reprendre confiance en moi et de débiter de nouvelles activités. »

#### Une approche validée par la recherche

Sur une période de trois ans, la chercheuse Mélanie Levasseur a accompagné le CAB dans l'analyse et la mise en place de son initiative. Son équipe a consulté plus de 160 aînés, intervenants et partenaires du milieu afin d'identifier les facilitateurs et les obstacles à la participation sociale des aînés. « La recherche montre que l'accompagnement personnalisé permet d'augmenter la mobilité, la participation sociale et la fréquence de réalisation d'activités de loisirs d'aînés en perte d'autonomie, dit Mélanie Levasseur. Et la beauté de l'accompagnement, c'est sa réciprocité : **cet accompagnement profite à la fois aux aînés qui sont en perte d'autonomie, et aux bénévoles.** »

#### De multiples collaborations

L'initiative *Communauté bienveillante pour les aînés* a pu voir le jour grâce à la collaboration de plusieurs partenaires régionaux. Par exemple, le CIUSSS de l'Estrie - CHUS met à la disposition du CAB une intervenante pour faciliter l'arrimage avec les services disponibles.

Le CAB bénéficie d'une subvention de 108 000 \$ pour développer l'initiative *Communauté bienveillante pour les aînés*, dans le cadre du volet *Soutien aux actions communautaires* du projet Québec ami des aînés (QADA).

Pour plus d'information sur *Communauté bienveillante pour les aînés*, contactez Patrick Lajeunesse au 819-849-7011, poste 216.

### Recherche bénévoles d'accompagnement personnalisé auprès d'aînés

Contactez Olivier Girondier: 819-849-7011, poste 215, ou [benevoles@cabmrccoaticook.org](mailto:benevoles@cabmrccoaticook.org)

## UN BEAU SUCCÈS POUR LES ALLIÉS DE L'AUTONOMIE

Le 27 septembre, se tenait la 2e édition des Alliés de l'autonomie, un événement visant à fournir de l'information sur les différents services offerts aux personnes à mobilité réduite afin de leur permettre de maintenir ou d'améliorer leur autonomie.

Près de **50 personnes se sont présentées** pour assister aux différentes présentations, participer à des ateliers et au simulateur de conduite de la Fondation de CAA-Québec et visiter les différents kiosques.



## DES EMPLOYÉES DE RCGT BÉNÉVOLES AU CAB

Merci aux employées de RCGT (Raymond Chabot Grant Thornton) d'être venues nous aider à préparer des plats pour notre service de dépannage alimentaire le vendredi 15 septembre dernier.

Rappelons que si une entreprise souhaite donner quelques heures de travail bénévole, il lui suffit de prendre contact avec le coordonnateur des bénévoles au 819-849-7011, poste 215.



## GOOD OL' KITCHEN

Collective kitchen hosted in English  
Information session on October 10<sup>th</sup>  
at 10:00 am

Information: 819-345-0877



## BOTTIN DU CAB

TÉL.: 819-849-7011

### MARJORIE TYROLER

Directrice générale  
Poste 213 - direction@cabmrccoaticook.org

### MARYSE LABBÉ

Secrétaire-comptable  
Poste 210 - info@cabmrccoaticook.org

### MANON MATHIEU

Adjointe aux services communautaires  
Poste 201 - transport@cabmrccoaticook.org

### OLIVIER GIRONDIER

Coordonnateur bénévoles et communications  
Poste 215 - benevoles@cabmrccoaticook.org

### ÉMILIE DROUIN (par intérim)

Coordonnatrice Maintien à domicile et dépannages  
Poste 224 - maintien@cabmrccoaticook.org

### ISABELLE ROUTHIER

Adjointe Maintien à domicile et dépannages  
Poste 225 - adjmad@cabmrccoaticook.org

### JADE ST-MARTIN

Travailleuse de milieu auprès des aînés  
Poste 238 / cell: 819-345-0877 -  
itmav@cabmrccoaticook.org

## BABILLARD DES ACTIVITÉS

### Soutien aux proches aidants

Information et inscription : 849-7011 #223

### Mini-conférence *Les comportements déroutants*

Mardi 24 octobre, 12h à 13h

Par Nathalie Auger, Société Alzheimer Estrie  
Vous pouvez réserver un repas de la popote roulante à 6\$, servi sur place.

À la bibliothèque de Coaticook

### Activités pour les aînés

Information et inscription : 849-7011 #216

### Projection du documentaire *Demain*

Mercredi 18 octobre, 13h à 16h

13h: kiosques de services offerts aux aînés

14h: projection suivie d'une discussion

Au Pavillon des arts et de la culture de Coaticook

### Cuisines collectives

Information et inscription : 849-7011 #233

Sauf avis contraire, les cuisines se déroulent au Centre d'action bénévole

### Cuisine Parents-enfants Spécial Halloween

Mercredi 18 octobre, 9h30 à 11h

1\$ par parent / Halte-garderie disponible

### Cuisine Parents-jasent - les pommes

Mardi 3 octobre, 9h30 à 10h

Gratuit / Halte-garderie disponible



### Good Ol' Kitchen - Information session

October 10<sup>th</sup> 2017, 10:00 am

Collective kitchen hosted in English



### Maison de la Famille

Information et inscription : 849-7011 #231

Sauf avis contraire, les activités se déroulent à la Maison de la famille

### Café Parents-jasent

Tous les mardis, 9h à 11h



### Bébé trucs

Tous les 3<sup>es</sup> mardis du mois, 9h30 à 11h

Une infirmière pèse votre bébé et répond à vos questions

### Bébé arrive bientôt

Tous les 3<sup>es</sup> mardis du mois, 13h30 à 15h

Rencontre prénatale sur l'allaitement

Inscription: 819-849-4876, poste 57318

### LUCIE L'HEUREUX

Agente de développement en soutien aux proches aidants  
Poste 223 - aidant@cabmrccoaticook.org

### PATRICK LAJEUNESSE

Agent de participation sociale des aînés  
Poste 216 - participation@cabmrccoaticook.org

### CORINNE HAMELIN

Coordonnatrice-animatrice Maison de la famille  
Poste 231 - familles@mfmrccoaticook.org

### EDITH DODIER

Éducatrice de la halte-garderie  
Poste 245 - haltegarderie@cabmrccoaticook.org

### KARINE ROBY

Accompagnatrice de milieu pour les familles  
819-943-3823  
accompagnatrice.mobilisation05@outlook.com

### MARILYNE LALONDE

Animatrice des cuisines collectives  
Poste 233 - cuisines@cabmrccoaticook.org

### MICHEL MOINE (par interim)

Cuisinier de la popote roulante  
Poste 209

BOUTIQUE MOD-ÉCOLO - Poste 205