

## RUBRIQUE AUX AINÉS #30



## COMITÉ MADA (MUNICIPALITÉ AMIE DES AINÉS)

Tous les mois, il nous fait plaisir de vous informer sur les différents services dispensés sur notre territoire et/ou de vous sensibiliser aux problématiques des aînés. Ce mois-ci, nous vous rappelons que vous avez accès aux appels PAIR, ainsi qu'au service de livraison du Marché Tradition.

**MEMBRES :** Michèle Guindon, Aline Germain, Yvan Hamelin, Claudette Béland, Richard Lavallée, Marie Voyer, Yvon Bourassa et Jacynthe Laing, coordonnatrice.

## PAIR : PROGRAMME D'ASSISTANCE INDIVIDUELLE AUX RETRAITÉS

**QUOI?** Service d'appels automatisés qui joint les aînés pour s'assurer de leur bon état de santé. Cet appel s'effectue aux jours et aux heures choisis par le bénéficiaire.

**POURQUOI?** «Pour demeurer chez soi en toute quiétude». Ce service permet aux personnes inscrites de demeurer chez elle en sécurité, de rassurer la famille et les proches et de procurer une intervention rapide à tous les jours, en cas de besoin.

**POUR QUI?** Toute personne vieillissante, en perte d'autonomie, en convalescence ou vivant avec un handicap.

**COMMENT?** D'abord s'inscrire auprès du CABM (Centre d'Action Bénévole Mékinac à St-Tite) au 365-7074. Vous devrez fournir vos coordonnées et des renseignements sur votre état de santé. Pour assurer un bon processus en cas d'urgence, le bénéficiaire doit choisir une personne de son entourage qu'elle indiquera comme personne ressource qui sera contactée si jamais l'appel est resté sans réponse. Si cette personne est absente ou ne peut se présenter au domicile, c'est la sureté du Québec qui s'y présentera.

**COMBIEN ?** Gratuit pour les personnes dont la municipalité est inscrite à PAIR. Notons que les résidents de la Municipalité de Lac-aux-Sables ont accès à ce service.

*«C'est donc simple et gratuit d'assurer sa sécurité».*

## POUR EN SAVOIR PLUS :

Andréa Fafard-Young,  
agente de services  
Centre d'Action Bénévole Mékinac  
752, boul. St-Joseph  
Saint-Tite (Québec) G0X 3H0  
Tél. : 418 365-7074

## SERVICE DE LIVRAISON DU MARCHÉ TRADITION

**QUAND COMMANDER?** Le matin avant 10h; l'après-midi avant 15h.

**COMMENT COMMANDER?** Par téléphone: 418-336-2148.

Ou par courriel: tra08708tradition@sobeys.com.

**COMBIEN COMMANDER?** L'achat minimum doit être de \$50,00.

**POUR QUI LE SERVICE?** Toute personne habitant le périmètre urbain de la municipalité du Lac-aux-Sables (Lac-aux-Sables, Hervey, Rang Price, Rue Bourassa).

**COMBIEN COÛTE LA LIVRAISON À DOMICILE?** \$3,00 en argent.

**QUAND SE FONT LES LIVRAISONS?** Les livraisons se font en semaine, soit lundi, mardi, mercredi vers 11 h le matin et vers 16 h l'après-midi.

*« Achetons local »*

## POUR FACILITER VOTRE COMMANDE TÉLÉPHONIQUE OU PAR COURRIEL :

- 1) Préparer votre liste à l'avance (à partir de la liste disponible en magasin, si besoin)
- 2) Préciser la quantité, le format et la marque si connue
- 3) Vous servir du circulaire Tradition de la semaine, afin de faciliter les choix et diminuer les coûts.
- 4) Assurer une présence lors de la livraison, sinon en faire mention par téléphone au Marché.

## JOURNÉE INTERNATIONALE DES PERSONNES ÂGÉES

Le 1<sup>er</sup> octobre dernier, le projet «Aînés et solidaires» du comité MADA a souligné cette journée. Voici quelques constats intéressants, provenant de l'Institut de la statistique du Québec.

- L'isolement, une grande cause de souffrance.
- L'isolement augmente de 60% le risque de démence et de troubles cognitifs.
- 30% des aînés sont à risque de souffrir d'isolement.
- Une personne âgée sur cinq n'a aucun proche ni même connaissance dans son entourage.

Il n'y a qu'un seul remède pour la soulager : la présence d'une personne attentionnée et aimante. Vous êtes donc conviés à être solidaires. Partagez un beau moment avec un aîné de leur entourage.