



# Le Jardin du proche aidant

Bulletin d'information du CAPAB

## Dans ce numéro

### LA GÉRIATRIE SOCIALE

- ABC DE LA GÉRIATRIE SOCIALE DANS LES BASQUES  
page 2
- AUREVOIR ET MERCI DU FOND DU COEUR  
page 3
- AUTOFINANCEMENT «NOUVEAU JEU DE CARTES»  
page 4
- TÉMOIGNAGES  
page 5
- PRATIQUES PSYCHOSOCIALES  
page 6
- 5<sup>E</sup> ANNIVERSAIRE DE LA GÉRIATRIE SOCIALE  
DANS LES BASQUES  
page 7

# ABC DE LA GÉRIATRIE SOCIALE DANS LES BASQUES

## Qu'est-ce que la gériatrie sociale?

La gériatrie est l'expertise médicale du vieillissement, une expertise rare et sous-exploitée au Québec, qui est détenue par plus de 100 gériatres dans la province. La gériatrie sociale souhaite sortir la gériatrie des milieux hospitaliers, dans une optique de prévention et de soutien à domicile, car c'est dans leur domicile que la grande majorité des aînés veulent demeurer et c'est aussi l'endroit où leur qualité de vie est la plus grande. Les principes à la base de la gériatrie sociale sont la proximité, la communauté, les droits et le respect des personnes âgées. Le tout s'exécutant dans une approche qui respecte le droit des aînés à décider pour eux-mêmes.

## Projets pilotes à travers le Québec

Il y a actuellement 15 projets pilotes de gériatrie sociale à travers le Québec. Ces projets sont portés par des organisations locales qui offrent des services directs à des milliers d'aînés. Pour la MRC des Basques, l'organisme porteur est Logis-Aide des Basques. Logis-Aide offre des services d'aide à domicile en priorité aux personnes en perte d'autonomie, aux personnes handicapées, aux personnes en difficulté temporaire, ainsi qu'à l'ensemble de la population résidant sur le territoire de la MRC des Basques.

En plus de s'associer avec les ressources communautaires en place, le projet de gériatrie sociale bénéficie d'un arrimage et d'une coordination soutenue grâce au Centre intégré de santé et de services sociaux du Bas-Saint-Laurent. L'objectif est d'assurer une continuité entre les services offerts dans la communauté et ceux offerts par le réseau de la santé.

C'est ainsi que, par une intervention précoce et soutenue, la gériatrie sociale souhaite aider nos aînés à demeurer dans leur communauté et ajouter de la vie aux années.

## Équipe de gériatrie sociale des Basques

L'équipe de gériatrie sociale est composée d'un travailleur de milieu, d'une intervenante (nommée « navigatrice ») et d'une professionnelle de la santé.

L'équipe de gériatrie sociale met l'accent sur l'habilitation d'un maximum d'intervenants, bénévoles et membres de la communauté afin que ces derniers puissent agir comme sentinelles et les alerter lorsqu'une personne âgée vit des difficultés. Le tout permet donc de repérer, dépister, et de diriger les aînés qui présentent des signes et symptômes d'un vieillissement pathologique ou à risque de devenir pathologique

### Logis-Aide des Basques

634, rue Richard,  
Trois-Pistoles (Québec)  
GOL 4K0  
418 851-2144

### L'équipe de gériatrie sociale

Steve Lebel, travailleur de milieu,

Francine Ouellet, navigatrice,

Stéphany Dumont, infirmière clinicienne,

Mariane Goulet, directrice.



De gauche à droite : Steve Lebel, travailleur de milieu, Francine Ouellet, navigatrice, Stéphany Dumont, infirmière clinicienne, Mariane Goulet, directrice.

### Avis linguistique :

Étant donné l'espace restreint de notre bulletin, le masculin est utilisé comme générique et désigne donc aussi bien les femmes que les hommes.

# Aurevoir et merci du fond du cœur



Au cours des 13 dernières années, le CAPAB a pu compter sur le dévouement de nombreuses personnes qui ont donné temps et énergie en siégeant au conseil d'administration de l'organisme. Agissant parfois dans l'ombre, ces personnes font une grande différence en assurant une bonne gestion des ressources humaines et financières tout en apportant la richesse de leurs expertises respectives. À l'occasion de son assemblée générale annuelle du 19 juin 2024, le CAPAB a souligné le départ de deux de ces personnes exceptionnelles qui ont quitté le conseil d'administration.

M. Michel Kelly a été remercié pour son implication, qui a duré presque 6 ans, dans le conseil d'administration. Durant cette période, il aura mis son grain de sel de façon sérieuse et constante en acceptant le poste de la trésorerie et en siégeant au comité plan d'action et financement. Son regard critique et ses conseils judicieux ont certainement profité aux projets de développement du CAPAB pendant ses 6 années d'implication. Merci infiniment, Monsieur Michel Kelly!



Mme Chantal Malacort a été remerciée d'avoir contribué pendant 3 ans au conseil d'administration. En plus de participer aux réunions régulières, elle s'est impliquée sur le comité visibilité du CAPAB, qui a comme objectif de faire rayonner l'organisme. Grâce à son pragmatisme et sa créativité, elle aura été une actrice importante de la Grande marche de la proche aidance, qui a eu lieu dans les rues de Trois-Pistoles à l'automne 2022. Merci infiniment, Madame Chantal Malacort!

## Le conseil d'administration



Micheline Côté, présidente



Patrice St-Jean, vice-président



Daniel Dufour, trésorier



Claudette Paradis, secrétaire



Louise Roussel, administratrice



Marie-Ange Glazer, administratrice



Sergine Lavoie, administratrice

Un conseil d'administration, c'est le cœur de la vie démocratique d'un organisme. L'équipe de travail du CAPAB aimerait donc remercier chaque personne qui donne de son temps et de son expertise sur son conseil d'administration. Votre implication est précieuse!

## Autofinancement «Nouveau jeu de cartes»

Notre jeu de cartes est un moyen d'autofinancement pour nous permettre de vous offrir notre soutien!

Disponible au bureau du CAPAB



Offrez-vous un cadeau de bienveillance

**SÉCURITÉ**  
**C A B**



## Pour devenir membre du CAPAB

Grâce à l'appui de ses membres individuels, le CAPAB peut continuer sa mission et soutenir de plus en plus de personnes proches aidantes à travers les 11 municipalités de la MRC des Basques.

Vous aimeriez soutenir notre organisation et recevoir de l'information sur une base régulière?

Devenez membre pour seulement 10 \$ par année!

• **Directement au bureau du CAPAB**, situé au Beaulieu commun au 50, rue Notre-Dame Ouest à Trois-Pistoles, du lundi au vendredi de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 30.

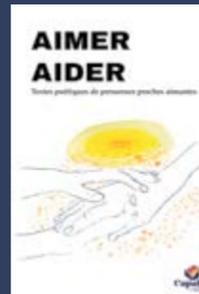
• **Par la poste**, en nous faisant parvenir 10 \$ (chèque ou argent comptant) au 50, rue Notre-Dame Ouest, bureau 8, Trois-Pistoles, QC, GOL 4K0.

• **En ligne**, sur le site internet du CAPAB, dans la section «Devenir membre»: [www.lecapab.com](http://www.lecapab.com).

### AIMER AIDER

À l'automne 2020, Isabelle Blouin a eu l'idée de mettre en œuvre un projet artistique pour stimuler la vie: la création d'un recueil de textes poétiques exprimant le vécu intime des personnes proches aidantes soutenues par le CAPAB.

En vente chez Kadorama et au bureau du CAPAB



Une mobilisation collective qui sauve des vies.

Un services gratuit et essentiel pour les aînés.

Rendue possible grâce à la collaboration des centres d'action bénévole du Québec et le Secrétariat aux aînés du gouvernement du Québec.

Centre d'action bénévole des basques : 418 851-4068.

## Témoignages

### Gériatrie sociale dans les Basques

Petite observation clinique (les noms des clients sont fictifs)

1) Marie contacte Steve (TM) pour lui mentionner qu'elle est inquiète pour son frère Philippe, car son épouse est décédée l'année dernière et il semble avoir perdu beaucoup de poids depuis.

2) Steve va rencontrer Philippe à son domicile. Lors de cette rencontre, Philippe mentionne à Steve que, depuis le décès de son épouse, il ne mange pas très bien, car il ne sait pas comment cuisiner. De plus, il a beaucoup de difficulté à bien dormir. Steve demande à Philippe s'il accepte de rencontrer Francine (N), qui est la navigatrice en gériatrie sociale, afin qu'ils puissent en discuter. Philippe accepte et une rencontre est prévue.

3) Lors de la rencontre hebdomadaire de discussion des alertes, Steve rapporte la situation de Philippe à l'équipe de gériatrie sociale. Il mentionne que Philippe a accepté de rencontrer Francine pour une évaluation plus approfondie de ses besoins.

Une discussion a lieu entre les intervenants de l'équipe de gériatrie sociale. Stéphanie (I) suggère qu'une nutritionniste aille rencontrer Philippe pour élaborer avec lui un menu qui lui permettra de reprendre le poids perdu. Lors de son évaluation à domicile, Francine proposera à Philippe les services de la nutritionniste.

4) Francine rencontre Philippe et discute avec lui de son alimentation. Elle lui offre les services de Logis-Aide pour la préparation des repas et il accepte. Elle lui offre les services de la nutritionniste pour son menu et il accepte. Francine lui parle également des ateliers de la cuisine collective Croc-Ensemble des Basques, auxquels Philippe pourrait participer s'il souhaite apprendre à faire la cuisine. Elle lui remet le dépliant de l'organisme et Philippe lui répond qu'il va y réfléchir. Philippe dit qu'il ne dort pas bien. La navigatrice lui suggère d'en parler avec son médecin. Il demande à Francine si elle peut l'accompagner à son rendez-vous médical, car il est seul et dit qu'il est très anxieux d'aller rencontrer le médecin, car il a

peur de ne pas bien comprendre ses recommandations. Francine assiste Philippe dans la prise de rendez-vous avec son médecin de famille et le rassure en lui disant qu'elle va l'accompagner lors de son prochain rendez-vous médical. Elle mettra par écrit les recommandations du médecin et lui laissera ses notes afin qu'il puisse s'y référer au besoin.

5) Philippe reçoit maintenant les services de préparation de repas de Logis-Aide toutes les semaines. À l'aide du menu élaboré par la nutritionniste, il mange bien et reprend le poids perdu. Il s'est aussi inscrit aux ateliers de cuisine collective, ce qui lui permet d'apprendre à faire la cuisine tout en socialisant avec de nouvelles personnes qui l'écoutent raconter des souvenirs de son épouse décédée. Cela lui fait du bien. Lorsqu'il a un rendez-vous à prendre avec son médecin, Philippe sait qu'il peut compter sur Francine pour l'accompagner. Et lorsque Philippe entend sa sœur Marie lui dire que son mari vient d'avoir un diagnostic de maladie d'Alzheimer, il lui suggère tout doucement de rappeler Steve pour voir ce qu'ils pourraient obtenir comme aide...

## Coin des livres



**VIEILLIR, LA BELLE AFFAIRE. Garder son pouvoir d'agir**  
De Jacques Lemire et Jacques Beaulieu

« Suis-je normal? Comment améliorer ma situation? Ce n'est plus de mon âge... Ce n'est pas drôle de vieillir! Phénomène inévitable, le vieillissement permet en général de vivre pleinement et de manière plutôt autonome bien qu'à un rythme moins effréné. Comme "vieillissement" n'égal pas toujours "diminution de l'état général", il ne faut pas tout attribuer à l'âge. »

Source : [https://qublivre.ca/products/vieillir-la-belle-affaire?srsltid=AfmBOonMO3q6RfOFoaWH74AHYCYIKdFTyG55v33xWBQDob78CFKFL\\_7](https://qublivre.ca/products/vieillir-la-belle-affaire?srsltid=AfmBOonMO3q6RfOFoaWH74AHYCYIKdFTyG55v33xWBQDob78CFKFL_7)

Disponible au bureau du CAPAB!

## Pratiques psychosociale


**Gériatrie sociale : une approche prometteuse pour le bien-être des aînés**

Pour veiller à la santé et au bien-être des aînés, dans plusieurs municipalités ou MRC du Québec, des organismes communautaires ont commencé à miser sur une nouvelle approche: la gériatrie sociale.

**Citation**

«*Même si elle avait des problèmes de santé, des maladies chroniques et des médicaments, elle a eu une belle vieillesse grâce à un contexte favorable.*»

Dr Stéphane Lemire, gériatre.

**Historique**

La gériatrie sociale est née de la rencontre entre un gériatre, Stéphane Lemire, et un organisme communautaire, le Service amical Basse-Ville, offrant des services d'aide à domicile à Québec. Cette expérience sans précédent qui

s'est déroulée entre 2014 et 2017 a permis de définir les bases de l'approche qui se déploie actuellement dans plusieurs régions du Québec en collaboration avec le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) et la Fondation AGES.

**Dans la pratique**

Arrivée trop tard? Telle est la question soulevée en gériatrie sociale et puisqu'améliorer la qualité de vie des gens devient le cheval de bataille des ressources communautaires, un objectif se pointe lorsqu'on veut faire les choses autrement et c'est de faire en sorte que les aînés puissent rester le plus longtemps possible à domicile.

La mission des organismes des Basques est justement d'atteindre l'un des objectifs du Dr Lemire, qui est de renforcer ce qui se fait déjà

dans la communauté. « C'est un des trois principes de base de la gériatrie sociale, indique-t-il. Il s'agit d'organiser un réseau pour prévenir les problèmes de santé des aînés vivant à domicile, de leur apporter l'aide dont ils ont besoin et de faire en sorte qu'ils soient pris en charge lorsque cela s'avère nécessaire. »

En 2024, les efforts du Dr Lemire existent au Québec par le biais de 16 initiatives de gériatrie sociale, dont 6 projets pilotes auxquels participent les Basques. Alors que la proportion de personnes aînées au Québec continuera de croître pendant encore 30 ans, la Fondation AGES croit qu'il est primordial de garder le pouvoir d'agir sur la santé. Pour cela, j'espère contribuer à vous donner accès à de l'information de qualité.

par Jeanne Lapalme

Chargée de projets en communication, CAPAB

Pour en savoir plus:

- <https://centdegres.ca/ressources/geriatrie-sociale-une-approche-prometteuse-pour-le-bien-etre-des-aîne-e-s>

- La Fondation AGES

5<sup>e</sup> anniversaire de la gériatrie sociale dans les Basques

Le 28 septembre dernier avait lieu le 5e anniversaire du déploiement de la Gériatrie sociale des Basques et les employés du CAPAB étaient là!

**Aide dans les Basques**  
Enfance et famille

Ligne Parents  
800 361-5085

Maison de la famille des Basques  
418 851-2662

Les Grands Amis du KRTB  
418 867-5885

Mieux-être des jeunes de 5 à 17 ans

Deuil-Jeunesse  
855 889-3666

Jeunesse, J'écoute  
800 668-6868

Tel-jeunes  
800 263-2266

Maison des jeunes de Trois-Pistoles  
418 851-1144

Maison des jeunes Là-ma-zone de Saint-Cyprien  
418 963-1972

Direction de la Protection de la Jeunesse  
800 463-9009



## Merci à nos partenaires financiers

**Saviez-vous que le CAPAB peut compter sur le soutien de plusieurs partenaires financiers? Ce sont des entreprises, associations ou municipalités qui croient en la mission de notre organisme et en l'importance de soutenir les personnes proches aidantes. C'est avec plaisir que nous remercions officiellement les partenaires suivants:**

Autobus Laforest

April Super Flo

Beaulieu commun

Centre d'éducation des adultes

Centre de réparation Denis Lafrance

Centre-femmes Catherine-Leblond

Centre funéraire Jean-Guy Rioux

Chevaliers de Colomb de Trois-Pistoles

CLD des Basques

Clinique de physio. de Trois-Pistoles inc.

Clinique vétérinaire du Fleuve

Club les bons amis 50+ Saint-Mathieu-de-Rioux

Club de bonne humeur 50+ Trois-Pistoles

Club des 50+ Saint-Simon-de-Rimouski

Club 50+ Saint-Jean-de-Dieu

Construction Michaël Bérubé

Construction R.J. Bérubé inc.

Desjardins-Caisse des Basques

Ébénisterie Nelson Plourde inc.

Fab-O-Store enr.

Familiprix Claudie Beaulieu et Sophie Laplante

Fromagerie des Basques inc.

GB Foresterie inc.

Kadorama

Imprimerie Publicom

Les Carrières Dubé et Fils

Les Équipements Charles Lavoie inc.

Les Fondations B.A.

Maison le Puits

Mallette Trois-Pistoles

MRC des Basques

Municipalité de Saint-Clément

Municipalité de Sainte-Françoise

Municipalité de Saint-Éloi

Municipalité de Sainte-Rita

Municipalité de Saint-Jean-de-Dieu

Municipalité de Saint-Mathieu-de-Rioux

Municipalité de Saint-Simon-de-Rimouski

Municipalité Notre-Dame-des-Neiges

Plomberie Turcotte

Pro Armature inc.

Promutuel Assurance Rive-Sud

Rioux Paysagistes

Service Bérubé Itée

Usinage Jérôme Lebel inc.

Ville de Trois-Pistoles

# LE CENTRE D'AIDE AUX PROCHES AIDANTS DES BASQUES

## MISSION

La mission du Centre d'aide aux proches aidants des Basques (CAPAB) a pour objet d'améliorer la qualité de vie des personnes proches aidantes grâce à une plateforme de services diversifiée et un accompagnement personnalisé. Le CAPAB travaille en prévention pour favoriser le bien-être et la dignité des personnes proches aidantes, en plus de les soutenir dans leurs démarches visant l'accès aux ressources complémentaires.

## MANDATS

- Rejoindre les personnes proches aidantes
- Soutenir les personnes proches aidantes
- Promouvoir les intérêts des personnes proches aidantes

## SERVICES

- Information
- Formation
- Soutien individuel
- Groupes d'entraide
- Répît à domicile
- Référencement
- Centre de jour

Édition PRINTEMPS 2024



**Le Jardin**  
du proche aidant

Bulletin d'information  
du CAPAB

### Rédaction

Guillaume Côté-Philibert  
France Dorion  
Sophie Gagnon  
Jeanne Lapalme

### Révision

Audrey Coulombe St-Amand

### Communication graphique

Jeanne Lapalme  
et un merci particulier  
pour le modèle graphique  
d'Isabelle Lévesque

**VISITEZ NOTRE SITE INTERNET**

[www.lecapab.com](http://www.lecapab.com)

**Recevez nos courriels d'actualité**  
ABONNEZ-VOUS À NOTRE INFOLETTRE



Quel sujet aborder dans notre prochain  
bulletin?

Faites-nous parvenir vos suggestions!

Pour information

## CENTRE D'AIDE AUX PROCHES AIDANTS DES BASQUES

8-50, rue Notre-Dame Ouest  
Trois-Pistoles (Québec) G0L 4K0  
418 851-4040  
[info@lecapab.com](mailto:info@lecapab.com)

## Devenir membre du CAPAB

Vous aimeriez soutenir notre organisation et recevoir de l'information sur une base régulière? Devenez membre pour seulement 10 \$ par année.