

La Table des aînés de Senneterre en collaboration avec la Ville de Senneterre, vous présente cette première édition du **Journal des aînés**. Cette initiative permet de tenir les aînés de notre communauté informés sur les divers services, activités et ressources disponibles localement.

Soutien à domicile

PAR SOPHIE BOUDREAULT - GESTIONNAIRE MILIEU DE VIE

Le Soutien à domicile vise à maintenir les individus et leurs proches aidants dans leur milieu de vie aussi longtemps que possible, de manière sécuritaire et selon leurs choix.

Ce service est destiné aux personnes de tout âge, qu'elles aient une incapacité permanente ou temporaire, nécessitant des soins partiels ou complets à domicile. Il est également accessible aux proches aidants, ainsi qu'aux résidents en maison privée pour aînés (RPA), selon une évaluation professionnelle de leurs besoins.

Des critères d'admissibilité sont établis pour déterminer l'éligibilité aux services. Nous encourageons toute personne ayant des besoins à soumettre une demande. Si vous éprouvez des difficultés à le faire, un ami, un membre de la famille ou une personne de confiance peut vous assister dans cette démarche, avec votre consentement préalable, ce que nous vérifierons.

Nos intervenants proposent des services visant à prévenir l'hospitalisation, à en réduire la durée et à faciliter le retour à domicile ou la convalescence.

Pour toute demande de services à domicile, veuillez nous contacter au 819 825-5858, poste 5271. Notre équipe du guichet de Soutien à domicile analysera et traitera votre demande avec attention.



Centre intégré
de santé et de services
sociaux de l'Abitibi-
Témiscamingue

Québec



Vos droits, vous y avez droit !

Si vous bénéficiez des services du Centre intégré de santé et de services sociaux de l'Abitibi-Témiscamingue ou que vous êtes résident d'un CHSLD, il est important de savoir que vous possédez des droits spécifiques.



Saviez-vous qu'être informé sur les services existants et sur la façon de les obtenir est un droit fondamental?

Cela inclut des détails sur les types de services (comme le soutien à domicile, les soins de santé courants, ou les services en santé mentale), les professionnels impliqués, leur fréquence et leur lieu de prestation. Vous avez également le droit à une assistance pour comprendre et accéder à ces informations.

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à communiquer avec le comité des usagers de La Vallée-de-l'Or ou le comité de résidents du Centre de santé de Senneterre au 819 825-5858, poste 4567.



L'ABC de l'Autogestion des soins est un programme où vous apprendrez à prendre en charge votre santé, à mieux gérer vos émotions ainsi que vos activités de la vie quotidienne.

Que vous souffriez de diabète, de maladies cardiaques, de Parkinson, de fibromyalgie, de dépression ou de toute autre condition chronique.



Autogestion des soins

VIVRE EN SANTÉ avec une maladie chronique

Série de six ateliers gratuits

2 ½ heures par semaine pendant 6 semaines - Pour les adultes de tout âge et leurs proches.

SÉANCE 1

- Le lien entre le corps et l'esprit – la technique de la distraction;
- Dormir d'un sommeil réparateur;
- Éléments d'un plan d'action;
- Formuler des plans d'action.

SÉANCE 2

- Gestion des émotions difficiles;
- Introduction à l'activité physique et à l'exercice;
- Prévention des chutes et amélioration de son équilibre.

SÉANCE 3

- Prendre des décisions;
- Gestion de la douleur et de la fatigue;
- Exercices d'endurance;
- Relaxation.

SÉANCE 4

- Alimentation saine;
- Mieux respirer;
- La communication;
- La résolution de problèmes.

SÉANCE 5

- Les médicaments;
- Prendre des décisions éclairées en matière de traitement;
- La gestion de l'état dépressif;
- La pensée positive.

SÉANCE 6

- Travailler en collaboration avec votre professionnel de la santé et le système de soins de santé;
- Gestion de votre poids;
- Rétrospectives et planification de l'avenir.

Centre intégré
de santé et de services
sociaux de l'Abitibi-
Témiscamingue

Québec



Pour vous inscrire à cette série d'ateliers ou pour vous renseigner, contactez Annie Geneau - 819 825-5858, poste 2720 annie.geneau@ssss.gouv.qc.ca

EXERCICES SUR CHAISE

La résidence l'Îlot d'or propose une activité d'exercices sur chaise accessible à ses résidents et à la communauté environnante, favorisant un style de vie actif et sain pour tous les âges.

Animée par Mme Sylvie Fontaine, cette initiative vise à améliorer le bien-être physique et mental des participants. Les exercices, adaptés à différents niveaux de forme physique, offrent des avantages tels que le renforcement musculaire, l'amélioration de la mobilité, de la circulation sanguine, la réduction du stress et l'amélioration de l'humeur.

Mme Fontaine s'assure que chaque participant soit à l'aise et bénéficie pleinement des séances.

