

L'ACEF-ABE est fière de vous présenter son programme de dix ateliers pour aînés intitulé « Vieillir chez soi ou déménager ? » qui a pour but de leur offrir des informations et des outils pour conserver leur qualité de vie et leur autonomie le plus longtemps possible.

Le programme permet de :

- Dresser un portrait clair de votre situation personnelle menant à des choix éclairés qui tiennent compte de différents aspects : budget, besoins, désirs, etc.
- Être informé des services et des ressources disponibles dans votre milieu de vie pour vieillir en sécurité et préserver votre autonomie.
- Connaître vos droits, vos ressources et vos recours pour vivre dans la dignité.

Pour informations et inscriptions [www.vieillirchezsoi.org](http://www.vieillirchezsoi.org) ou 1-888-338-4755.

## Description des ateliers

Atelier 1	Vieillir chez soi
<p>Cet atelier présente des outils permettant d'évaluer votre capacité à demeurer dans votre domicile actuel le plus longtemps possible. Il vous permettra de déterminer si votre domicile répond à vos nouveaux besoins à mesure que vous vieillissez. Vous serez outillé afin d'évaluer les adaptations domiciliaires possibles. Enfin, vous y découvrirez les différents services disponibles dans votre communauté afin de demeurer chez vous dans la dignité et la sécurité.</p> <p><b>Objectif de l'atelier :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Évaluer vos besoins ;</li> <li>• Adapter votre domicile ;</li> <li>• Découvrir les organismes communautaires de votre territoire et leurs services ;</li> <li>• Connaître les services du CISSS de Chaudière-Appalaches.</li> </ul>	
Atelier 2	Déménager, choisir un milieu de vie
<p>Si vous constatez que votre domicile ne répond plus à vos besoins ou que vous ne pouvez plus y vivre en sécurité et de manière autonome, vous devrez déménager. Afin de choisir, vous aurez besoin de connaître les différents types d'habitation disponibles ainsi que leurs caractéristiques. Que vous cherchiez une maison, un appartement ou encore que vous envisagiez aller vivre en résidence privée pour aînés, vous découvrirez dans cet atelier un outil vous permettant d'évaluer ces différentes possibilités et ainsi prendre une décision éclairée.</p> <p><b>Objectif de l'atelier :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Déterminer vos besoins et vos souhaits</li> <li>• Découvrir les différents types de milieu de vie et leurs caractéristiques ;</li> <li>• Démystifier les résidences privées pour aînés ;</li> <li>• Comprendre les différents types d'hébergement pour aînés en perte d'autonomie.</li> </ul>	

<b>Atelier 3</b>	<b>Évaluer sa situation financière</b>
<p>Les enjeux financiers peuvent également influencer votre vie. Planifier en vue de l'avenir ou de besoins futurs peut vous sembler un casse-tête. Il est donc important de dresser un budget clair de votre situation actuelle pour faire des choix éclairés.</p> <p>Cet atelier vous outillera pour dresser un budget adapté à vos besoins. Nous discuterons également des différents programmes et crédits d'impôt destinés aux aînés et comment les obtenir.</p> <p><b>Objectif de l'atelier :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Évaluer votre situation financière;</li><li>• Préparer un budget projectif relatif à votre milieu de vie;</li><li>• Connaître les différents programmes et crédits d'impôt pour aînés.</li></ul>	
<b>Atelier 4</b>	<b>Accompagner un proche</b>
<p>Prendre soin d'un proche d'une personne malade ou en perte d'autonomie peut engendrer son lot de responsabilités, de défis et prendre une grande place dans votre quotidien. Les besoins des proches aidants sont nombreux et uniques à chacun et les ressources disponibles sont diverses. Que vous soyez devenu un proche aidant par choix ou par obligations, vous avez aussi des besoins. Dans cet atelier, nous tenterons de vous informer sur les différentes ressources disponibles, afin que vous ayez les moyens de faire face aux différents défis qui se présentent avec votre proche. Par la suite, nous vous ferons part des différents programmes et crédits d'impôt gouvernementaux auxquels vous pourriez avoir droit.</p> <p><b>Objectif de l'atelier :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Connaître et reconnaître les proches aidants, leurs besoins et leurs ressources;</li><li>• Découvrir des outils pour accompagner les proches aidants;</li><li>• Comprendre les différents crédits et programmes financiers pour les proches aidants.</li></ul>	
<b>Atelier 5</b>	<b>Bien vieillir</b>
<p>Le cycle de l'existence apporte son lot de changements tout au long de la vie : nouveau lieu de résidence, nouvelle relation ou nouvelle communauté. Le changement peut nous paraître exaltant, effrayant ou menaçant. Quoi qu'il en soit, le changement peut occasionner du stress parce qu'il implique une perte — la perte du familier, de notre sentiment de sécurité ou de notre maîtrise des choses. Cet atelier explore le concept du bien vieillir. Nous y traiterons également l'estime de soi, la capacité d'adaptation, les relations interpersonnelles, les saines habitudes de vie, la gestion du stress et de l'importance d'être actif.</p> <p><b>Objectif de l'atelier :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Se familiariser avec le concept et les déterminants du bien vieillir;</li><li>• Établir les concepts de base en lien avec le changement et l'adaptation ;</li><li>• Amorcer une réflexion sur les facteurs influençant l'adaptation lors d'un changement de milieu de vie ;</li></ul>	

- Se familiariser avec le concept de deuil ;
- Établir des pistes d'action pour mieux vivre la transition de milieu de vie.

#### **Atelier 6**

### **Avoir l'esprit en paix**

Conflits d'opinion, de valeurs familiales ou entre voisins, lorsque ceux-ci ont un impact dans notre vie de tous les jours, il est temps d'agir. Cet atelier propose des astuces pour mieux communiquer et mieux affirmer son point de vue dans des situations délicates ou conflictuelles pouvant être vécues avec un proche.

#### **Objectif de l'atelier :**

- . Démystifier ce que sont le conflit, l'intimidation et la maltraitance;
- Sensibiliser les aînés aux avantages de gérer leurs conflits;
- Outiller les aînés quant à la gestion de conflits;
- Présenter la médiation citoyenne.

#### **Atelier 7**

### **Prévenir les abus**

La maltraitance et les abus financiers font régulièrement les manchettes au Québec. Pourtant, dans une société éduquée comme la nôtre, ce phénomène ne devrait-il pas être disparu depuis longtemps ? Il est d'autant plus choquant d'apprendre que la maltraitance est souvent commise par des proches, voire des membres de la famille en qui nous devrions avoir toute confiance. Et c'est justement cette confiance qui rend les situations de maltraitance aussi difficiles à détecter. Cet atelier de sensibilisation vous permettra de reconnaître les indices de maltraitance et à poser des gestes simples, pratiques et sécuritaires pour vous protéger, mais également accompagner un proche victime de maltraitance. Enfin, nous explorerons différents moyens pour vous aider à vous en prémunir.

#### **Objectif de l'atelier :**

- Mieux comprendre la maltraitance, la prévenir et connaître;
- Identifier les personnes à risque, leurs abuseurs;
- Connaître des méthodes simples de prévention;
- Identifier les ressources dans votre milieu;
- Découvrir la bientraitance comme moyen de levier.

#### **Atelier 8**

### **Gérer ses biens**

La vente de sa maison est une démarche d'envergure qui comporte de nombreuses étapes réglementées. Pour plusieurs, cette vente représente l'une des plus grosses transactions financières de leur vie. Il est donc important de bien s'y préparer, de connaître ses droits et ses obligations avant, pendant et après cette transaction. En plus de fournir des informations légales pour la vente de votre résidence, cet atelier vous offre des informations sur la procuration, le mandat d'inaptitude, les directives médicales anticipées et le testament.

#### **Objectif de l'atelier :**

- Se préparer à la vente de sa maison ;

- Connaître les différentes étapes de la vente de votre résidence principale, les documents qui en découlent (certificat de localisation, offre d'achat, etc.) ;
- Réviser les différents documents légaux liés à la gestion de votre patrimoine tels le testament, la procuration, le mandat de protection et les directives médicales anticipées.

#### Atelier 9

### Préserver ses avoirs financiers

La gestion attentive de ses finances, ce n'est pas une mince affaire !

Nous recevons pour cet atelier un conseiller financier de chez Desjardins. Celui-ci vient expliquer les enjeux liés à la planification et à la gestion des revenus de retraite. Il vous présente également des stratégies financières et fiscales. Des sujets tels que les placements non enregistrés, REER, FER, RVER, CELI, gains en capital et assurance vie sont abordés.

#### Objectif de l'atelier :

En connaître davantage sur :

- Placements enregistrés et les placements non enregistrés ;
- Bonifier l'accumulation de capital et les revenus de retraite ;
- Le transfert de ses avoirs à ses héritiers.

#### Atelier 10

### Signer un bail

**Un bail, c'est un contrat qui lie le propriétaire et le locataire.** Il détaille les engagements des parties concernant un logement d'habitation. Il doit obligatoirement être rédigé avec le formulaire du Tribunal administratif du logement (TAL). De plus, si vous souhaitez aménager dans une résidence privée pour aînés (RPA), le bail doit également inclure une Annexe de services qui détaille lesdits services inclus ou disponibles dans la résidence.

Cet atelier vous permettra d'examiner en détail un bail et l'Annexe de services utilisée en RPA afin que vous soyez outillé pour comprendre le contrat que vous vous apprêtez à signer.

#### Objectif de l'atelier :

- Démystifier le bail;
- Connaître les éléments importants entourant le bail;
- Connaître les formulaires du bail et de l'Annexe 6;
- Comprendre sur vos droits et sur vos obligations en tant que locataire;
- Mettre fin à son bail.