



465 rue Gilford,  
Montréal, Qc  
H2J 1N5  
accordailles.org  
(514) 282-1553  
**Cellulaire intervenant**  
514-742-6332  
**info@accordailles.org**

### Dans ce numéro :

Pique-nique le 20 septembre 2021

Retour sur l'activité du 19 juillet 2021

Des bénévoles au grand coeur, qui n'ont pas peur !  
- Frédéric Gagné  
- Isabelle Dupont  
- Julie Larivière  
- Cécile Trudeau

Les Jeux Olympiques

Un projet pour des aînés branchés

ÉTÉ | AOÛT 2021

# Les Informailles



## Pique-nique lundi 20 septembre 2021 !

**Quand ?** De 11h30 à 14h30

**Quoi ?** Un dîner "Boîte à lunch" fourni par les Accordailles !

**Où ?** À la Maison d'Aurore : 4816 Rue Garnier (coin Gilford), H2J 4B4.



Pour participer, vous devez vous **inscrire en téléphonant au 514-282-1553 avant le 16 septembre . Faites-vite!** Les places sont limitées.

**Comment ?** Le point de rencontre sera l'entrée des Accordailles à 11h00 ou à la Maison d'Aurore. Plusieurs moyens de déplacement sont possibles ; à **pied** (12 min.) ou avec le **bus 27** à 11h11 (09 min).

### EN CAS DE PLUIE ?

En cas de mauvais temps, nous vous aviserons le matin même de la marche à suivre.



### Retour sur l'activité du 19 juillet 2021



Le Pique-nique a eu lieu dans la cour de la Maison d'Aurore. 20 membres ont profité du soleil et du lunch préparé par les Accordailles. De belles retrouvailles!

Les activités dans l'organisme sont, pour l'instant, encore suspendues en raison du contexte sanitaire. Vous serez informés des changements !



# Des bénévoles au grand coeur, qui n'ont pas peur !

Voici d'autres membres du Conseil d'administration (CA) des Accordailles. Nous leurs avons demandé: **1) Comment avez-vous entendu parler des Accordailles ? 2) Depuis combien de temps êtes-vous dans le CA ? 3) Qu'est-ce qui vous a motivé à vous présenter dans le CA ? 4) Parlez-nous un peu de vous !** Nous aimerions mieux vous connaître ! (Loisirs, occupation, qualité, ou autre. C'est pour aider nos membres à se faire une idée globale de qui vous êtes !)

## Frédéric Gagné Président

J'ai entendu parler des Accordailles dans le cadre de Plateau Ressource. Julie-Anne, la directrice qui était intervenante à l'époque, est venue me présenter le projet. Nous avons donc décidé de collaborer ensemble pour aider les Aînées en perte d'autonomie, mais également victimes d'abus.



Cela fait maintenant 4 ans que je suis dans le CA. J'ai toujours eu un intérêt pour le communautaire et déjà impliqué dans la corporation, j'ai décidé d'essayer et de postuler.

« Parlez-nous un peu de vous : » je suis gestionnaire dans une institution financière, mais à la base je suis un créatif, un imaginatif. Ma passion est le cinéma et l'événementiel; j'aime organiser des trucs et divertir un public. Si vous regardez mon curriculum vitae, je suis une personne très impliquée dans la communauté et l'HUMAIN est au centre de mes implications. J'aime entretenir des relations avec les gens, discuter, réfléchir, rêver. L'innovation et la créativité me guident dans toute mes décisions. Je suis une personne qui aime faire la différence dans un groupe. C'est d'ailleurs pour cette raison que je suis très impliqué avec les Accordailles. Drôle, je ne me prends pas au sérieux, une blague n'attend pas l'autre au grand désespoir de mes collègues et amis. Me connaître c'est m'adopter.

## Isabelle Dupont Administratrice



En 2019, j'ai effectué un stage de psychoéducation au sein des Accordailles. J'ai tout de suite réalisé l'importance de cet organisme pour les aînés qui habitent sur le territoire. La bienveillance des intervenantes, la diversité des activités proposées et toutes les initiatives pour briser l'isolement des aînés m'apparaissent toujours très pertinentes. À la fin de mon stage, j'ai été bénévole pour accompagner des aînées à leurs rendez-vous médicaux et à l'épicerie. On m'a alors proposé de faire partie du CA et j'ai tout de suite acceptée. Je termine présentement ma maîtrise en psychoéducation à l'Université de Montréal et ce stage constitue un souvenir déterminant dans mon parcours étudiant. J'aime lire, jardiner, jouer de la guitare et aller au théâtre. J'aime aussi prendre le temps de rire et de jaser avec ceux que j'aime !

## Julie Larivière Administratrice

Bonjour, je suis travailleuse sociale dans un CLSC. C'est d'ailleurs dans le cadre de mon travail que j'ai connu l'organisme Les Accordailles. Ayant donc côtoyé, pendant plusieurs années, des personnes qui ont bénéficié des services offerts, j'ai pu constater l'importance ainsi que les bienfaits de ceux-ci dans la vie des gens. Cela fait maintenant plus de deux ans que je fais partie du conseil d'administration. Il est important pour moi de m'impliquer dans la communauté, et lorsqu'on m'a proposé d'être membre du CA des Accordailles, c'est avec un grand plaisir que j'ai tout de suite accepté de poser ma candidature.



La mission des Accordailles et son avancement est ma principale motivation à vouloir m'impliquer au sein du conseil d'administration. On dit de moi que je suis une personne généreuse et à l'écoute des autres. À la maison, j'aime beaucoup cuisiner et je ne rate pas une occasion de faire des activités de plein air dans mes temps libres.

## Des bénévoles au grand coeur, qui n'ont pas peur ! (Suite)

### Cécile Trudeau Secrétaire/Trésorière



J'ai connu les Accordailles, par hasard, alors que je visitais le HLM Laurier. Cela faisait 10 ans que cherchais un HLM; lorsqu'on m'a dit qu'il y avait une place dans celui-ci, je n'étais pas sûre au début. Alors je suis venue visiter et j'ai croisé Nicole, l'ancienne directrice, et deux autres employés des Accordailles. Elle m'a emmené dans son bureau et elle m'a parlé des repas les mardis midis, des activités spéciales et des sorties. Si je reste ici, c'est pour les Accordailles ! Et le métro ! J'apprécie beaucoup les Accordailles ! Cela va faire une couple d'année que je suis dans le CA ! 6-8 ans ? Cela fait 12 ans que je suis dans le HLM et j'ai commencé quelques années après mon arrivée. Ce qui m'a motivé à m'impliquer dans le CA, c'est que j'aime le monde ! J'aime aider les gens, participer et

voir du monde ! Justement, aimer le monde c'est ce qui me caractérise ! J'aime aider les autres, donner beaucoup d'amour et encourager les gens autour de moi ! J'aimais beaucoup marcher et aller me promener.

## Les Jeux Olympiques

### Beaucoup d'entre vous ont dû suivre les Jeux Olympiques de Tokyo.

Depuis toujours, ces événements inspirent les gens, qu'on soit athlète, sportif en devenir, jeune et moins jeune, handicapé, etc. Rendu à un certain âge (l'âge adulte), les athlètes prennent souvent leur "retraite" du sport de compétition. Toutefois, d'autres continuent les entraînements et les compétitions ! Parfois, dans les Jeux Olympiques réguliers, parfois dans des Jeux spéciaux pour aîné.e.s !



Sur cette photo, Ruth Frith, alors âgée de 100 ans, lançant un javelot pour les World Masters Games, en 2009, à Sydney.

CREDIT : PAUL HARRIS

<https://www.smh.com.au/sport/masters-athlete-ruth-frith-dies-aged-104-20140311-34jtu.html>

### Les Master Games :

Ces jeux sont organisés par l'**International Master Game Association** et ces Jeux pour seniors comptent plusieurs événements, comme les **European Master Games** (à Torino en 2019), les **Winter World Master Games** (Innsbruck en 2020) et les **World Master Games** (prochaine compétition à Kansai au Japon en 2022).

**L'Association Canadienne des Jeux pour Aînés** organisera les prochains **Jeux Canadien55+**, qui auront lieu à Kamloops, en Colombie Britannique, du 23 au 26 août 2022.

<https://canada55plusgames.com/>

### HANNA Mary



 Australie

 Sports équestres

Date de Naissance: 1 déc. 1954

Âge: 66

Sexe: Femme

### HOY Andrew



 Australie

 Sports équestres

Date de Naissance: 8 févr. 1959

Âge: 62

Sexe: Homme

### LANGE Santiago Raul



 Argentine

 Voile

Date de Naissance: 22 sept. 1961

Âge: 59

Sexe: Homme

# Un projet pour des aînéEs branchéEs !



## Des aînéEs branchéEs sur leur communauté

L'isolement social des personnes aînées est un phénomène fréquent qui a des conséquences néfastes sur leur santé physique et mentale. Un manque de littératie numérique s'ajoute à cette réalité qui est amplifiée en contexte de pandémie.

Afin de contrer la fracture numérique des aînéEs, le Centre du Plateau et ses partenaires proposent d'offrir à 25 aînéEs un équipement informatique et un suivi étroit.

### Nous recherchons :

- 25 aînéEs (60 ans et plus) vivant sur le Plateau Mont-Royal;
- sans ordinateur ou possédant un ordinateur désuet;
- en situation financière précaire;
- référés par le CDP ou l'un de ses partenaires;
- possédant une connexion Internet fonctionnelle.

### Quelques précisions :

- Les bénéficiaires recevront un ordinateur PC (reconditionné) et seront branchés par un technologue en informatique qualifié. (Si c'est le cas, l'ordinateur désuet sera récupéré par le technologue.)
- Un premier appel téléphonique sera fait pour établir les besoins des bénéficiaires.
- Après la livraison de l'ordi, il y aura un suivi pour s'assurer du bon fonctionnement de l'appareil.
- Les bénéficiaires seront invités à participer à des formations pour développer leurs habiletés et pour poser leurs questions