



Comité Régional Troisième Âge Papineau

134, rue Principale Saint-André-Avellin Québec JOV 1W0

Téléphone : (819) 983-1565 Télécopieur : (819) 983-4455

Courriel : cr3a1978@gmail.com Site Web : cr3a.ca

Le Comité Régional Troisième Âge Papineau (CR3A) a élargi ses services afin de poursuivre sa mission en temps de pandémie : briser l'isolement et la solitude des personnes âgées et favoriser leur bien-être. L'équipe du CR3A tient à faire un message aux aînés et aux proches aidants de la Petite-Nation « Nous sommes là pour vous dans ces temps difficiles ».

Le CR3A continue d'offrir plusieurs services : le prêt d'appareil de sécurité en cas de chute, le rappel de prise de médicaments 365 jours par année, des cliniques d'impôts pour les gens à faible revenu, des appels de courtoisie, des rencontres d'amitié, des formations et conférences virtuelles.

Si vous êtes isolé et que vous aimeriez recevoir un appel de courtoisie hebdomadaire ou que vous connaissez quelqu'un qui aimerait recevoir un appel, nous vous invitons à communiquer avec nous.

Parfois, nous recevons des formulaires du gouvernement qui sont difficiles à comprendre et à remplir. Un membre de l'équipe du CR3A peut vous donner un soutien au niveau de votre paperasse.

Aussi, il est maintenant possible de participer à des conférences et des formations en direct de votre foyer !

Le CR3A offre gratuitement des conférences virtuelles spécifiquement pour les aînés de la MRC Papineau. Entre autres, le 25 janvier 2021 de 13h30 à 15h30, une session d'information sera offerte au sujet du testament par un Juriste du Centre de Justice de proximité de l'Outaouais.

On peut rejoindre les rencontres avec un ordinateur ou une tablette. Afin de faciliter l'accessibilité à ces activités virtuelles, nous offrons un soutien technique téléphonique gratuit. Pour ceux et celles qui désirent participer mais, qui n'ont pas de tablette ou d'ordinateur, il est possible d'emprunter gratuitement une tablette. On vous montrera comment l'utiliser.

Le CR3A vient en aide aux proches aidants. Un proche aidant, c'est une personne de l'entourage qui offre une aide significative à une personne qui est malade, qui a un handicap ou qui est en perte d'autonomie. Que ce soit préparer un repas, aider avec le ménage, couper le gazon, faire des courses, accompagner la personne à un rendez-vous ou même offrir un soutien moral à un parent ou un conjoint dans une résidence, c'est une tâche qui demande un don de soi. Quand on a les outils, les connaissances et quand on peut parler à d'autres qui vivent des situations similaires ça allège, ça brise l'isolement et cela donne des idées pour surmonter les défis. Le CR3A offre une série de formations virtuelles cet hiver et des groupes de soutien hebdomadaire pour aider les aidants.

Pour avoir plus d'information au sujet de nos services vous pouvez consulter notre site web www.cr3a.ca ou appeler le CR3A au 819-983-1565.