



Table régionale
de concertation

des aînés de Laval

La Table régionale de concertation des aînés de Laval (TRCAL), un organisme sans but lucratif (OSBL) fondé en 2001, regroupe une soixantaine d'organismes lavallois dédiés aux aînés. Elle permet aux aînés d'unir leurs voix pour mieux faire connaître leurs besoins et ainsi améliorer leurs conditions de vie.

La TRCAL est l'interlocuteur régional en matière de concertation des organismes aînés, porte-parole du ministère de la Santé et des services sociaux du Québec (MSSSQ) et conseiller auprès des décideurs régionaux et du ministère.

Saviez-vous que ?

► Sexualité des aînés

L'activité sexuelle est un élément important et naturel d'un mode de vie sain, peu importe l'âge. Bien que le besoin et l'intérêt pour la sexualité puissent varier, la plupart des personnes en ressentent le désir toute leur vie.

- Il existe divers avantages à maintenir un degré sain d'activité sexuelle :
- Brûler les graisses, permettre la libération d'endorphines et réduire l'anxiété
 - Libérer des substances qui renforcent le système immunitaire
 - Ralentir les effets du vieillissement

Le corps change, et cela peut se répercuter sur la sexualité.

- Comprendre les causes de ces changements normaux permet d'améliorer ou de maintenir sa vie sexuelle.

Les infections transmises sexuellement (ITS) demeurent un risque pour la santé à tout âge, il est important de vérifier votre état de santé.

Consulter un médecin permet d'aborder ces sujets. Si vous n'en avez pas, composez le 450 627-2532 et laissez vos coordonnées. Pour des conseils ou des services de dépistages gratuits : CLSC de Sainte-Rose au 450 622-5110; CLSC des Mille-Îles au 450 661-2572; CLSC du Marigot au 450 668-1803; CLSC du Ruisseau-Papineau au 450 687-5690

