



La MRC, amie des aînés

ÉDITION 9 – volume 3 – septembre 2024

ACTUALITÉS

La Journée internationale des aînés (JIA) arrive à grand pas !

La Conférence des Tables régionales de concertation des aînés du Québec et ses membres vous invitent à vous joindre aux célébrations du **1^{er} octobre** ! Cette journée est l'occasion d'honorer les aînés et de les remercier pour leurs contributions à la société.

Pour cette édition, le thème est « Nous, les aînés ! ». Il vise à souligner la fierté qui devrait accompagner le vieillissement et à mettre l'accent sur l'importance des aînés à la collectivité en tant que groupe

hétérogène qui contribue de mille et une façons à leurs entourages et communautés. Les porte-parole sont Marie Tifo et Pierre Curzi !

Pour la présente édition, la région hôte est l'Estrie, où aura lieu le lancement des festivités et une journée d'activités comprenant : conférence, dîner musical, présentation des porte-parole et plus encore.

La JIA, un rendez-vous à ne pas manquer !



CULTURE ET COMMUNAUTÉ

Le Salon de la famille devient le Grand rendez-vous

Les Tables de concertation maskoutaine sont heureuses d'annoncer la tenue d'un Grand rendez-vous qui se tiendra le samedi 26 octobre, aux Galeries St-Hyacinthe.

Cet événement regroupera les organisations famille, aînés, petite enfance, jeunesse, immigration et bénévolat. Il permettra de faire connaître à la population les organismes qui viennent en aide à

toutes les tranches d'âges et de découvrir les différentes possibilités de bénévolat dans la communauté.

Le comité organisateur formé de représentants des différentes tables s'affaire à déployer une programmation qui fera rayonner le dynamisme de la région en matière communautaire et d'action bénévole. Plus de détails sont à venir !

PRÉVENTION ET SÉCURITÉ

Utiliser les aides à la mobilité motorisées en toute sécurité

Les **aides à la mobilité motorisées (AMM)** sont des appareils conçus pour pallier une incapacité à la marche. Elles regroupent les fauteuils roulants motorisés, les triporteurs et les quadriporteurs. Les utilisateurs doivent respecter les règles de circulation afin de s'assurer d'un partage de la route sécuritaire pour tous les usagers. Voici ce qu'il faut savoir.

Où la circulation des AMM est-elle permise ?

Les personnes utilisant une aide à mobilité motorisée pour se déplacer peuvent circuler sur les trottoirs, les voies cyclables, la chaussée ainsi que l'accotement, à certaines conditions. Les voies cyclables doivent être prioritaires lorsque celles-ci sont disponibles.



Sur les différentes routes, l'utilisateur doit se déplacer dans le sens de la circulation et s'assurer de ne pas utiliser des routes où la limite de vitesse est supérieure à 50 km/h.

Limites de vitesse des AMM :

- ◆ 10 km/h sur un trottoir;
- ◆ 32 km/h sur une voie cyclable;
- ◆ 32 km/h sur une route ou un accotement.

Lorsqu'une personne utilisant une AMM se retrouve sur un trottoir ou à une intersection, elle doit suivre les règles prescrites pour les **piétons**.

Sur une voie **cyclable**, une chaussée ou un accotement, ce sont plutôt les mesures applicables aux cyclistes qui sont préconisées.

Mieux connaître les règles de circulation permet un meilleur partage de la route entre les usagers tout en offrant aux utilisateurs des AMM une plus grande flexibilité dans leurs déplacements.

Pour connaître toutes les règles en vigueur, rendez-vous ici :

<https://www.transports.gouv.qc.ca/fr/modes-transport-utilises/mobilite-motorisee/Pages/aides-mobilite-motorisee.aspx>

INFORMATION ET RÉFÉRENCE

Programmes et services pour les aînés — Édition 2024

Le guide *Programmes et services pour les aînés* vise à leur faciliter la vie en leur présentant une grande variété d'informations pertinentes dans plusieurs domaines.

Que ce soit pour vous-même ou pour une personne que vous accompagnez dans ses démarches, vous trouverez dans le guide les renseignements dont vous avez besoin notamment en matière de ressources en santé et services sociaux, d'aide à domicile, d'habitation, de justice et de transport. Vous y découvrirez également de l'information utile sur la possibilité, et les avantages, de prolonger votre carrière professionnelle et bien d'autres choses encore.



En ligne sur le site du ministère à :
<https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/personnes-agees/services-programmes-pour-les-aines>

CULTURE ET COMMUNAUTÉ

Bénévolat, bien-être et bonheur

Dans la société, chaque individu a un rôle à jouer. Et les aînés en font partie. Que ce soit à titre de grand-parent, proche aidant, mentor ou bénévole... la personnalité, l'expérience, les compétences et les aspirations de nos seniors sont d'une grande inspiration et méritent d'être partagés et communiqués.

Le moment de la retraite et les années qui suivent sont remplies de possibilités : voyager, être entre amis, en famille, s'adonner à ses passions et ses intérêts. Ce temps est bien mérité.

Cependant pour certains aînés, la distance avec la famille, la perte d'un être cher ou l'isolement social que provoque parfois la retraite, peut devenir un enjeu concernant la santé mentale, physique et le bien-être en général. Faire du bénévolat peut aider à passer à travers ces transitions de la vie.

Voulez-vous faire partie de la grande famille du Centre de bénévolat de Saint-Hyacinthe ?

Au service de la communauté depuis 1968, le **Centre de bénévolat** est un organisme à but non lucratif ayant pour mission de **favoriser l'action bénévole**; de **venir en aide à des personnes seules** vivant des situations de précarité; de **soutenir et assister des familles** aux prises



Centre de bénévolat
de Saint-Hyacinthe



avec des besoins urgents à combler; et finalement, d'assurer la qualité de vie d'une population vieillissante.

Ainsi si vous avez le désir de :

- ✿ Contribuer à une cause qui vous tient à cœur
- ✿ Rechercher de nouvelles expériences et de défis inédits
- ✿ Rencontrer d'autres personnes et vous sentir utile dans votre communauté.

Nous vous invitons à visiter le site Internet <https://cbsb.ca/> et à communiquer avec : **Mélissa Tremblay** au 450 773-4966, poste 1008.

Accompagnement à domicile

Grand-mère Caresse est un service bénévole porté par le Centre de la Famille de Saint-Pie qui offre, sur tout le territoire de la MRC des Maskoutains, des services de relevailles gratuits.

Ces services visent à favoriser le développement, le bien-être et la santé des tout-petits en offrant un soutien à domicile aux familles qui accueillent un nouveau-né, de 0 à 1 an.

Pas besoin d'attendre d'être épuisé pour demander de l'aide.

Les bénévoles de Grand-mère Caresse sont là pour vous aider.

Bienvenue aux bénévoles dans les **17 municipalités membres de la MRC** !

450 772-6828 • grandmerecaresse@gmail.com

GRAND-MÈRE CARESSE Nouvellement maman?

Les bénévoles Grand-mère Caresse offrent gratuitement du répit à domicile pour les parents de poupons de 0 à 1 an

Il ne faut pas attendre d'être épuisé pour demander qu'on vous tende la main.

Contactez-nous dès maintenant

450-772-6828



Bienvenue aux bénévoles! Votre soutien nous est essentiel.

INFORMATION ET RÉFÉRENCE

Plan d'action gouvernemental 2024-2029

La société québécoise fait face à une transformation démographique qui se caractérise par un accroissement rapide de la proportion des personnes âgées de 65 ans et plus dans la population. Les personnes âgées du Québec seront donc plus nombreuses et vivront plus longtemps que les générations qui les ont précédées.

C'est la somme de ces efforts individuels et collectifs qui permettra au Québec de poursuivre sa trajectoire vers une société où le vieillissement de la population représente une opportunité et une richesse, et où les personnes âgées sont fières de vieillir.

Les mesures que contient le nouveau Plan d'action gouvernemental 2024-2029 reflètent un engagement global à adopter une vision intégrée du vieillissement et à assurer une participation



pleine et entière des personnes âgées à la vitalité des communautés du Québec, en fonction de leur volonté, de leurs intérêts et de leurs capacités.

Le document est disponible en version électronique à : <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-003734/>

CENTRE D'ÉCOUTE

450-658-8509



1-877-658-8509

RADAR contribue au maintien et au mieux-être des aînés dans leur milieu de vie naturel, dans un environnement optimal de santé et de sécurité en créant un filet de sécurité.

Une personne isolée est une personne plus vulnérable sur

tous les aspects de sa vie. L'isolement social peut être à la fois la cause et la conséquence de nombreuses autres difficultés. Ce sont ces aînés que le projet **RADAR** cherche à rejoindre.

On dit « Briser l'isolement » ... Et si l'on parlait plutôt de favoriser le rapprochement ?

C'est pourquoi votre implication est importante pour le mieux-être de la collectivité et de ceux qui vous entourent.

Formation de citoyen – RADAR

Pour de plus amples informations, veuillez communiquer avec Nathalie Francoeur.

450 658-8509

Sans frais 1 877 658-8509

www.projetradar.org

FACEBOOK: projetradar



Vous l'avez sans doute remarqué, *La MRC, amie des aînés* a subi une petite cure de rajeunissement. Nous espérons que vous avez apprécié et nous vous remercions de l'intérêt que vous portez à ce bulletin d'information.

À la prochaine édition, en décembre !

Nous joindre



3271, boul. Laframboise, bureau 200
Saint-Hyacinthe (Québec) J2S 4Z6

La MRC, amie des aînés découle de la démarche Municipalité amie des aînés de la MRC. L'information fournie dans ce numéro peut être reproduite sans réserve.

Merci de mentionner la source.

Téléphone: 450 774-3141, poste 3160

esimard@mrcdesmaskoutains.ca

mrcmaskoutains.qc.ca



Municipalité
amie des aînés