

MUNICIPALITÉ AMIE DES AÎNÉS

Le bulletin d'information pour les partenaires MADA
(Baie-Saint-Paul, Saint-Urbain, Saint-Hilarion, Isle-aux-Coudres,
Les Éboulements, Petite-Rivière-Saint-François)

Pour informations:

Myriam Cloutier : mcloutier@mrccharlevoix.ca - 418 435-2639, poste 6905

Gabrielle Coulombe : gabriellecoulombemada@outlook.com - 514 296-6358

Demeurer actif malgré la pandémie?

Le Gouvernement du Québec a créé une banque de ressources pouvant aider les personnes âgées à demeurer actives à la maison, par le biais du virtuel. Pour les personnes plus à l'aise avec les nouvelles technologies, ce site répertorie différents programmes d'exercices physiques et d'activités sociales en ligne. (<https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/prevenir-deconditionnement-chez-aines-en-contexte-de-pandemie#c87718>) - Consultez la section *Liens pratiques*.



Un fonds intergénérationnel!

En mars prochain sera lancé un fonds d'aide pour soutenir la mise en place d'initiatives intergénérationnelles à la MRC de Charlevoix.

Ce fonds visera à favoriser la pratique intergénérationnelle, à valoriser la place des aînés et à créer des liens entre les générations.

Détails à venir!

Popote roulante de l'Isle-aux-Coudres

Popote roulante "La Caboteuse"

- Être résident(e) de l'Isle-aux-Coudres,
- être âgé(e) de 65 ans et + et/ou être en perte d'autonomie,
- être en convalescence,
- avoir des limitations fonctionnelles temporaires et/ou permanentes,
- avoir peu ou être privé de support de son entourage.

Chaque repas chaud est livré au coût de 8,00\$. Cela inclus une soupe, un plat principal ainsi qu'un dessert. Possibilité d'un crédit d'impôt.

La Popote Roulante est un service tout à fait spécial qui permet aux personnes en perte d'autonomie de vivre plus longtemps dans leur demeure en leur apportant des repas chauds, nourrissants et équilibrés à domicile.

Présentement, les repas sont livrés tous les lundis, les mardi et les jeudis.

À la fin de chaque mois, les usagers recevront les menus du mois suivant avec leur facturation.

Une équipe de bénévoles aimables et attentionnés assure la livraison des repas entre 11h00 et 12h00.

Accordez-vous un répit et laissez vous gâter le temps d'un repas.



Plus d'informations au 418-438-1616



Municipalité
amie des aînés

En partenariat avec:

Québec



Répertoire des ressources du
Charlevoix Social.ca



Voir section aînés:

<https://charlevoixsocial.ca/repertoire/aines/>

DES NOUVELLES DES PARTENAIRES

Musée de Charlevoix - Musée sur la route

Dix ateliers interactifs ont été offerts à des personnes âgées de la région. Des artefacts sont présentés afin de recueillir leurs souvenirs en lien avec ces derniers. Les anecdotes recueillies servent à bonifier les ateliers qui sont ensuite présentés auprès des jeunes. **Deux ateliers offerts gratuitement, grâce à un budget de la MRC de Charlevoix, sont encore disponibles!**

Pour information et réservation:
 Marilie Lapointe
communication@museedecharlevoix.qc.ca



AU VOLANT DE MA SANTÉ!

La SAAQ offre gratuitement une conférence qui s'adresse aux personnes de 60 ans et plus, dans le but de prévenir la perte du permis de conduire.

Les thèmes: vieillissement, santé et conduite automobile, évaluation de la capacité à conduire, conduite automobile et sécurité routière, partage de la route et mesures préventives à adopter.

D'une durée d'une heure trente.
 Minimum de 10 personnes, aucun maximum.
 En ZOOM ou en présentiel selon les normes en vigueur dans votre milieu et la date prévue.

Pour infos ou organiser une conférence dans votre milieu:
gabriellecoulombemada@outlook.com

LE COMITÉ RÉGIONAL MADA EST ACTIF!

Cafés-mémoire

12 intervenantes ont été formées à la pratique des cafés-mémoire, qui consiste en l'animation de cercles de parole dans lesquels les personnes âgées peuvent se raconter et retourner dans les richesses de leur parcours en le partageant à autrui.

Vous avez un projet qui demanderait une expertise dans ce domaine? Adressez-vous à nos animateurs formés pour explorer les possibilités avec eux.

Marilie Lapointe	Musée Charlevoix	418 665-4411
Julie Tremblay	CIUSSS	418 435-5475 poste 59073
Marie-Ève Desmeules	CIUSSS	418 665-1700 poste 1725
Sylvie Villeneuve	Kermesse	418 435-5076
Francine Thibault	Club Bon Coeur	418 240-9999
Marie-Hélène Anctil	Club Bon Coeur	418 240-9999
Renée-Claude Laroche	Centre action bénévole	418 633-4722
Linda Lavoie	Petite-Rivière-St-François	418 633-4722
Chantal Harrison	Centre éducation des adultes	418 665-4487 poste 3336
Gabrielle Savard	Centre éducation des adultes	418 665-4487 poste 3325

Places disponible les mercredis de
9h00 à 14h00
À L'Ancre de l'Isle-aux-Coudres
Pour info et inscription :
Cathy Tremblay au 418-438-1616



Appui
proches aidants

1 855 852-7784
ÉCOUTE - INFORMATION - RÉFÉRENCES
appui.org

LE MOUILLAGE

Une petite pause au coeur de la
tourmente quotidienne!

Halte-répît pour proches aidants d'aînés

Le répît permet à nos précieux
proches aidants de prendre une
pause bien méritée, de refaire le
plein d'énergie. Ils peuvent s'offrir
un petit moment bien à eux en
sachant que leurs êtres chers
prennent plaisir à partager des
activités rejoignant leurs intérêts
dans un cadre sécuritaire.



LES ATELIERS

POUR S'OXYGÉNER

**Vous prenez soin d'un proche?
Inscrivez-vous dès maintenant!**

**Au Centre des femmes de
Charlevoix à Baie-Saint-Paul
Du 1er mars au 15 avril**

418 665-7567



Appui
proches aidants



Club Bon coeur de Charlevoix

pour des aînés et une population en SANTÉ!



Services en kinésiologie : vous voulez maintenir ou améliorer votre autonomie en faisant de l'activité physique de manière sécuritaire? Consultez notre étudiante stagiaire en kinésiologie, Camille Tremblay-Laprise.

Prenez part à nos sorties de marche avec le **CUBE de marche BonCoeur** (lundi et mercredi, 13 h 30). Il y a aussi **la Marche Détente** (jeudi, 10 h 30) pour celles et ceux ayant besoin d'une marche plus lente (type promenade) et d'exercices de renforcement adaptés à leur condition physique. Ces sorties de marche sont gratuites et supervisées par notre stagiaire en kinésiologie. Le rendez-vous est à l'arrière de Maison Mère.

Défi Bouger en Coeur : le Défi reviendra ce printemps pour une 13e édition. Une façon de se remettre en forme en atteignant ou dépassant les 150 minutes par semaine d'activité physique aérobie d'intensité modérée à élevée. Il y aura plein de beaux prix à gagner! Surveillez notre page Facebook et notre site Internet pour tous les détails. (<https://clubboncoeur.com/>)

Un respect strict des mesures sanitaires est de rigueur pour nos activités et services. D'autres activités seront mises en place au fur et à mesure qu'il y aura des assouplissements sanitaires.

Formations sur la participation sociale des personnes âgées

Le CIUSSS de la Capitale-Nationale organise deux formations sur la participation sociale des personnes âgées:

- La participation sociale des aînés dans une perspective de vieillissement en santé (16 mars ou 23 mars)
- Participation sociale : Des pistes pour intervenir auprès des aînés ayant des incapacités (30 mars ou 6 avril)

Formation offerte par ZOOM, de 9 h à 16 h, gratuit

Pour qui?

- Intervenants, bénévoles et administrateurs des secteurs de la santé et services sociaux, municipal, communautaire et privé.

Quoi?

« La journée de formation vise à permettre aux participants de développer leurs connaissances et leurs habiletés en lien avec cette thématique. Au terme de la formation, les participants seront mieux outillés pour élaborer des activités et améliorer l'efficacité des interventions existantes dans leur milieu pour soutenir la participation sociale des aînés. » - CIUSSS

Inscriptions (avant le 2 mars):

Contactez Gabrielle Coulombe pour obtenir les formulaires d'inscription.

Des webinaires pour le milieu municipal

ESPACEMUNI offre une gamme intéressante de webinaires s'adressant aux milieux municipaux dans le déploiement de leurs politiques famille et aînés.

Voyez la programmation complète au: <https://espacemuni.org/evenement/webinaires-despace-muni/>

Liste de numéros pertinents pour les personnes âgées



Info-Santé et Info-Social	Consultations téléphoniques pour conseils santé ou problèmes psychosociaux	811
Centre de prévention du suicide	Ligne d'intervention lors de crises suicidaires, soutien aux proches, etc.	1 866 APPELLE (1866 277-3553)
Ligne Aide Abus Aînés	Écoute, référence, soutien lors de situations d'abus et de négligence envers les aînés	1 888 489-2287
Société Alzheimer Capitale-Nationale	Services d'aide, d'information, de soutien pour les personnes atteintes et leurs proches	418 527-4294