

OCTOBRE 2022

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

Hélène Licour : licour.helene.madacharlevoix@gmail.com - 418 569-1383

Ressortir de chez soi et en profiter !



Retour sur les tournée de **Pays'Art** organisée pour sortir les personnes âgées de l'isolement.

Cet événement a été très apprécié des 37 participants !
Une très belle occasion de sortir de chez soi, de découvrir des fermes locales et d'admirer des œuvres.

Pays'Art se termine le 10 octobre, détails sur : pays-art.com



Tournée de reconnaissance des personnes proches aidantes

Il est encore temps de **soumettre vos candidatures de personne proche aidante**.

La **tournée de reconnaissance** aura lieu dans la semaine nationale des personnes proches aidantes, du 6 au 12 novembre prochain

Vous pouvez soumettre plusieurs candidatures en réutilisant le même lien. [ICI](#)



En partenariat avec :

Québec



Répertoire des ressources
du charlevoix social.ca



Voir **section aînés** :

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

Programmation de NOS PARTENAIRES



PROGRAMME PIED & VIACTIVE

Deux programmes de prévention des chutes et d'activité physique sont disponibles pour les personnes de 65 ans et plus.

SI VOUS ÊTES préoccupé·e·s par votre équilibre

Découvrez le **programme PIED!**
Les séances de groupe sont animées par un professionnel de la santé et de l'exercice (kinésologue), durant 12 semaines.

Rassemblez au moins **8 personnes** intéressées et contactez Hélène Licour.



SI VOUS N'ÊTES PAS préoccupé·e·s par votre équilibre

Découvrez le **programme VIACTIVE!**
Les séances d'exercices en groupe sont animées par des bénévoles formés.

Organisé par le Club Bon Cœur de Charlevoix.
Début du programme : **17 novembre**.
Informations détaillée [ICI](#)



Pour en savoir plus sur ces deux programmes : [Cliquez ICI](#)

PROCHES AIDANTS

Des cafés-rencontres

Se réunir entre personnes proches aidantes autour d'un café et discuter sur des sujets qui vous concernent.

Des groupes de discussion OXYGÈNE

Partager son expérience de proche aidant, exprimer les difficultés et les bons coups

Des ateliers Proche aidant jusqu'au bout

6 ateliers pour se préparer à accompagner son proche vers la fin de vie.



Pour en savoir plus sur ces trois programmes : [Cliquez ICI](#)

COURS INFORMATIQUES POUR AÎNÉS

Des cours sur Tablette iPad ou Ordinateur

Si vous êtes débutants ou intermédiaires, vous pouvez organiser une formation dans votre municipalité!
Les cours auront lieu les jeudis de 13 h à 16 h

Rassemblez entre **6 et 10 personnes** intéressées et ayant le même niveau de connaissances.

Contactez Hélène Licour pour plus de détail :
licour.helene.madacharlevoix@gmail.com

ACTIVITÉS DE SOUTIEN À DOMICILE



Pour les personnes de 50 ans et plus

Des activités variées sont proposées

- **Yoga** et **conditionnement physique intérieur**
- **Transport-Accompagnement**
- **Popotte roulante**
- **Repas de l'Amitié** et **Club du jeudi** !

Pour en savoir plus [Cliquez ICI](#)



CONFÉRENCE SAAQ AU VOLANT DE MA SANTÉ !

La SAAQ offre gratuitement une conférence virtuelle qui s'adresse aux personnes de 60 ans et plus ou à leurs proches aidants.

Pourquoi ?

- Informer les participants sur différents aspects en lien avec la conduite sécuritaire d'un véhicule et sur les examens de santé exigés par la SAAQ;
- Revoir certaines techniques de conduite et certaines lois;
- Répondre aux préoccupations des aînés ou des proches aidants.

Quand ?

Le **3 novembre** prochain,
à 10 h ou à 19 h.

Comment ?

Par vidéoconférence, en cliquant sur les liens suivants :

[CONFÉRENCE
DE 10 H](#)

[CONFÉRENCE
DE 19 H](#)

Information :

Contactez Hélène Licour
licour.helene.madacharlevoix@gmail.com

DES INITIATIVES MADA INSPIRANTES AU QUÉBEC

Lors de la toute première Journée nationale MADA, le 16 juin 2022, le secrétariat aux aînés du ministère de la Santé et des Services sociaux a présenté plusieurs initiatives inspirantes.

LOISIRS : [Rendez vous sous zéro - 50 ans et plus](#)
par la municipalité de Blainville

TRANSPORT ET MOBILITÉ : [Des villes d'hiver pour les aînés](#)
par Vivre en Ville

COMMUNICATION ET INFORMATION : [Faire progresser le numérique auprès des aînés : projets inspirants](#)
par Centre de recherche sur le vieillissement du CIUSSS de l'Estrie-CHUS

SANTÉ ET SERVICES SOCIAUX : [Le mentorat pour la bienveillance des proches-aidants !](#)
par l'Association des proches aidants Arthabaska-Érable

SÉCURITÉ : [Projet RADAR](#)
par la MRC des Maskoutains

APPEL DE PROPOSITIONS PROGRAMME NOUVEAUX HORIZONS



La date limite pour présenter une demande est le **1er novembre** prochain à 15 h.

Les projets soumis (jusqu'à 25 000 \$) doivent répondre à au moins un des objectifs suivants du programme :

- Promouvoir le bénévolat auprès des aînés et des autres générations;
- Faire participer les aînés à la collectivité à titre de mentors auprès d'autres personnes;
- Accroître la sensibilisation aux mauvais traitements envers les aînés, y compris à l'exploitation financière;
- Appuyer la participation sociale et l'inclusion des aînés;
- Fournir une aide à l'immobilisation pour des projets ou des programmes communautaires nouveaux ou existants destinés aux aînés.

[DÉTAILS
CLIQUEZ-ICI](#)

LE PROGRAMME
NOUVEAUX
HORIZONS
POUR LES AÎNÉS

