

ÉDITION DÉCEMBRE 2025

Infolettre MADA

La démarche MADA repose sur l'approche du vieillissement actif.

À la Une!



Le Carnet des ressources est maintenant disponible!
Merci à la MRC de Montcalm pour le soutien financier !

Où vous le procurer ?

- À votre municipalité
- À la bibliothèque
- À votre pharmacie
- Au CAB Montcalm

Carnet des ressources
Table de concertation en matière de vieillissement actif
MRC de Montcalm

Version électronique PDF à télécharger :

[Carnet des ressources](#)

Pour obtenir des copies supplémentaires, veuillez communiquer avec le CAB Montcalm au 450 839-3118.

Ressources

Outils juridiques pour les personnes aînées et les personnes proches aidantes

Nouveaux contenus pour connaître vos droits comme personne aînée :

- ◆ [Penser à demain : choisir où vivre en tant que personne aînée](#)
- ◆ [Vos droits : quoi faire si vous avez un problème?](#)



Vous venez en aide à une personne proche en raison de son âge, d'une maladie ou d'un handicap?

- ◆ [Tableau comparatif des outils pour comprendre comment l'assister, la représenter ou s'en occuper?](#)
- ◆ [Personnes proches aidantes : voici comment la loi vous outille!](#)



Améliorer ses habitudes de vie de façon durable

Découvrez la plateforme Luci

Luci est un programme en ligne gratuit et confidentiel, conçu au Québec et fondé sur la science. Son but? Vous accompagner dans ces trois domaines clés :

- ⇒ Alimentation
- ⇒ Activité physique
- ⇒ Stimulation intellectuelle

Comment cela fonctionne-t-il? Il suffit de remplir un questionnaire afin d'évaluer vos habitudes et de consulter votre bilan sur ce que vous devriez améliorer. Luci vous invite à créer votre plan d'action pour réaliser vos objectifs. Par la suite, vous avez le choix de poursuivre votre parcours par vous-même ou d'être accompagné d'un.e conseiller-e en saines habitudes de vie pour vous guider et vous motiver (appel vidéo ou clavardage).

Profitez des recommandations personnalisées, articles, vidéos et balados : [Luci](#)

Activités

La vie sexuelle et intime ne s'arrête pas avec l'âge.



Pour en savoir plus, rendez-vous sur le site de Les 3 sex* : les3sex.com/fr/murmures

Quelqu'un en tête? Écris-nous:

romane.barrillat@les3sex.com

LE3 SEX*

Recrutement d'aîné-e-s, de 65 ans et plus, pour votre témoignage audio

Projet documentaire « Murmures d'aîné-e.s : ouvrir le dialogue sur l'intimité »

Un documentaire préparé par l'organisme Les 3 sex* qui portera sur la vie amoureuse, intime et sexuelle des personnes aînées. Ce projet vise à briser les tabous entourant leur sexualité et à sensibiliser leur entourage (proches aidant-e-s, personnel soignant et grand public) aux réalités encore trop souvent invisibilisées.

Pour nourrir ce travail, Les 3 sex* sont à la recherche de personnes aînées, de 65 ans et plus, souhaitant témoigner de leur expérience en lien avec leur intimité, leur vie amoureuse ou leur sexualité. *Les enregistrements audio se feront à distance à l'hiver 2026.*

Pour plus d'informations :

Communiquez avec Romane Barrillat au 514 226-5620 ou romane.barrillat@les3sex.com

Site Web : <https://les3sex.com/fr/murmures>



Le 3 décembre, webinaire de 9 h à 10 h, par Option consommateurs

« Les garanties – y voir plus clair »

Il vous est certainement déjà arrivé d'acheter un bien et que celui-ci brise après quelques mois seulement. Vous avez appelé le commerçant, qui vous dit qu'il ne peut rien faire. Dit-il vrai? Quels sont vos droits et recours? Notre expert vous éclairera sur les types de garantie et les façons de les faire valoir.

Inscription gratuite et obligatoire : [Les garanties – y voir plus clair](#)



Le 4 décembre, webinaire de 12 h à 13 h 15

- Pour les professionnels, intervenants et organismes communautaires.

« Aide médicale à mourir : un regard sur les demandes anticipées »

Les demandes anticipées d'aide médicale à mourir soulèvent des réflexions profondes et des enjeux majeurs, tant sur le plan humain que professionnel. Ce webinaire, animé par l'Appui proches aidants, vise à clarifier les implications de telles demandes.

Inscription gratuite et obligatoire : [webinaire](#)

Le coin du savoir



Chaque pas compte!

Combien de pas faut-il vraiment marcher par jour pour être en forme?

Selon une récente étude réalisée par la docteure Katherine Owen de l'Université de Sydney, 7 000 pas quotidiens suffisent déjà à réduire le risque de maladies graves. Le simple fait de passer de 2 000 à 7 000 pas par jour, réduirait de près de moitié le risque de mortalité prématurée. Diminuant également de 38 % les probabilités de souffrir de démence, de 25 % de maladies cardiovasculaires, sans parler des effets préventifs sur la dépression, le diabète, le cancer ou les chutes grâce à un meilleur équilibre.

Ajouter un 15 à 20 minutes de plus à sa marche quotidienne, représenterait en moyenne 1 500 à 2 000 pas.

Article : [Chaque pas compte!](#)

La mobilité active c'est bien plus que l'accessibilité des lieux; les personnes aînées recherchent aussi le plaisir, le confort sensoriel et la qualité des expériences selon l'étude de Joël Wheeler-Noiseux de l'INRS : « [Marcher avec les sens](#) ».

Comment donner un coup de pouce aux grands enfants sans mettre vos finances en péril?

S'outiller pour mieux comprendre les impacts fiscaux et légaux - webinaire

Dans un contexte économique incertain et avec l'augmentation du coût de la vie, de plus en plus de parents souhaiteraient soutenir financièrement leurs enfants adultes. Comment faire pour déterminer dans quelle mesure cela est possible tout en évitant de fragiliser son propre avenir?

[Visionner le webinaire](#)



Les municipalités au cœur de la santé collective!

Pour des municipalités en santé : recommandations et ressources

Les municipalités disposent de plusieurs compétences et leviers d'action pour encourager l'activité physique, favoriser une saine alimentation, renforcer la résilience face aux changements climatiques, répondre aux défis liés à la consommation d'alcool et autres drogues, soutenir la santé mentale et accompagner les familles dès la périnatalité. L'Association pour la santé publique du Québec (AS PQ) propose un ensemble de [recommandations et de ressources](#).



MRC Montcalm

Plan d'action
MADA
2021-2026
Démarche Municipalité amie des aînés

Vous souhaitez diffuser de l'information en lien avec les aînés (50 ans et plus) ou vous inscrire à l'infolettre, communiquez avec nous :

Marie-France Roy

Agente de projets - MADA
450 831-2182, poste 7077
mada@mrcmontcalm.com

Infolettre mensuelle
Date de tombée : le 20
Mise en page :
Marie-France Roy



En partenariat avec :

