

# Infolettre MADA

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

ÉDITION  
JANVIER  
2026

À la Une!



## Ressources

### Info Justice

**Rapprocher les personnes de la justice et de leur offrir un soutien concret.**

**Pour vous aider à mieux comprendre, traverser et gérer votre situation juridique.**

Les Centres de justice de proximité adoptent une nouvelle identité : ils deviennent Info Justice.

Info Justice Laval-Laurentides-Lanaudière vous offre un soutien juridique de première ligne accessible et humain.

Traitement des questions juridiques liées à la vie courante.

Centre de Laval-Laurentides-Lanaudière : 450 990-8071

Site Web : <https://info-justice.ca/centres/laval/>



### Fraude-Alerte.ca : plus de 13 000 fraudes y sont recensées!

**Un qui permet de référencer les fraudes rencontrées sur Internet**

Il existe une grande variété de fraudes : l'hameçonnage par courriel ou par message texte, les appels, les fraudes amoureuses et celles avec la cryptomonnaie sur Internet, etc. Les fraudeurs évoluent rapidement, adaptant sans cesse leurs stratagèmes.

Les signalements sur Fraude Alerte servent à prévenir les autres internautes d'une fraude ou d'une arnaque que vous avez constatée. Le site permet de s'informer et de se faire aider si l'on est victime d'une fraude.

Plusieurs services sont à votre disposition :

- ⇒ Un formulaire de signalement;
- ⇒ Un accompagnement personnalisé offert par la Clinique de cyber-criminologie de l'UdeM, destiné aux victimes de fraude en ligne;
- ⇒ Des articles, fiches techniques et outils pour vous aider à mieux comprendre le fonctionnement des fraudes et identifier les techniques utilisées par les cybercriminels afin de mieux vous en protéger.

- ◆ Pour signaler et partager un cas de fraude : [Fraude-Alerte.ca](https://Fraude-Alerte.ca)
- ◆ Pour consulter les outils en ligne de la clinique : [Ressources](#)
- ◆ Pour faire une demande d'accompagnement (de septembre à avril) : par téléphone, 438 901-4395, ou en ligne : [Clinique de Cyber-Criminologie](#).
- ◆ Pour signaler une escroquerie, une fraude ou un cybercrime auprès du CAFC et du CNC3 : par téléphone, 1 888 495-8501, ou en ligne : [Signaler cyberetfraude](#).

## Activités

### Webinaire, le 8 janvier de 10 h à 11 h

**Accompagner et protéger vos proches**

Ce webinaire aborde les moyens et solutions pour protéger une personne souhaitant être aidée, accompagnée ou protégée.

Inscription gratuite et obligatoire : [Je m'inscris](#)

Curateur public  
Québec





**Webinaire, le 21 janvier, de 12 h à 13 h 30, par Vivre en Ville**

**- pour les personnes élues ou professionnelles des municipalités et leurs partenaires**

**Bien vieillir toute l'année : aménager et entretenir pour l'hiver**

Afin de garantir l'autonomie des personnes âgées, il est important de garder en tête les « réflexe aîné » et « réflexe hiver » lors de la conception des milieux de vie. Ce webinaire, d'une série de deux, présente des stratégies pour accompagner les municipalités dans leurs projets de réaménagement de leurs infrastructures de mobilité active et d'espaces publics.

Inscription gratuite et obligatoire : [Aménager et entretenir pour l'hiver](#)

### Pour les personnes proches aidantes

**Ateliers de musicothérapie, dîner-jasette, café-rencontre et groupe de soutien**

Vous voyez à l'organisation de vie d'une personne en perte d'autonomie? Vous êtes responsable d'un proche qui vit en hébergement? Vous partagez le quotidien d'une personne âgée ou d'une personne handicapée? Le CAB Montcalm vous invite à participer à ses activités :

- ♦ Musicothérapie, les jeudis 15, 22 et 29 janvier, de 13 h à 15 h 30
- ♦ Dîner Jasette, le 14 janvier de 11 h à 13 h
- ♦ Café-rencontre, le 20 janvier de 13 h à 15 h
- ♦ Groupe de soutien, le 26 janvier de 13 h à 15 h 30

Activités gratuites - Transport disponible.

Information : Isabelle Dion au 450 839-3118 ou 1 888 839-3440, poste 227.

## Le coin du savoir

Déprime  
passagère ou  
dépression ?

Quand faut-il  
s'inquiéter ?



### Distinguer la déprime de la dépression

**La déprime est passagère alors que la dépression dure dans le temps**

Une perte d'énergie, un isolement accru ou une baisse d'intérêt pour les activités habituelles ne sont pas des signes « normaux » du vieillissement. La dépression touche également les personnes âgées, mais elle peut parfois passer inaperçue. La déprime est généralement passagère et liée à un événement précis. La dépression, quant à elle, est une maladie qui s'installe dans le temps et nécessite une évaluation clinique et un suivi approprié.

[La dépression : comment la reconnaître?](#)

### Ce que l'on consomme a un impact sur notre vieillissement

**La saine alimentation avec Dre Guylaine Ferland –balado La force de l'âge**

Nos choix alimentaires influencent profondément notre niveau d'énergie, notre mémoire, notre humeur et même notre espérance de vie en santé. Dans cet épisode, la Dre Guylaine Ferland, professeure en nutrition et spécialiste du rôle des nutriments dans le vieillissement en santé, nous guide à travers les vérités, les mythes et les impacts réels de l'alimentation. L'importance de la vitamine K, des conseils concrets pour adopter une alimentation équilibrée, accessible et durable.

Balado : [La saine alimentation](#)



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](mailto:mada@mrcmontcalm.com)

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



En partenariat avec :

