

ÉDITION  
OCTOBRE  
2025

## À la Une!



### Le 1<sup>er</sup> octobre

#### Aînés, piliers de nos communautés

La Journée internationale des aîné-e-s (JIA) est l'occasion de mettre en lumière l'apport inestimable des personnes aînées au sein de nos communautés. Les aîné-e-s contribuent de multiples façons au dynamisme de notre société. En les reconnaissant comme des piliers, nous affirmons notre engagement envers une société où chaque génération a sa place, sa dignité et sa voix.

Bonne journée internationale des aîné-e-s!



## Ressources

### Adopter de bonnes habitudes de vie

Des gestes simples pour prendre sa santé et son bien-être en main!

[TOUGO](#), une plateforme 100 % québécoise qui incite à adopter de bonnes habitudes de vie.

On y propose :

- Astuces pour bouger plus, manger mieux et se sentir bien;
- Recettes aussi nutritives que festives;
- Conseils de spécialistes de la santé, en vidéo ou en audio.

[Trousse d'outils](#) également disponible pour promouvoir de saines habitudes de vie dans votre milieu.

## Activités



### Le 1<sup>er</sup> octobre, 19 h

#### « L'érotisme et le vieil âge », documentaire de Fernand Dansereau

Salle communautaire Michel-Grégoire, 1408, route 125, Sainte-Julienne

La sexualité ne disparaît pas avec l'âge, mais qu'elle s'exprime de façon différente...

La municipalité de Sainte-Julienne vous convie au visionnement du documentaire qui propose des témoignages bouleversants sur l'amour et l'intimité qui lie les êtres humains. Entrée libre.

Sainte  
julienne



### Le 4 octobre, de 8 h 30 à 15 h

Rendez-vous INSPIRATION 50 +, Salle communautaire Michel-Grégoire, Sainte-Julienne

- ◆ 8 h 30 à 11 h 30 : Espaces-rencontres avec les organismes (entrée libre)
  - ◆ 12 h 30 : Ouverture des portes pour l'accueil des participants à la conférence
  - ◆ 13 h : Conférence « On peut-tu être heureux? » avec Marthe Laverdière (billet 5 \$)
  - ◆ 14 h 30 : Séance de dédicaces avec madame Laverdière
- ⇒ **Achat de billets** : en ligne [Sport-Plus](#) ou en personne à la bibliothèque Gisèle-Paré.

La MRC de Montcalm est fière de soutenir financièrement le **Rendez-vous INSPIRATION 50 +** grâce au Fonds régions et ruralité (FRR) du Québec.

Vendredi 17 octobre 2025

**Groupes entraide et amitié**  
Activités pour les aînés de 55 ans et +

**CONFÉRENCE - AU VOLANT DE MA SANTÉ**

Vendredi 17 octobre 2025 | 13h à 15h

Salle communautaire Michel-Gregoire, 1408, route 125, Sainte-Julienne

En collaboration avec la Sûreté du Québec, nous aborderons les thèmes suivants :

- Examens de santé et renouvellement du permis de conduire;
- Nouveautés au Code de la sécurité routière;
- Techniques de conduite sécuritaire d'un véhicule;
- Etc.

Collation offerte!

**Gratuit**

INSCRIPTION AVANT LE VENDREDI 10 OCTOBRE

St-Calixte - Claudette Tremblay - 450 882-9234  
St-Lin - Lucie Hébert - 438 372-8834  
St-Alexis - Pascale Poirier - 438 838-5071  
St-Esprit - Diane Hébert - 450 397-5550  
St-Roch - Huguette Corne - 514 883-3032  
St-Jacques et Nouvelle-Acadie - Ginette Lussier - 450 839-7745

**Le 17 octobre, de 13 h à 15 h**

**Conférence « Au volant de ma santé »**

Salle communautaire Michel-Gregoire, 1408, route 125, Sainte-Julienne

Une conférence pratique, conviviale et essentielle pour rester en sécurité... et au volant plus longtemps! Une invitation des Groupes d'entraide et d'amitié de Montcalm en collaboration avec la Sûreté du Québec.

Thèmes abordés :

- Examens de santé et renouvellement du permis de conduire;
- Nouveautés au Code de la sécurité routière;
- Techniques de conduite sécuritaire;
- Et plus encore!

Collation offerte sur place. Entrée libre.

Inscription avant le vendredi 10 octobre :

◇ Saint-Calixte – Claudette : 450 882-9234	◇ Saint-Esprit – Diane : 450 397-5550
◇ Saint-Lin-Laurentides – Lucie : 438 372-8834	◇ Saint-Roch – Huguette : 514 883-3032
◇ Saint-Alexis – Pascale : 438 838-5071	◇ Saint-Jacques & Nouvelle-Acadie – Ginette : 450 839-7745



**Parc régional de Kilkenny**

**Une destination incontournable pour les amoureux de la nature!**

Laissez-vous envoûter par la magie des couleurs automnales en explorant le parc régional de Kilkenny, un lieu d'exception de 13 km<sup>2</sup> situé au cœur de Saint-Calixte, qui se distingue pour ses paysages enchanteurs, sa faune variée et sa riche biodiversité.

[Parc régional de Kilkenny](#)

**Le coin du savoir**



Annuler une inscription à un cours  
Quels sont mes droits?

**Inscris à un cours et vous avez changé d'avis?**

Vous souhaitez annuler un cours après avoir signé le contrat d'inscription?

Cours de sport, de conduite, de musique, de langue... L'offre ne manque pas lorsqu'on veut se familiariser avec une nouvelle activité ou discipline. Mais quels sont vos droits lorsque vous annulez?

La loi, vos droits.

**Les personnes âgées : une cible privilégiée des manipulations audiovisuelles**

Un livre blanc qui met en évidence la vulnérabilité à laquelle la personne âgée est exposée; au-delà de la dimension technologique, elle est aussi sociale et émotionnelle.

L'essor rapide de l'intelligence artificielle générative a introduit des menaces informationnelles d'une complexité inédite. Ces manipulations audiovisuelles sophistiquées posent un risque disproportionné pour les personnes âgées.

[Hypertrucages et cyberrésilience des personnes âgées](#)

Publié par l'Obvia (L'Observatoire international sur les impacts sociétaux de l'IA et du numérique)



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 :  
Québec

