

ÉDITION
NOVEMBRE
2025



À la Une!



Les personnes
proches aidantes
sont essentielles.
Leur bien-être
aussi.

Du 2 au 8 novembre

Semaine nationale des personnes proches aidantes

Du 2 au 8 novembre, nous célébrons la [#SNPPA](#), une campagne nationale pour sensibiliser aux réalités des personnes proches aidantes.

Si une personne de votre entourage prend soin d'une personne présentant une incapacité, il est essentiel d'assurer son bien-être. Apprenez-en plus sur le rôle de personne proche aidante et découvrez les ressources pour favoriser la bien-être.

Consultez la [boîte à outils](#), un guide de ressources et de références.

La ligne [Info-aidant](#), un service d'écoute, d'information et de références professionnelles, dédié aux proches aidants et à leur entourage : 1 855 852-7784.

Ressources



Victime de fraude en ligne?

Vous ne savez pas par où commencer pour réagir et vous protéger?

Face à la complexité grandissante des cas de fraude en ligne qui se modernisent et se complexifient, la cybercriminalité affecte les victimes de multiples façons. La Clinique de cyber-criminologie de l'Université de Montréal vous offre un service d'accompagnement personnalisé et gratuit, vous fournissant du soutien, de l'information et des outils concrets pour vous protéger.

Communiquez au 438 901-4395 ou remplissez une demande en ligne à clinique-cybercriminologie.ca

Faites partie de la solution!

Rejoignez Les Petits Frères de Lanaudière en tant que bénévole



Les Petits Frères de Lanaudière apportent un soutien inestimable aux personnes âgées, en leur offrant compagnie et réconfort jusqu'à la fin de leur vie, notamment à celles qui n'ont pas de famille ou dont les proches sont absents. En devenant bénévole, vous aurez l'opportunité de rencontrer des individus au parcours riche et inspirant, et de partager des moments authentiques d'échange et de convivialité.

Ensemble, nous pouvons lutter contre la solitude et redonner de l'espoir. Engagez-vous à briser le cycle de l'isolement social qui menace nos communautés.

Pour devenir bénévole ou bénéficier de soutien, contactez Lise Beaudoin au 514 248-3384.



petitsfreres.ca

Activités

INSTITUT
UNIVERSITAIRE DE GÉRIATRIE
DE MONTRÉAL

Du 10 au 14 novembre

5^e édition de la semaine de la mission universitaire sur la gériatrie et le vieillissement

Plusieurs conférences en ligne sur des sujets touchant la gériatrie et le vieillissement sont proposées par la Mission universitaire sur la gériatrie et le vieillissement et par le Centre de recherche de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal (IUGM).

Lien pour s'inscrire ou visionner les conférences en ligne : [Événements](#)



Les 8 et 9 novembre, de 10 h à 16 h
Salon des artisans de l'AFÉAS
 École secondaire du Havre-Jeunesse
 2175, rue du Domaine Malo
 Sainte-Julienne

Le 14 novembre, de 10 h à 15 h
Marché de Noël du CAB Montcalm
 CAB Montcalm
 27, rue Saint-Louis
 Saint-Esprit



Le 19 novembre, de 13 h à 15 h

Conférence « Lâcher-prise »

- CAB Montcalm, 27, rue Saint-Louis, Saint-Esprit

Venez explorer l'art de lâcher-prise avec Maya Bélanger lors d'une conférence apaisante et inspirante. Un moment idéal pour se recentrer, prendre du recul et repartir plus léger. Inscription gratuite et obligatoire.

Contactez Isabelle Dion au 450 839-3118, poste 227.



Webinaire, le 19 novembre, de 12 h à 13 h 30

- Pour les personnes élues ou professionnelles des municipalités et leurs partenaires.

« Mobilité hivernale des personnes âgées »

Ce webinaire, offert par Vivre en Ville, fait un tour d'horizon des réalités et des habitudes des personnes âgées en hiver, mais aussi des obstacles qui peuvent être rencontrés lors de cette saison.

Inscription gratuite: « [Quand neige rime avec solitude](#) »

Le coin du savoir



Devenir tuteur de l'un de vos proches

Comment s'y préparer?

Une nouvelle brochure destinée aux personnes qui ont l'intention de devenir tuteurs ou membres d'un conseil de tutelle. Elle présente les principales responsabilités du tuteur ainsi que les étapes à suivre pour ouvrir une tutelle. Les notions complexes y sont expliquées dans un langage simple et accessible, et des références utiles sur la tutelle sont fournies.

[Être tuteur, un rôle important...](#)

« Meilleur avant » ne veut pas dire « Mauvais après »

Comment mieux gérer la fraîcheur et la qualité des aliments pour manger sans danger et sans gaspiller.

RECYC-QUÉBEC, en partenariat avec FoodMesh, lance une nouvelle campagne pour réduire le gaspillage alimentaire.

Des conseils, méthodes de conservation, recettes pour maximiser les aliments, guides, vidéos et ressources : [J'aime manger, pas gaspiller!](#)

Guide « [Meilleur avant, bon après?](#) » du MAPAQ.



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 :

