

ÉDITION
**AOÛT
2026**

À la Une!



Les 5 et 6 août

38^e édition des Jeux de la MRC de Montcalm

- Parc des Quatre-vents, Sainte-Julienne
Une activité rassembleuse pour les personnes de 50 ans et plus, amateurs de tennis léger (pickleball), de pétanque, de mini-golf et de billard.

Inscription et déjeuner : dès 8 h

Début des jeux :

- le 5 août, dès 10 h
- le 6 août, dès 9 h 30

Remise des médailles et souper de clôture :

- le 6 août, dès 18 h

⇒ [Programmation](#)

⇒ [Inscription](#)

Ressources



Conseils et prévention lors des vagues de chaleur

Conseils climat

Le système d'alerte automatisé permet de recevoir gratuitement des avertissements avant les vagues de chaleur ainsi que des rappels des précautions à prendre pour réduire leurs effets sur la santé.

Tout le monde peut s'y abonner gratuitement, mais il s'adresse particulièrement aux personnes âgées (65 ans et plus), aux personnes avec des maladies chroniques (diabète, hypertension, problème de cœur, de poumon ou de rein, etc.) ainsi qu'aux jeunes enfants (à joindre par le biais d'un parent).

Inscription gratuite : 1 866 982-7282

Site Web : [Conseils climat](#)

« Le goût de vieillir en santé »

Trousse destinée à accompagner les aînées à la planification et la préparation des repas

La Tablee des Chefs vous propose sa trousse virtuelle qui regorge d'astuces pratiques, de capsules vidéos et d'idées pour adopter de saines habitudes et préparer des repas équilibrés au quotidien.

Un outil gratuit pour cuisiner, partager et transmettre le plaisir de manger.

Pour télécharger la trousse : [le goût de vieillir en santé](#)

Pour obtenir votre accès : 450 748-1638, poste 2

**La Tablee
des Chefs**

Vélo à assistance électrique et aides à la mobilité motorisée

Connaître les règles de circulation permet de réduire les risques d'accident

La puissance et la vitesse du vélo à assistance électrique demandent une vigilance accrue et de bonnes habitudes de conduite. Les aides à la mobilité motorisée, conçues pour pallier une incapacité à la marche, offrent quant à elles une grande flexibilité dans les déplacements. Mieux connaître les règles de circulation permet un partage sécuritaire de la route de façon entre tous les usagers

Pour connaître les règles de circulation et astuces pratiques :

⇒ [Se déplacer à vélo à assistance électrique](#)

⇒ [Se déplacer avec les aides à la mobilité motorisées](#)



Activités



Les 8 et 22 août, de 10 h à 15 h

4^e édition des marchés publics de Sainte-Julienne

- À la PLACE DU MARCHÉ (à proximité du 2590, rue Yvan-Varin) :

- le samedi 8 août

Dans le Cadre de la 12^e édition de la Journée champêtre à saveur culturelle

- le samedi 22 août, de 10 h à 15 h

Expositions et réalisation d'œuvres en direct.

Démonstrations de tournage traditionnel de poterie avec Damiana Latour : 11 h 30 et 14 h.

⇒ Entrée gratuite

Programmation complète et liste des exposants :

[Marché des bonheurs gourmands](#)

Le 23 août de 11 h 30 à 14 h 30

Épluchette de maïs du député de Montcalm

- 1095, montée Masson, Mascouche

Luc Thériault, député de Montcalm, vous invite à son épluchette annuelle à son bureau de circonscription.

Une belle occasion d'échanger dans une ambiance conviviale et intergénérationnelle.

Maïs frais du comté accompagnés de hot-dogs, bières locales et breuvages. Jeux gonflables pour les enfants.

⇒ Entrée gratuite, réservation obligatoire au plus tard le 20 août : 1 800 263-5726 ou à luc.theriault@parl.gc.ca

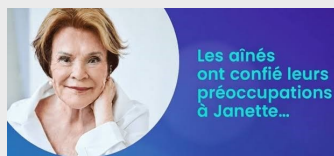
Le coin du savoir

Campagne « Chère Janette »

À 101 ans, Janette Bertrand continue de mettre en œuvre des projets porteurs de sens

Chère Janette, une campagne menée avec la Fondation Institut de gériatrie de Montréal (FIGM), et dans laquelle Janette invitait les personnes âgées et leurs proches à partager leurs préoccupations du quotidien afin de mieux comprendre leurs réalités et leurs défis.

Après des milliers de messages reçus, Janette poursuit aujourd'hui le dialogue en allant à la rencontre de spécialistes et de chercheuses et chercheurs pour répondre aux questions et préoccupations exprimées par le public. Des conseils pratiques et des pistes de solutions concrètes.



Thématiques abordées :

- Douleurs chroniques : les conseils d'un gériatre pour mieux vieillir
- Incontinence urinaire et santé pelvienne... parlons-en!
- Alzheimer et troubles neurocognitifs : peut-on réduire les risques?
- Proche aidance : prendre soin de l'autre sans s'oublier

⇒ Site Web du FIGM : [Campagne Chère Janette](#)

⇒ D'autres thématiques avec Janette, ambassadrice de l'organisme : [Chaîne YouTube FIGM](#)



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 :

