

ÉDITION
JUIN
2026

À la Une!



15 juin, la vague mauve

Journée mondiale de sensibilisation à la maltraitance des personnes âgées

À l'occasion de cette journée et afin de signifier votre solidarité, nous vous invitons à porter un vêtement ou un accessoire **mauve**, couleur officielle de cette campagne de sensibilisation.

Elle rappelle l'importance d'agir collectivement pour prévenir et contrer tous les types de maltraitance envers les personnes âgées.

Ressources

La vie change

CONSEILS ET RÉFÉRENCES UTILES
POUR LES PERSONNES DE 65 ANS ET PLUS

Vieillir à la maison

Trucs simples pour favoriser un vieillissement actif et encourager les bonnes habitudes de vie.

Au Québec, le vieillissement de la population s'accélère, mais la perte d'autonomie demeure un sujet tabou. Dans ce contexte, un guide, développé par le CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal, est maintenant disponible afin d'aider les personnes âgées à préserver leur autonomie et à demeurer à domicile le plus longtemps possible. Le guide regroupe aussi les programmes et les services existants lorsque certaines tâches deviennent plus difficiles.

« La vie change » [guide](#)

Site Web : [La vie change](#)

[Services et soins pour les personnes âgées ou en perte d'autonomie](#) liée au vieillissement ainsi que par leurs proches, CIUSSS de Lanaudière

[Programmes et services pour les aînés](#) (édition 2025), gouvernement du Québec

Programmes destinés aux personnes âgées à faibles revenus et aux familles

Mobilité téléphonique et Internet

[Initiative Familles branchées](#) (IFB) est un programme qui a été lancé par le gouvernement du Canada afin de fournir des services Internet à prix réduit aux personnes à faibles revenus admissibles. Diverses entreprises de télécommunication proposent un forfait de services mobiles à faible coût et aussi un accès à un téléphone intelligent à prix réduit pour les 65 ans et plus.

Pour plus d'information, voici quelques-uns de ces programmes à consulter :

⇒ [Programme Mobilité pour l'avenir](#)

⇒ [Programme familles branchées](#)

⇒ [Forfaits pour les 65 ans et plus](#)

Activités

PROCHES
AIDANTS

Parc régional de
Kilkenny
MRC de Montcalm

10 juin, sortie au Parc régional de Kilkenny, dès 10 h - 3025, 8^e Rang Est, Saint-Calixte

Pour les personnes proches aidantes

Profitez de cette sortie de plein air organisée par le CAB Montcalm. Pique-nique sur place, apportez votre lunch.

- ◆ Stationnement remboursé (au coût de 10 \$), entrée gratuite
- ◆ Transport disponible sur demande

Informations et inscription auprès de Isabelle Dion, CAB Montcalm, 450 839-3118, poste 227



Corporation des Jeux
de la MRC de
Montcalm

11 juin, Journée ensoleillée, de 10 h à 15 h - Salle L'Opale, 510, rue Saint-Isidore, Saint-Lin-Laurentides

Pour les personnes de 50 ans et plus à mobilité réduite ou en situation de handicap autonome
Organisée par les Jeux de la MRC de Montcalm, la Journée ensoleillée est une belle occasion de partager un moment convivial, d'échanger et de souligner l'importance de l'implication communautaire auprès des personnes à mobilité réduite de notre territoire.

- ◆ Transport gratuit disponible
 - ◆ Dîner (poulet BBQ) au coût de 20 \$
- Inscription jusqu'au 4 juin auprès de Francine Héту au 450 917-3512



Les 23 et 24 juin, célébrations de la Fête nationale du Québec

Une grande célébration collective qui promet des moments forts, rassembleurs et porteurs de fierté
La fête nationale est l'occasion de commémorer un élément marquant de l'histoire du Québec. Cette année, le hockey sera à l'honneur alors que l'on soulignera le 75^e anniversaire de naissance de Guy Lafleur.

À la programmation, une variété d'activités régionales et locales seront offertes, ancrées dans la communauté, mettant en valeur les artistes et les traditions qui font la richesse de notre région.

Pour consulter la programmation, par région et par ville : [programmation de la Fête nationale](#)

Le coin du savoir



Vélo musculaire ou à assistance électrique (VAÉ)?

Comment bien choisir son vélo

Trouver le vélo qui convient semble, pour plusieurs, un vrai casse-tête, tant les options et les paramètres à considérer sont nombreux. Le « bon » vélo dépend avant tout de votre pratique. Avant de commencer à magasiner, il peut être utile d'éclaircir certains points afin de bien orienter ses recherches.

Vélo Québec vous offre ici une vue d'ensemble des éléments à considérer lorsque vient le temps d'acheter un vélo : [guide pour bien choisir son vélo](#)

Guide des 99 trucs pour économiser sans trop se priver

Conçu par Question Retraite et l'Autorité des marchés financiers

Un guide qui se veut un outil différent et présente plusieurs façons d'économiser des sommes très importantes sans pour autant vous priver des choses que vous aimez.

Le guide est divisé en deux grandes parties : la première vous donne des trucs pour économiser, la seconde vous explique comment utiliser les sommes économisées afin d'épargner davantage.

[Le guide des 99 trucs pour économiser](#)



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@mrctmontcalm.com

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



En partenariat avec :
Québec

