

ÉDITION
MARS
2026

À la Une!



Le 10 mars, atelier de sensibilisation, de 13 h 30 à 16 h

- 900, 12^e avenue, Hôtel de ville de Saint-Lin-Laurentides

Conférence de la Sûreté du Québec et jeux interactifs sur la fraude et la maltraitance financière

Un atelier de sensibilisation pour mieux vous outiller sur la fraude et la maltraitance financière.

Inscription gratuite et obligatoire auprès du CAB Montcalm au 450 839-3118, poste 0.

Ressources



Carte assistance pour les personnes proches aidantes

Un outil pour faciliter les démarches de la vie courante

Curateur public
Québec

Si vous avez obtenu la légitimité de communiquer au nom d'un être cher avec différents tiers, la carte assistance vise à simplifier les vérifications obligatoires au Registre public des assistant-e-s.

La mesure d'assistance en bref : [vidéo](#)

Pour plus d'informations : [la mesure d'assistance](#)

Les démarches : [trousse](#)



Alerte SILVER - destinée aux 65 ans et plus

Déployée à travers tout le Québec

L'alerte SILVER est une alerte médiatique, qui vise à informer la population de la disparition d'une personne vivant avec des troubles neurocognitifs majeurs (TNCM) diagnostiqués, tels que l'Alzheimer, lorsque les circonstances font craindre pour sa santé et sa sécurité.

L'acronyme SILVER signifie : « Système d'information pour localiser les personnes vulnérables égarées et recherchées ».

Pour consulter les critères de diffusion : [alerte SILVER](#)

Stratégies préventives pour vos proches : [repères pratiques](#)

S'outiller pour prévenir : [fiche signalétique](#)

Pour éviter le gaspillage alimentaire et produire moins de déchets

Applications gratuites et plateformes disponibles



L'application **Frigo Magic**, pour des idées de repas rapides et faciles à partir des ingrédients déjà présents dans notre frigo et nos placards. Avec près de 4 000 recettes et 21 millions de combinaisons possibles.

[Frigo Magic](#)



Une Bonne Chance, une application où vous pouvez trouver, pour plus de 500 aliments, des conseils sur les méthodes et la durée de conservation, les portions recommandées, comment réutiliser les restes et les fruits et légumes de saison.

Sur [Google Play](#) ou sur [App Store](#)



Le site web **Vide Frigo**, trucs antigaspillages, propose des recettes créatives et des astuces pour réduire le gaspillage alimentaire en utilisant les restes avant d'aller faire les courses.

[Vide Frigo](#)



Conçues par les Producteurs de lait du Québec, les **recettes d'ici**, outre son Vide frigo, recensent aussi près de 2 000 recettes, des menus sur mesure, des articles et des conseils pratiques.

[recettes d'ici](#)

Activités

Montcalm, soyons fiers!

Le 14 avril, de 8 h 30 à 15 h 30 - Club de golf Montcalm

1800, chemin Nadeau, Saint-Liguori

La journée *Montcalm, soyons fiers!*

Un rendez-vous annuel, soit le 2^e mardi d'avril, où l'on prend un moment pour célébrer ce qui nous rassemble et ce qui nous rend fiers de Montcalm. Une occasion de reconnaître, de remercier et de mettre en lumière les personnes qui, par leurs gestes et leur engagement, font une réelle différence dans notre milieu.

Un événement qui s'adresse à l'ensemble de la population de Montcalm, aux organismes communautaires, municipalités locales, écoles et milieux éducatifs, entreprises et partenaires.

Montcalm, soyons fiers! Parce que derrière chaque communauté forte, il y a des personnes exceptionnelles!

Informations et programmation : [Montcalm, soyons fiers!](#)

Inscription gratuite et obligatoire, d'ici le 1^{er} avril : [Je m'inscris](#)

Le coin du savoir

Mars : pleins feux sur la nutrition - 44^e édition

« Bien se nourrir pour s'épanouir »

Un thème concocté par les diététistes du Canada, visant à encourager des habitudes alimentaires saines et durables. Un moment pour réfléchir à nos habitudes alimentaires et sur l'importance de faire des choix éclairés en matière d'alimentation.

Elles partagent ici leurs conseils pour planifier vos repas avec un petit budget : [guide](#)



Résilier votre bail en tout temps - Un droit prévu par la loi

Vous pensez déménager dans une résidence pour personnes retraitées?

Au Québec, toute personne âgée peut mettre fin à son bail en tout temps dès qu'elle déménage dans une résidence offrant des soins ou des services adaptés à sa condition. Il suffit de donner un préavis de deux mois, peu importe la date de fin du bail.

Pour plus d'informations : [mettre fin à son bail](#)



Une lettre d'amour aux aînés

David Goudreault

Un très beau texte de l'artiste québécois multidisciplinaire, David Goudreault, reconnu pour son engagement social et sa virtuosité verbale.

[Vidéo](#) / [Texte](#)

*« Qu'on vous appelle nos aînés, les vieux
Ou plus probablement
Qu'on vous appelle.../ pas souvent

Cette lettre d'amour est pour vous
Qui êtes aujourd'hui ce que demain nous serons
Qui étiez hier, ce que nous sommes »...*



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 :

