MRC de Montcalm
Entre futur et nature

Infolettre MADA

La démarche MADA repose sur l'approche du vieillissement actif.

ÉDITION
OCTOBRE
2026

À la Une!



Le jeudi 1er octobre, Journée internationale des aînés

Vieillir dans la dignité

« Vieillir dans la dignité repose sur trois piliers : des conditions de vie décentes, des services de proximité solides et pérennes, et une réelle inclusion de nos aînés dans nos décisions et espaces collectifs. Pour y parvenir, nous devons revoir nos priorités et reconnaître chaque personne aînée à sa juste valeur — au-delà de ses capacités ou de ses limites.

Vieillir dans la dignité, c'est un projet de société, et il commence par nos choix collectifs. » - CTRCAQ

Bonne journée internationale des aînés!

Ressources



L'Alzheimer et les signes précurseurs

Savoir repérer ses troubles neurocognitifs

La maladie d'Alzheimer est le trouble neurocognitif le plus courant, mais il existe plusieurs autres formes.

Si vous remarquez l'un de ces signes chez vous ou chez un proche et que cela vous inquiète, n'hésitez pas à communiquer avec la Société Alzheimer Lanaudière pour obtenir des renseignements et de l'aide.

Information : 450 759-3057
Site Web : Société Alzheimer Lanaudière

Le portail sécurisé pour les services du gouvernement du Québec : le SAG

Pour un accès facilité aux services en ligne

Le gouvernement du Québec déploie progressivement le Service d'authentification gouvernementale (SAG). Ce guichet unique est voué à remplacer les anciens modes de connexion, dont clicSÉQUR – Citoyens.

Grâce à votre compte SAG, vous pouvez désormais accéder facilement à de nombreuses plateformes officielles :
- Votre dossier de santé : Carnet santé Québec et les services de la RAMQ;
- Vos transports : L'espace numérique SAAQclic (permis, immatriculation);
- Et bien d'autres services : Ministères de l'Éducation, du Travail et de l'Environnement.

Liens utiles pour vos démarches :



Informations : Authentification gouvernementale
Pour créer son compte SAG : Mon compte SAG
Vidéo explicative : Comment créer son compte



Le jeudi 1er octobre, de 18 h à 20 h30

RENDEZ-VOUS INSPIRATION 50+ - 3e édition

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

À l'occasion de la Journée internationale des aînés, la municipalité de Sainte-Julienne, en collaboration avec le Club FADOQ, vous invite à une soirée rassembleuse et inspirante spécialement conçue pour les 50 ans et plus ainsi que pour les proches aidants. Venez faire le plein d'outils et de conseils sur les différentes facettes du vieillissement.

Programmation :

- 18 h à 19 h 30 - Accueil et échanges avec les différents intervenants, de 18 h à 19 h 30
- 19 h 30 - Atelier-conférence « Les pouvoirs magiques en nous », avec Alain Choquette

⇒ Entrée gratuite, conférence au coût de 5 $

Information et inscription : RENDEZ-VOUS INSPIRATION 50+



Le jeudi 15 octobre, de 10 h à 15 h

Célebrez l'automne au Marché de la gratitude

- 21, rue principale, Saint-Esprit (anciens locaux de la municipalité)

Le CAB Montcalm vous invite à la toute première édition du Marché d'automne de la gratitude. Une belle occasion de découvrir le savoir-faire d'artisans locaux dans une ambiance conviviale.

Au programme :

- Artisans locaux
- Cabine photographique
- Activité et animations pour les tous petits et les grands
- Espace café-collation
- Conférence, de 13 h à 14 h, au CAB Montcalm (Salle Marchel-Chaput, 27, rue Saint-Louis, Saint-Esprit)

⇒ Entrée gratuite

Le mardi 27 octobre, de 13 h à 14 h, Webinaire

Le crédit d'impôt pour personne aidante

Revenu Québec vous invite à une séance d'information sur le crédit d'impôt pour personne aidante, suivie d'une période de questions.

Sujets abordés :

- Les conditions d'admissibilité à ce crédit d'impôt
- Les particularités selon le type de personne aidée
- Les services spécialisés de relève admissibles
- La façon de faire une demande

Information et inscription gratuite : crédit d'impôt pour personne aidante

Le coin du savoir

Les huit piliers du vieillissement actif

Le sport c'est pour la vie

Les facteurs essentiels pour vieillir en santé dans une démarche durable

Comment prendre soin de soi pour bien vieillir, rester autonome et profiter d'une pleine qualité de vie au fil des années? Au-delà d'une saine alimentation et de l'activité physique, une multitude de facteurs interreliés contribuent à un vieillissement épanouissant. C'est ce que propose l'approche globale du vieillissement actif, un véritable guide pour cultiver son bien-être au quotidien.

Pour découvrir les huit piliers

Savoirs communautaires

Des formations gratuites par et pour notre milieu

Savoirs communautaires vise à mettre en commun l'expertise unique du mouvement de l'action communautaire autonome (ACA). Conçue pour vous aider à découvrir notre milieu et à réfléchir à vos pratiques, cette initiative propose une série de formations en ligne, gratuites et interactives.

Pour plus d'information, visitez Savoirs communautaires



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

Municipalité amie des aînés

En partenariat avec : Québec

MRC de Montcalm
Entre futur et nature