

ÉDITION
JUILLET
2025

À la Une!



Les 6 et 7 août

La 37^e édition des Jeux de la MRC de Montcalm

Cette année, la municipalité de Saint-Calixte sera l'hôte des Jeux de la MRC de Montcalm. Destinés aux personnes de 50 ans et plus, domiciliées sur le territoire de Montcalm, ce tournoi amical gratuit regroupe différentes activités.

Une belle occasion pour s'amuser, échanger et créer des liens.

Disciplines :

- Pickleball mixte 50 et mixte 66 (tennis léger)
- Billard, individuel et en équipe
- Pétanque atout
- Baseball poche
- Minigolf
- Visez juste
- Babette
- Jeu de rondelles

Période de préinscription jusqu'au 17 juillet; joueur prioritaire.

Par la suite, les inscriptions seront établies selon les places disponibles.

Information et inscription :

<https://sites.google.com/view/jeuxmrc-montcalm/pr%C3%A9-inscription>

Ressources



Le service Télésanté

Pour l'amélioration de l'accès aux soins et aux services sociaux offerts aux aînés

Télésanté est un service offert pour tous, ainsi qu'aux proches aidants, à travers toute la province. Des consultations avec des professionnels en santé et en services sociaux, réalisées à distance, en rencontre virtuelle. Télésanté permet la communication et le partage d'information en temps réel ou en temps différé.

Capsules vidéo explicatives :

<https://telesantequebec.ca/patient/capsules-video-patients/>

Portail du Réseau québécois de la télésanté : <https://telesantequebec.ca/patient/>

Comité des usagers du nord de Lanaudière

Le Comité des usagers est formé d'un groupe d'usagers bénévoles qui défendent les droits et intérêts des usagers dans un établissement de santé et de services sociaux. Leur rôle consiste à vous informer sur vos droits, vous accompagner dans vos démarches incluant celles en matière de plaintes.

Pour toute question relative à vos droits à titre d'utilisateur :

450 759-8222, poste 2557 ou 1 833 649-5733

Courriel : cuc.nord.lan@ssss.gouv.qc.ca

<https://www.cisss-lanaudiere.gouv.qc.ca/votre-cisss/comites-des-usagers/#c8811>

Vous avez des questionnements

concernant votre expérience en soins de santé ?

Voici les douze droits des usagers reconnus par la Loi sur les services de santé et les services sociaux (LSSSS) du Québec :

- | | |
|--|---|
| 01. Droit à l'information | 06. Droit de participer aux décisions |
| 02. Droit à des services adéquats | 07. Droit d'être accompagné et assisté |
| 03. Droit de choisir le professionnel ou l'établissement | 08. Droit de recevoir des services en anglais |
| 04. Droit de recevoir des soins requis d'urgence | 09. Droit d'être représenté |
| 05. Droit de consentir à des soins ou de les refuser | 10. Droit à l'hébergement |
| | 11. Droit de porter plainte |
| | 12. Droit à la confidentialité et à l'accès à son dossier |

Questions ?
CONTACTEZ-
NOUS!

COMITÉ DES USAGERS DES SERVICES DE SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX DU NORD DE LANAUDIÈRE
450 759-8222, poste 2557 | 1 833 649-5733 | cuc.nord.lan@ssss.gouv.qc.ca
<https://www.cisss-lanaudiere.gouv.qc.ca/votre-cisss/comites-des-usagers/>





Le Centre d'action bénévole de Montcalm vous invite à découvrir **Conseils climat**!

Le système **Conseils climat** est **gratuit** et s'adresse à tous, mais particulièrement aux groupes les plus vulnérables à la chaleur en raison de leur santé fragile ou de leur difficulté à s'y adapter, soit :

- aux 65 ans et plus;
- aux personnes avec des maladies chroniques (diabète, hypertension, problèmes cardiaques, pulmonaires, rénaux, etc.);
- aux enfants en bas âge (par le biais d'un parent).

Conseils climat transmet, aux personnes abonnées, des notifications en français ou en anglais :

- vous avise, la veille, d'une vague de chaleur prévue;
- vous donne des conseils pour protéger votre santé des effets de la chaleur.

Les messages sont transmis soit par téléphone, courriel ou texto.

Information et inscription : 1 866 982-7282

<https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/sante-et-environnement/conseils-climat>

Activités

Lire et faire lire

Pour créer des liens précieux entre les générations!

Le programme **Lire et faire lire** est tout simple, et tout aussi pertinent : inviter des personnes de 50 ans et plus à rencontrer des jeunes de leur localité, par petits groupes de 2 à 5 enfants, pour leur faire la lecture.

Le programme peut être déployé dans votre communauté soit à titre de citoyen-ne, d'organisme communautaire, de bibliothèque municipale ou d'institution scolaire.

<https://www.lireetfairelire.qc.ca/>

Le coin du savoir

AGORA -Nouvelle plateforme municipale

Cette plateforme rassemble et inspire les acteurs de changement de la vie municipale dans la création d'environnements favorables à la santé et à la qualité de vie, en mettant à leur disposition des contenus et des outils pratiques, des études de cas inspirantes et un répertoire des financements disponibles.

<https://www.agoramunicipale.ca/>



Université du 3e âge

Après 50 ans... J'étudie à l'université!

L'UTA de l'Université de Sherbrooke offre des formations en ligne aux personnes de 50 ans et plus.

Inscription pour la session d'automne à compter du 25 août, dès 9 h:

<https://www.usherbrooke.ca/uta/prog/activites-en-ligne>

Programme des activités: https://www.usherbrooke.ca/uta/fileadmin/sites/uta/documents/Programmes_en_cours/CRN_Brochure.pdf



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 :

