

ÉDITION
SEPTEMBRE
2025

À la Une!



Le 20 septembre, de 11 h à 15 h

Salon des organismes et services - 4^e édition

Centre d'art Guy St-Onge, 6294, rue Principale, Saint-Calixte

Venez découvrir vos organismes culturels, sociaux et communautaires ainsi que les services offerts aux citoyens. Activités pour toute la famille. Jeux gonflables, tirages et prix à gagner.
Entrée libre.

Ressources

SERVICE D'EMPLETTES

Impossible d'aller faire votre épicerie ?
Vous demeurez dans la MRC de Montcalm?
Vous êtes âgé de 65 ans + OU être proches aidants?

Notre service d'emplette vous jumelle à une personne bénévole dévouée qui fera et livrera votre épicerie directement à votre porte.

Commande minimale de 50 \$
Gratuit pour les membres
15 \$ non-membres

450 839-3118 poste 0 laissez un message vocal avec vos coordonnées.

Service d'emplettes offert par le CAB Montcalm

Aidez-nous à soutenir nos aînés et proches aidant.e.s en leur facilitant la vie! Pour qui?

- Personnes de 65 ans et plus ou des proches aidant.e.s;
- Résidents de la MRC Montcalm;
- Incapacité d'utiliser la livraison d'un commerce ou de demander à un proche.

Fonctionnement :

Un-e bénévole de votre municipalité ou d'une municipalité voisine communiquera avec vous pour noter votre liste, faire vos achats et vous livrer votre commande.

- Service offert 1 fois par semaine ou 1 fois par 2 semaines;
- Commande minimale : 50 \$ (excluant alcool et tabac);
- Gratuit pour les membres, 15 \$ pour les non-membres (frais d'adhésion).

Vous souhaitez en profiter?

Contactez le CAB Montcalm au 450 839-3118 ou sans frais 1 888 839-3440, poste 0.



Le 4 septembre, webinaire de 10 h à 11 h

« [Accompagner et protéger vos proches](#) »

Être mieux informé en cas d'inaptitude, pour soi et pour ses proches.

Le Curateur public vous propose des [webinaires](#) gratuits : mandat de protection, mesure d'assistance et soutien en cas d'inaptitude.

Guide et outils sur le mandat de protection : [site Web](#), dépliant « [En prévision de l'inaptitude](#) ».

Activités



Atelier « Vis intensément tout de suite »

Et si vieillir, c'était simplement continuer à grandir... autrement?

Que nous apporte le temps qui passe, entre défis à relever et richesses à découvrir? Comment désirons-nous vivre cette étape importante de notre vie? Il existe plusieurs générations de personnes aînées et de multiples façons de vieillir.

L'atelier : réflexions et échanges tous les jeudis de 13 h 30 à 16 h, du 11 septembre au 30 octobre

Lieu : 3590, rue Metcalfe à Rawdon

Coût : tarif membre 30 \$, non-membre 50 \$

Information et inscription : 450 898-2241 / aqdr.ouareau@gmail.com

FADOQ
Lanaudière

27 et 28 septembre

Salon 50 + de Lanaudière - 8^e édition, Galeries Joliette

Conférences, exposants, ateliers offerts via la roulotte d'art, etc.

27 septembre : de 10 h à 20 h

28 septembre : de 9 h à 17 h

Programmation : [Salon 50 + de Lanaudière](#)

Information : 450 450 759-7422, poste 229

Sainte
julienne

Le 1^{er} octobre, 19 h

« **L'érotisme et le vieil âge** », documentaire de Fernand Dansereau (entrée libre)

Salle communautaire Michel-Grégoire, 1408, route 125, Sainte-Julienne / Postes Canada, 2^e étage

Le 4 octobre, de 8 h 30 à 15 h

Rendez-vous INSPIRATION 50 +, Salle communautaire Michel-Grégoire

8 h 30 à 11 h 30 : Espaces-rencontres avec les organismes (entrée libre)

13 h : Conférence « On peut-tu être heureux? » avec Marthe Laverdière (billet 5 \$)

Achat de billets : en ligne [Sport-Plus](#) ou en personne à la bibliothèque Gisèle-Paré.

Le coin du savoir

PRÉSÂGES - Savoirs à partager 

[Le balado Sans précédent](#)

Des balados qui proposent de plonger dans des conversations, qu'on évite parfois, mais qui nous aideront à explorer ce que veut dire une société vieillissante dans un monde en transition.

Quelques balados dans cette section :

- ◇ De quoi se retire-t-on?
- ◇ Quand l'appétit part... où va-t-il?
- ◇ Proches et proches aidantes.
- ◇ Qui aime bien bâtit bien.

Mangez-vous suffisamment de protéines?

À partir de 65 ans, vous devriez en consommer davantage!

Lorsqu'il est question de protéines, la nutritionniste Louise Lambert-Lagacé tient des propos alarmants. Et pour cause : au Québec, près d'une personne aînée autonome sur deux ne comble pas ses besoins quotidiens en protéines. « Il s'agit là du problème le plus aigu en matière d'alimentation, dit-elle. Et c'est celui qui a le plus de conséquences. »

[Besoins nutritionnels pour les personnes aînées](#) • [Aliments riches en protéines](#)

Dès le 2 septembre

Recherche de testaments et de mandats : désormais une seule démarche

La Chambre des notaires du Québec et le Barreau du Québec mettent à la disposition des citoyens une plateforme Web permettant d'effectuer, en une seule démarche, une recherche dans les deux registres.

Information : [Barreau du Québec](#), 514 954-3411 ou sans frais 1 844 954-3411.



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 :

