



L'INFO MADA DE LA MRC DES MASKOUTAINS

Édition 2, volume 1

ACTUALITÉ

Prix du patrimoine de la MRC

La MRC des Maskoutains a dévoilé les lauréats des Prix du patrimoine 2016 en décembre.

1^{re} place

Restauration de l'orgue Casavant Opus 24, Fabrique de Saint-Damase



Francine Morin, préfet de la MRC des Maskoutains, Jean-Paul Poirier, président et Gabriel Beauregard, vice-président de la Fabrique de Saint-Damase (1^{er} prix) et Claude Corbeil, maire de Saint-Hyacinthe.

2^e place

La Maison d'Élisabeth, Saint-Hyacinthe, Groupe Robin



Francine Morin, préfet de la MRC des Maskoutains, Nellie Robin, du Groupe Robin (2^e prix) et Mario St-Pierre, maire de Saint-Pie.

3^e place

Site web sur l'histoire, Ville de Saint-Hyacinthe



Francine Morin, préfet de la MRC des Maskoutains, Jacinthe Ducas, agente de développement à la culture, Claude Corbeil, maire de Saint-Hyacinthe (3^e prix) et Yves de Bellefeuille, maire de Saint-Jude.

Mention spéciale

Festival du Labour du Québec, Saint-Valérien-de-Milton, Réal Désourdy



Francine Morin, préfet de la MRC des Maskoutains, Réal Désourdy, coordonnateur du festival et David Bousquet, vice-président de la Commission du patrimoine de la MRC des Maskoutains.

Le **Prix Maryse-Séguin**, remis pour la première fois en 2016, a été attribué à Bernard Lajoie, de Sainte-Hélène-de-Bagot.



De gauche à droite, Francine Morin, préfet de la MRC des Maskoutains, Bernard Lajoie, récipiendaire du Prix Maryse-Séguin et Richard Séguin, frère de feu Maryse Séguin.

Rendez-vous sur le [site de la MRC des Maskoutains](http://www.mrcmaskoutains.qc.ca) pour plus d'information.

Photos : Les Studios François Larivière | MRC ©

Ces prix soulignent l'excellence des interventions en patrimoine et rendent hommage à ceux et celles qui contribuent à préserver, mettre en valeur et sauvegarder nos richesses patrimoniales et nos savoir-faire traditionnels dans l'une ou l'autre des 17 municipalités.

Janvier 2017 – Édition 2, volume 1

Défi Santé

Inscrivez-vous en famille, en équipe ou seul, **du 15 février au 29 mars** sur defisante.ca.

Vérifiez les activités organisées dans votre municipalité et sur le [site de la MRC](http://www.mrcmaskoutains.qc.ca) au mrcmaskoutains.qc.ca



OBJECTIF

5

Manger au moins 5 portions de fruits et légumes par jour



OBJECTIF

30

Bouger au moins 30 minutes par jour



OBJECTIF

Équilibre

Prendre au moins une pause par jour

Défi santé 2017

Du 30 mars au 10 mai

VIEILLISSEMENT ET SANTÉ

Prendre de bonnes résolutions pour bien vieillir

Pour bien vieillir, il faut y mettre du sien. Alimentation, forme, santé et bien-être, on connaît les grandes lignes des bonnes habitudes de vie, mais voici, en détail, des résolutions astucieuses qui vous garderont en forme longtemps!

Bien manger, bouger plus et prendre au moins une pause par jour. Ce sont les objectifs du Défi Santé. Voici quelques idées qui vous aideront à atteindre ces objectifs :

1. **Augmenter la consommation de gras oméga-3.** Prenez-en sans modération. En plus de leurs propriétés anti-inflammatoires, ils sont reconnus pour abaisser les triglycérides, prévenir les maladies cardiovasculaires et participer au bon fonctionnement du système nerveux.



2. **Ajouter des grains entiers.** Adoptez le pain et les céréales à grains entiers. Et faites place au riz brun. Avec ces quelques changements, vous récolterez en abondance fibres et minéraux essentiels.
3. **Troquer le café contre le thé.** Votre résolution : boire au moins deux tasses de thé, de préférence vert, dans la journée. Il contient de deux à trois fois moins de caféine que le café et des études disent qu'il réduirait les risques de

maladies cardiaques et de certains cancers dont ceux du poumon et du côlon.



4. **Penser au calcium.** Il contribue de façon unique à conserver des os forts. Attention: le calcium a besoin de **vitamine D** pour se fixer dans les os.
5. **Ne plus sauter de repas.** Particulièrement le **petit-déjeuner**. Vous envoyez ainsi un message de famine à votre métabolisme qui, au lieu de brûler des calories, se met à stocker des gras. Résultat : un gain de poids.
6. **Intégrer des protéines à tous les repas.** Les protéines sont nécessaires à la santé. Chaque repas devrait contenir un minimum de 15 g de protéines, sous forme de viandes maigres, poissons, crustacés, yogourt, œufs, beurre d'arachide, noix ou légumineuses.
7. **Introduire le soja.** C'est l'aliment numéro un. En plus de ses protéines, il renferme des phytoestrogènes qui réduisent les risques de cancer du sein, diminuent les bouffées de chaleur, freinent la perte osseuse, maintiennent l'élasticité des artères, baissent le taux de mauvais cholestérol dans le sang et augmentent celui du bon cholestérol.

8. **Privilégier les antioxydants.**

Armez votre corps dès maintenant avec ces bonnes munitions. Garnissez votre assiette de superantioxydants comme les fruits et les légumes très colorés!



9. **Trouver un partenaire d'entraînement.** Inscrivez-vous au gym ou entraînez-vous avec quelqu'un qui est prêt à se lancer dans l'aventure avec vous.
10. **Se fixer des objectifs réalistes.** Mieux vaut aussi y aller mollo et augmenter le niveau de difficulté au gré de vos progrès.
11. **Faire des pauses productives.** En prenant le temps de faire une pause toutes les 90 minutes, vous gagnerez en efficacité.
12. **Maîtriser son stress.** Parmi les moyens efficaces de combattre les effets du stress, l'activité physique figure en tête de liste. Une ou deux heures avant d'affronter une situation stressante, sortez et allez marcher d'un pas rapide pendant une quinzaine de minutes.

Pour en savoir davantage, consulter le magazine Le Bel Âge du 22 août 2016.

CULTURE ET COMMUNAUTÉ

Table de concertation maskoutaine des organismes pour les aînés

Créée en 2002, la Table de concertation maskoutaine des organismes pour les aînés (TCMO pour les aînés) a pour mission de regrouper les organismes offrant des services aux aînés sur le territoire de la MRC des Maskoutains. Leurs actions doivent viser l'amélioration des conditions de vie des aînés.

Son mandat :

- Développer une vision commune de l'organisation des services offerts aux aînés par les organismes et le CISSS de la Montérégie-Est;
- Sensibiliser la population aux besoins des aînés;
- Promouvoir les services offerts par les organismes ainsi que leurs actions auprès de la population;
- Favoriser les communications entre les organismes offrant des services aux aînés;
- Encourager les collaborations entre les organismes concernés et préoccupés par les conditions de vie des personnes aînées.

La Table de concertation se réunit environ 5 fois par année et elle s'est dotée, en 2016, d'un plan d'action sur trois ans. Les enjeux ciblés : l'accès aux services, l'isolement des aînés, la maltraitance et les abus. Du côté de la Table, les enjeux sont la collaboration, le partenariat, la formation, le ressourcement et la visibilité.

La Table regroupe plus d'une vingtaine d'organismes, soit :

- Aide Pédagogique aux Adultes et aux Jeunes (APAJ);
- Association coopérative d'économie familiale (ACEF) Montérégie Est;
- Afeas régionale Richelieu-Yamaska;
- Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR);
- Centre de Bénévolat de St-Hyacinthe;
- Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de la Montérégie-Est;
- Centre psychosocial Richelieu-Yamaska;
- Comité Logemen'mêle;
- Coopérative aux p'tits soins;
- FADOQ région Richelieu-Yamaska;
- Institut Nazareth & Louis-Braille;
- Justice Alternative Richelieu-Yamaska-St-Hyacinthe;

- Le Phare Saint-Hyacinthe et régions;
- Maison de la famille des Maskoutains;
- MRC des Maskoutains;
- Parrainage civique MRC d'Acton et des Maskoutains;
- Sclérose en plaques St-Hyacinthe-Acton;
- Société Alzheimer des Maskoutains-Vallée des Patriotes;
- Trait d'union Montérégien (TUM);
- Office municipal d'habitation (OMH) de Saint-Hyacinthe;
- Regroupement maskoutain des utilisateurs du transport adapté (RMUTA);
- Ville de Saint-Hyacinthe.

PRÉVENTION ET SÉCURITÉ

Prévention incendie en hiver

L'hiver, certains comportements sécuritaires doivent attirer votre attention, notamment l'utilisation de vos appareils de chauffage et l'entretien des issues de secours à la maison.



Lors de chutes de neige, assurez-vous de garder vos balcons, escaliers et vos portes dégagés. L'accumulation de neige ou de glace pourrait ralentir, voire empêcher votre évacuation en cas d'incendie.

En période de froid intense, certaines personnes ont le réflexe d'augmenter le chauffage, ce qui occasionne parfois de lourdes conséquences. Si vous utilisez des chauffeuses et radiateurs portatifs, assurez-vous de garder au moins 1 m de dégagement autour de l'appareil, et ne pas les brancher à une rallonge électrique. Fermez et débranchez l'appareil lorsque vous devez quitter la pièce ou le domicile.

Dégagez les plinthes électriques de tout matériau combustible (30 cm minimum). N'utilisez JAMAIS les plinthes électriques pour faire sécher des vêtements. En cas de panne de courant, ne JAMAIS utiliser des appareils de chauffage conçus pour le camping. Ceux-ci demandent une bonne ventilation et représentent un haut risque d'intoxication.

HABITATION ET ENVIRONNEMENT

Je choisis une résidence

La recherche d'une résidence peut soulever beaucoup d'émotions et de questionnements. Il faut réussir à se démêler dans la gamme des services offerts et des types de résidences avant de s'engager et de signer un bail. Il est souhaitable de se préparer d'avance en s'informant, en consultant des gens et en trouvant du soutien pour ces démarches.

Voici quelques questions et pistes de réflexion :

- ❖ **LIEU**
 - Où est-ce que je souhaite habiter?
 - Près de mes enfants ou amis?
 - Près des services, pharmacies, église, transport en commun?
- ❖ **ALIMENTATION**
 - Ai-je des besoins spécifiques concernant l'alimentation?
- ❖ **AIDE**
 - Est-ce que j'aurai besoin d'aide pour le ménage, pour m'habiller, pour prendre un bain?
- ❖ **SANTÉ**
 - Est-ce que j'ai des exigences particulières concernant ma santé, la médication?
- ❖ **LOISIRS**
 - Est-ce que je souhaite avoir accès à des loisirs?
- ❖ **TYPE DE RÉSIDENCE**
 - Avec peu ou de nombreux locataires?
 - Dans une résidence avec services ou chambre et pension?
 - Quels sont mes moyens financiers? Ai-je un budget restreint?
 - L'âge des pensionnaires et leur état de santé m'importent-ils?

- Est-ce que j'aime être entouré ou suis-je plutôt solitaire?
- Y a-t-il de l'espace pour tous mes meubles?
- Est-ce que je devrai me départir de certaines choses?

Source : Brochure Mieux s'informer avant de choisir une résidence privée, de l'ACEF Montérégie-Est, deuxième édition.

TRANSPORT ET MOBILITÉ

Depuis le 1^{er} janvier 2017, le service de transport adapté et collectif régional de la MRC des Maskoutains a prolongé ses heures de desserte. D'une durée de 102 heures par semaine, elle passe à 109,5 heures.

Horaire	Heures de service	Routes de demi-journée en milieu rural
Lundi	6 h 30 à 22 h	Disponible
Mardi	6 h 30 à 22 h	Disponible
Mercredi	6 h 30 à 22 h	Disponible
Jeudi	6 h 30 à 22 h	Disponible
Vendredi	6 h 30 à minuit	Disponible
Samedi	8 h à minuit	Non disponible
Dimanche	8 h à 22 h	Non disponible

Nous rappelons également que les usagers du transport adapté ainsi que les utilisateurs du transport collectif bénéficient de la gratuité le 20 de chaque mois.

Pour toute information sur l'admission au transport adapté et sur l'inscription au transport collectif ou sur l'offre de service, vous pouvez consulter le [site Internet de la MRC](#) ou téléphoner au 450 774-3170.



L'Info MADA est produit par la MRC des Maskoutains et issu de la démarche Municipalité amie des aînés (MADA) de la MRC. L'information fournie dans ce numéro peut être reproduite sans réserve. Merci de bien vouloir mentionner la source. MRC des Maskoutains, 805, avenue du Palais, Saint-Hyacinthe (Québec) J2S 5C6. Tél. : 450 774-3141.

mrcmaskoutains.ac.ca