



L'INFO MADA DE LA MRC DES MASKOUTAINS

Édition 1, volume 1

ACTUALITÉS

En novembre 2015, la MRC des Maskoutains a obtenu un certificat de reconnaissance attestant la qualité et la pertinence de sa Politique régionale des aînés et du plan d'action qui en découle. Ces documents peuvent être consultés sur le [site Internet de la MRC](#).



Sur le plan local, 13 municipalités, qui avaient entamé une démarche MADA en même temps que

la MRC, ont également obtenu leur accréditation MADA pour cinq ans. Ce sont :

Saint-Barnabé-Sud
Saint-Bernard-de-Michaudville
Saint-Damase
Sainte-Hélène-de-Bagot
Sainte-Madeleine
Sainte-Marie-Madeleine
Saint-Hugues
Saint-Jude
Saint-Liboire
Saint-Louis
Saint-Marcel-de-Richelieu
Saint-Pie
Saint-Valérien-de-Milton.

Saint-Hyacinthe a également obtenu son accréditation MADA en 2015.

VIEILLISSEMENT ET SANTÉ

Le [Centre psychosocial Richelieu-Yamaska](#) existe depuis 1984. Ses services s'adressent aux personnes vivant des problèmes de santé mentale. Depuis 2009, le centre bénéficie d'une équipe d'intervenants et d'une coordonnatrice clinique.

Aujourd'hui, il a pignon sur rue au 2090, rue Dessaulles, à Saint-Hyacinthe.

On y trouve un centre de jour, un service de suivi individuel et le centre administratif de l'organisme. On y encourage le développement de la personne par l'acquisition de nouvelles connaissances et compétences et par la mise en place de stratégies d'adaptation qui favorisent une meilleure qualité de vie au quotidien. Information au 450 773-1022.

HABITATION ET ENVIRONNEMENT

La vision novatrice de la MRC des Maskoutains en matière de gestion de l'eau par bassin versant permet une amélioration de la qualité de l'eau, de la biodiversité et des paysages ruraux par la mise en place de projets pensés et réalisés par des citoyens qui se mobilisent autour de ces enjeux.

Il y a actuellement neuf comités de bassin versant actifs sur le territoire de la MRC. Découvrez le travail des bénévoles dans une [vidéo produite par la MRC](#).

Vous aimeriez vous joindre à l'un ou l'autre de ces comités, contactez M^{me} Anolise Brault, agente de liaison, au 450 774-3156.



PRÉVENTION ET SÉCURITÉ

Le vieillissement de la population entraîne l'accroissement de problèmes de santé particuliers aux personnes âgées, dont les chutes. Le tiers des gens âgés de 65 ans et plus chute au moins une fois par année. Le [Programme Intégré d'Équilibre Dynamique \(P.I.E.D.\)](#), offert dans tous les CLSC de la Montérégie, fait partie des mesures visant à augmenter l'autonomie et l'espérance de vie en bonne santé, et à retarder le plus possible l'hébergement de la personne âgée en institution.

Le programme P.I.E.D. est conçu pour les aînés autonomes de 65 ans et plus qui vivent à domicile et qui sont préoccupés par les chutes ou par leur équilibre. Il est composé de plusieurs volets d'information : amélioration de l'équilibre et de la force des jambes, maintien des os en santé, aménagement adéquat du domicile, comportements sécuritaires, activités physiques, choix de souliers sécuritaires, etc. Le programme, d'une durée de 12 semaines, est animé par un professionnel de la santé, formé et qualifié. Il comprend des exercices en groupe lors de rencontres (ex. : exercices d'équilibre, d'assouplissement et de renforcement), des exercices à faire à domicile et des discussions sur la prévention des chutes.¹ Pour en savoir plus, contactez le CISSS de la Montérégie Est au 450 778-2572 poste 6637.

Consultez également le [site de Santé Canada](#) et voyez comment « Prévenir les chutes à domicile et à l'extérieur ».



¹ santemonteregie.qc.ca, onglet santé publique, prévention des chutes.

CULTURE ET COMMUNAUTÉ

Le Centre de Bénévolat de St-Hyacinthe (CBSH) a créé une plateforme pour la promotion de [l'action bénévole](#) dans le milieu communautaire. Celle-ci permet de diffuser des opportunités de bénévolat pour une activité ponctuelle ou périodique, liée à la mission des organismes.

Les personnes intéressées à s'impliquer peuvent consulter les différentes options selon leurs intérêts et leur disponibilité. Les organismes doivent remplir le formulaire en ligne sur le site Internet dans la section « Organismes » et la demande sera intégrée sur la page du site du CBSH.



Espace Entre-Aidants Dans ce programme, le Centre de Bénévolat veille à répondre aux besoins des gens, souvent des personnes âgées, à la maison ou dans des établissements, afin qu'ils ne manquent de rien et que leur qualité de vie. Une panoplie d'activités, de sorties et d'ateliers de formation est offerte dans le but de briser l'isolement et favoriser le maintien à domicile. Ces activités sont destinées non seulement aux proches aidants, mais aussi offertes à toute personne de plus de 50 ans.

Le Centre de Bénévolat offre aussi un bel ensemble de services dédiés aux aidants naturels comme des pauses-relaxation et une salle de cinéma pour prendre un temps de repos. Un service d'écoute et de support est aussi disponible sur demande et au besoin.

Informations supplémentaires auprès de M^{me} Yaneth Gomez, coordonnatrice des ressources humaines bénévoles, au 450 773-4966, poste 23 (benevoles@cbsb.ca), ou M. Cédric Rodier, coordonnateur des communications et du financement, au 450 773-4966, poste 28. (c.rodier@cbsb.ca)

TRANSPORT ET MOBILITÉ

L'utilisation de l'automobile pour les déplacements sur le territoire de la MRC des Maskoutains est considérable étant donné l'étendue du territoire et la concentration des services, notamment les soins de santé, dans la ville-centre.

La perte du permis de conduire pour un aîné est un facteur d'isolement. De plus, les aînés n'ont pas toujours de la famille proche pour les transporter. Certaines municipalités de la MRC offrent un service de bénévoles pour le transport. Informez-vous auprès de votre municipalité. Le service de transport collectif de votre MRC est une alternative intéressante. C'est un service public de transport en commun pour les municipalités de la MRC des Maskoutains, et ce, pour vos besoins en transport sans distinction pour les rendez-vous médicaux, le travail, les études ou les loisirs. Ce service est offert selon les places disponibles dans les circuits du service de transport adapté de la MRC des Maskoutains.

Informations auprès de la MRC des Maskoutains, au numéro de téléphone 450-774-3173, par courriel tcollectif@mrcmaskoutains.qc.ca, site internet www.mrcmaskoutains.qc.ca

Défi Santé Municipalités & familles

N'oubliez pas de poser des gestes simples pour atteindre 3 objectifs : manger mieux, bouger plus et améliorer votre équilibre de vie. En solo, en famille ou en équipe, informez-vous sur les activités offertes dans votre municipalité et à DefiSante.ca.



INFORMATIONS ET RÉFÉRENCES



C'est sous une forme renouvelée que le **guide Programmes et services pour les aînés** vous est offert. Afin de faciliter son utilisation, les sujets vous sont maintenant présentés dans des articles dont les titres indiquent le nom du programme ou du service gouvernemental traité. Ces articles regroupent l'information sous les rubriques Qu'est-ce?, Pour qui?, Que faut-il faire?, Quand?, Où? Et À noter.

De plus, la version Internet de ce guide offre de l'information supplémentaire correspondant aux articles présentés. Vous pouvez consulter cette version électronique dans l'espace Citoyens de Portail Québec, à l'adresse www.gouv.qc.ca.

Cette section comprend également les guides Prendre sa retraite et Perdre son autonomie.

Par ailleurs, pour obtenir des renseignements généraux sur les programmes et les services du gouvernement du Québec, visitez Portail Québec ou appelez Services Québec, au 644-4545, accessible par les indicatifs régionaux

418 (Québec) ou 514 (Montréal) ou, sans frais, précédé du 1 877. Vous pouvez aussi vous présenter à l'un de ses bureaux.

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.