



La MRC, amie des aînés

ÉDITION 8 – volume 3 – septembre 2023

ACTUALITÉS

Bien vieillir, un heureux défi!

En 1990, l'Organisation des Nations Unies (ONU) a proclamé le 1^{er} octobre « Journée internationale des personnes âgées » afin de sensibiliser le public aux questions les touchant et de valoriser leur contribution à la société.

Cette année, au Québec, le thème retenu est « **Bien vieillir, un heureux défi!** » et le porte-parole de l'événement est Pierre Lavoie, un important précurseur de la promotion du vieillissement actif.

Vieillir est un privilège

Avancer en âge n'annonce pas la fin d'un voyage, mais plutôt une nouvelle étape dans le parcours d'une vie. Vieillir est un privilège et un heureux défi à relever!

Il n'y a pas d'âge pour être là où on a le goût d'être, faire ce qu'on a envie de faire et réaliser les rêves qu'on a toujours caressés. Avancer en âge nous rappelle l'importance de vivre pleinement chaque instant et la richesse des moments partagés avec ceux qu'on aime.

Quelques chiffres

D'ici 2030, 1,4 milliard de personnes seront âgées de 60 ans et plus dans le monde. Dans notre MRC, en 2020, la population âgée de 65 ans représentait 21,4% des habitants, soit près d'une personne sur quatre.

En tant que gouvernement de proximité, la MRC et les municipalités qui la composent doivent relever les défis liés à la longévité. La vision stratégique de la MRC adoptée en mai 2023 vient orienter les éléments qui permettront l'émergence d'un projet collectif

JOURNÉE INTERNATIONALE DES AÎNÉS

1^{er} octobre 2023

Bien vieillir, un heureux défi!

PIERRE LAVOIE
PORTE-PAROLE 2023

SAGUENAY LAC-ST-JEAN
RÉGION HÔTE
— 2023 —
www.conferecedestables.org

CONFÉRENCE
des Tables régionales de concertation
des aînés du Québec

En partenariat avec:
Québec

Merci à notre partenaire:
QUÉBECOR

visant la création d'un milieu de vie durable, attrayant et favorable à la santé de tous les citoyens et citoyennes, peu importe leur âge.

En proclamant le 1^{er} octobre « Journée internationale des personnes âgées », la MRC s'engage à favoriser la pleine participation des aînés à la vie de sa communauté et à valoriser leur apport à la société.

CULTURE ET COMMUNAUTÉ

Bienvenue aux aînés!

Le Cinéma Maska se propose de redonner vie à l'ancien Théâtre Maska situé au centre-ville de Saint-Hyacinthe, fermé en 1993. Plusieurs d'entre vous auront très certainement fréquenté ce lieu mythique à un moment ou l'autre de votre vie.

À sa réouverture au début 2025, il y aura trois salles de cinéma : une pour le cinéma québécois d'hier et d'aujourd'hui, une autre pour les classiques étrangers et une dernière pour les documentaires et courts-métrages. Il y aura également une salle multifonction pour spectacles et/ou activités diverses, et un café-bistro où les gens pourront se rencontrer et échanger avant et après les projections.

Parmi les nombreuses activités prévues, « Les Matinées Souvenirs » s'adresseront plus spécifiquement aux aînés. Elles ont été conçues en fonction de leurs goûts et besoins. Du lundi au vendredi, un service de transport sera organisé pour les aînés des



17 municipalités de la MRC des Maskoutains avec des bénévoles sur place pour les accueillir et les guider. Chaque film sera précédé d'une présentation spéciale avec un court historique, en soulignant quelques points d'intérêt.

Tout sera donc mis en œuvre pour permettre aux aînés de sortir de chez eux en toute sécurité et de rencontrer d'autres personnes ayant les mêmes intérêts.



Les journées de la culture

Vive les arts et la culture!

Les Journées de la culture sont trois jours d'activités gratuites et ouvertes à tous qui favorisent un plus grand accès de la population aux arts et à la culture. Cette année, elles se tiendront les 29 et 30 septembre et le 1^{er} octobre.

La programmation sera dévoilée au fil des semaines sur ce site web : <https://www.journeesdelaculture.qc.ca/>.

Les arts et la culture servent à briser l'isolement social et de nombreuses initiatives en ce sens visent les aînés. Par exemple, dans une récente infolettre de la Gazette des femmes, on fait état d'un projet inspirant qui se déroule en Estrie et qui, on l'espère, fera des petits dans d'autres régions du Québec.

Lancé en 2020, *Culture aux aînés* mise sur les arts et la culture pour favoriser l'inclusion, la participation sociale ainsi que le vieillissement actif dans les MRC du Val-Saint-François et des Sources.

L'organisme propose toute une gamme d'ateliers, d'activités et de spectacles avec des artistes locaux, allant de la danse créative à la peinture en passant par le cirque ou la fabrication de mandalas.

Le projet a été lancé par l'organisme Le P'tit Bonheur de Saint-Camille, qui crée des espaces intergénérationnels dans ce village depuis une trentaine d'années. Depuis 2020, *Culture aux aînés* a rejoint plus de 7 000 personnes âgées sur le territoire des deux MRC.

Culture aux aînés est à l'origine du projet *Parole de sages!*, des capsules vidéos proposant des témoignages saisissants sur l'impact des arts et de la culture dans le quotidien des aînés, tous plus inspirants les uns que les autres.

Prenez quelques instants pour les visionner à : <https://cultureauxaines.ca/parole-de-sages/>.



PRÉVENTION ET SÉCURITÉ

Des arnaqueurs toujours plus rusés. Méfiance!

Avec des pertes de 732 000 \$ pour la seule année 2022, le Québec est la troisième province la plus touchée par l'arnaque de type « grands-parents », après l'Ontario et l'Alberta.

Dans le cas d'une arnaque de type « grands-parents », le fraudeur communique avec sa proie, souvent une personne âgée, et prétexte une urgence. Il se fait passer pour un membre de la famille, généralement un petit-enfant, un avocat ou un représentant des forces de l'ordre qui téléphone au nom d'un proche qui se trouverait dans une situation d'urgence pour laquelle un paiement, telle une caution, est nécessaire.

Le Centre antifraude du Canada (CAFC) invite toute victime de fraude à signaler le crime au service de police local ou en ligne à l'aide du Système de signalement des fraudes (SSF), même si aucune perte financière n'a été subie.

Source : Marie-Ève Martel, La Presse, 5 février 2023 et site Internet du CAFC :

<https://www.antifraudcentre-centreantifraude.ca/scams-fraudes/emergency-urgence-eng.htm>



Raisons de signaler la fraude au CAFC :

- ◆ L'information pourrait permettre d'établir un lien entre plusieurs crimes commis au Canada et à l'étranger;
- ◆ L'information pourrait aider à faire avancer ou à mener à bien une enquête;
- ◆ Les signalements font état des tendances de la criminalité et permettent d'effectuer des prévisions de la criminalité;
- ◆ Les signalements permettent aux organismes d'application de la loi, aux secteurs public et privé, au milieu universitaire, etc., d'en apprendre davantage sur les crimes et de contribuer aux efforts de prévention et de sensibilisation.

VIEILLISSEMENT ET SANTÉ

14^e édition du Salon 50+

Le 14^e Salon de la FADOQ – Région Richelieu-Yamaska se tiendra les 18 et 19 novembre, à l'Espace Saint-Hyacinthe (Pavillon de la Coop), de 10h à 16h30. L'entrée sera gratuite.

Près de 8 000 visiteurs sont attendus pour cette nouvelle formule où les visiteurs pourront découvrir et rencontrer des professionnels du milieu de la santé, du voyage, des services financiers, de l'immobilier, de l'employabilité, du bien-être, des loisirs sportifs et culturels, de même que plusieurs artisans qui présenteront les saveurs régionales des produits du terroir québécois.

De plus, des conférenciers et conférencières vedettes seront présents le samedi et le dimanche à la salle Richard Robert du Centre BMO et un espace alimentaire sera aussi aménagé pour offrir des repas et collations santé aux visiteurs.



INFORMATION ET RÉFÉRENCE

Vous croyez un de vos proches affecté par la maladie?

La Société Alzheimer peut vous aider

Fondée en 1988, la Société Alzheimer des Maskoutains-Vallée des Patriotes est un organisme à but non lucratif affilié à la Fédération Québécoise des Sociétés Alzheimer (FQSA) et à la Société Alzheimer du Canada.

Être proche aidant comporte son lot de défis et d'émotions. Vous ferez face à des changements dans la relation avec la personne que vous accompagnez. Ce rôle sollicitera temps et énergie et pourrait avoir des effets sur votre propre santé. Faites-vous aider et sachez que les services de la Société sont offerts gratuitement.

Quelques exemples

Des **conseillers** sont disponibles en présentiel ou à distance pour vous offrir des consultations gratuites et confidentielles.

Les **cafés-rencontres** permettent de rencontrer des gens qui vivent une réalité semblable à la vôtre. Cette formule vise à créer un lieu d'échanges et de partage informel permettant d'exprimer librement son trop-plein d'émotions et est un moyen de briser l'isolement.



La **formation Parcours Alzheimer** s'adresse aux proches qui désirent comprendre la maladie d'Alzheimer et autres troubles neurocognitifs. Elle permet de mieux planifier les soins tout au long de la maladie et de développer des capacités d'adaptation face aux changements.

Profitez d'une période de répit en toute quiétude, tout en permettant à votre proche de participer à des activités de stimulation adaptées dans une ambiance conviviale grâce à la **halte-répit**.

Pour en savoir plus, faites le 450 768-6616 ou consultez le site de l'organisme à <https://www.alzheimermvp.com/>.

CULTURE ET COMMUNAUTÉ

À la recherche d'une activité?

Avez-vous pensé à consulter la liste des activités offertes à la Maison de la Famille des Maskoutains (MFM)? Il y en a pour tous les goûts et notamment, pour les proches aidants et les aînés. Quelques exemples : yoga sur chaise, Viactive, muscler vos méninges, ateliers bien-être, etc.

Sur le site Internet de la MFM, vous trouverez de nombreuses autres suggestions et aussi, des informations sur des activités comme le jumelage interculturel.



Ce type de jumelage consiste à mettre en contact une personne née ou installée au Québec depuis plusieurs années et un nouvel arrivant ou une famille nouvellement arrivée afin qu'ils partagent leurs expériences.

Pour en savoir plus : 450 771-4010, accueil@mfm.qc.ca ou visitez le <https://www.mfm.qc.ca/>

Nous
joindre



MRC des Maskoutains
805, avenue du Palais
Saint-Hyacinthe (Québec) J2S 5C6

La MRC, amie des aînés découle de la démarche Municipalité amie des aînés de la MRC. L'information fournie dans ce numéro peut être reproduite sans réserve.

Merci de mentionner la source.

Téléphone : 450 774-3141, poste 3160
comm@mrcdesmaskoutains.ca
mrcmaskoutains.qc.ca



Municipalité
amie des aînés