



## Municipalité amie des aînés (MADA)

### LE BÉNÉVOLAT

L'action bénévole est un moteur de développement social important. En devenant bénévole, vous aidez à maintenir des services essentiels à la population et vous offrez aux personnes plus vulnérables de notre communauté un support indispensable.

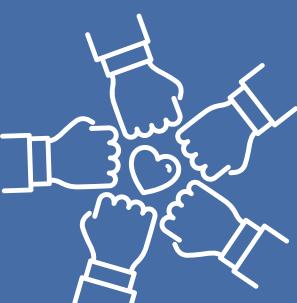
#### Les avantages :

Rester actif

Élargir son réseau social

Faire une différence dans la vie des autres

Acquérir de nouvelles compétences



**Pour vous inscrire :**  
**Accueil - Je Bénévole**



### ***Au sommaire :***

Table de concertation des personnes aînées de la Capitale-Nationale

**page 2**

Les bons coups MADA

**page 3**

Travailleuse de milieu pour aînés

**page 6**

# Table de concertation des personnes aînées de la Capitale-Nationale

AMÉLIORATION DES CONDITIONS DE VIE



La Table de concertation des personnes aînées de la Capitale-Nationale (TCPACN) est une organisation régionale qui joue un rôle de catalyseur et de rassembleur dans l'amélioration des conditions de vie des personnes aînées.

Quel est son rôle?

Le rôle principal de la TCPACN est d'assurer le **bien-être, l'épanouissement et la valorisation** des personnes aînées de la Capitale-Nationale par la **concertation et l'action ciblée**.

**Ses fonctions principales incluent :**

- **Mobilisation et concertation** : Elle rassemble les organismes, institutions et individus concernés par les aînés pour discuter des grands enjeux et favoriser la collaboration.
- **Représentation** : Elle s'efforce de faire connaître les **besoins** et les **intérêts** des personnes aînées auprès des instances décisionnelles et du public.
- **Leadership et partenariat** : Elle initie et soutient des partenariats pour la réalisation d'actions concrètes visant l'amélioration de la qualité de vie des aînés, par exemple : en matière de sécurité, de logement, de santé ou de participation citoyenne.
- **Proposition de solutions** : Elle travaille à identifier, faciliter et mettre en place des solutions adaptées aux besoins spécifiques de cette population dans sa région.

Plusieurs conférences en ligne sont offertes avec la table, pour en apprendre plus voici le lien :

[Événements de la TCPACN et de ses membres](#)

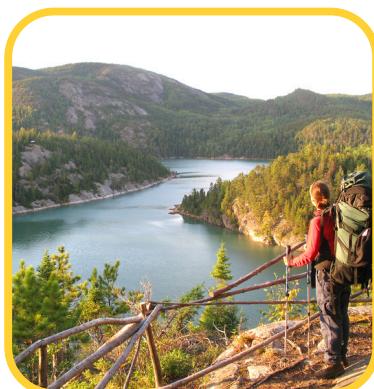
# Les bons coups MADA

## EXEMPLES DE RÉALISATIONS



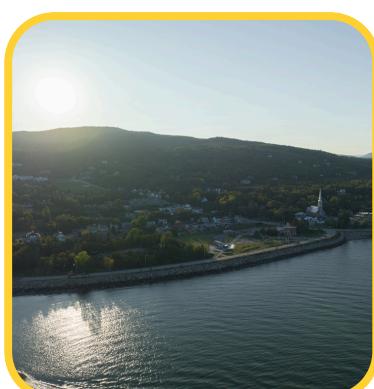
### Baie-Sainte-Catherine

Le salon des ressources s'est tenu le 25 avril dernier à la salle Henri-Paul-Chamberland dans le cadre des activités MADA. Ce fut un vif succès où plus de 30 personnes sont venues à la rencontre des organismes présents.



### Saint-Siméon

L'activité *Marche vers le futur* a connu un bel intérêt avec la participation de 12 participants hebdomadairement durant 9 semaines au Centre communautaire Raymond-Marie-Tremblay. Un pique-nique festif intergénérationnel à l'extérieur du centre s'est déroulé en collaboration avec le club social l'anneau d'argent et la maison des jeunes afin de présenter les jeux disponibles, ce fut un beau moment d'échange.



### La Malbaie

Le comité MADA organise plusieurs activités avec le Centre d'hébergement Bellerive et la résidence privée pour aînés (RPA) du Domaine de la Seigneurie, tel que des dîners extérieurs. Ils se sont prêtés au jeu de *Dans la peau d'un aîné* avec des étudiants d'Avise Centre de formation Charlevoix où ils ont cuisiné des muffins et partagé leur expérience de vie aux jeunes présents.

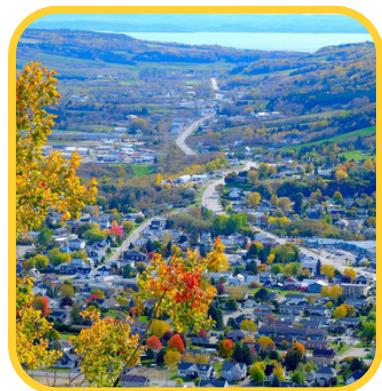


# Les bons coups MADA

## EXEMPLES DE RÉALISATIONS

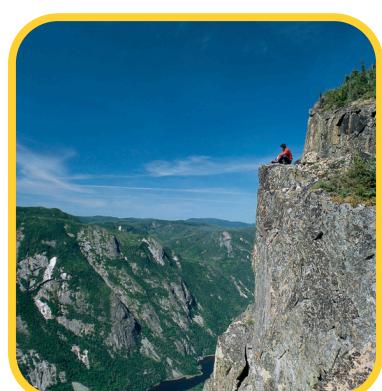
### Clermont

Deux activités culinaires intergénérationnelles se sont déroulées en collaboration avec le Club Cardio-Santé de Charlevoix et l'école Laure-Gaudreault, le succès est concluant puisqu'une troisième est en préparation pour le 5 décembre prochain. Le yoga sur chaise connaît un succès grandissant, aussi en collaboration avec le Club Cardio-Santé de Charlevoix. Les cafés-conférences qui se déroulent à la bibliothèque La chute des mots, connaissent un bel engouement.



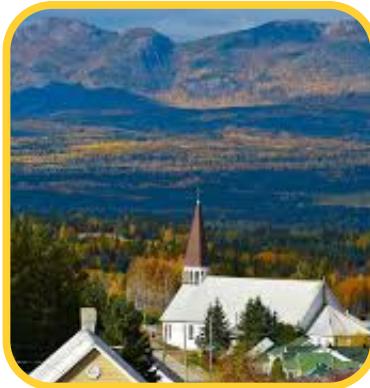
### Saint-Aimé-des-Lacs

La relance des soirées de pétanques, où plus de 30 personnes peuvent participer, et le baseball poche connaissent un bon succès. Une page Facebook (FADOQ des Lacs) a été créée afin d'avoir une meilleure visibilité et de publier les activités faites et à venir. Les cafés-rencontres gagnent en popularité.



# Les bons coups MADA

## EXEMPLES DE RÉALISATIONS



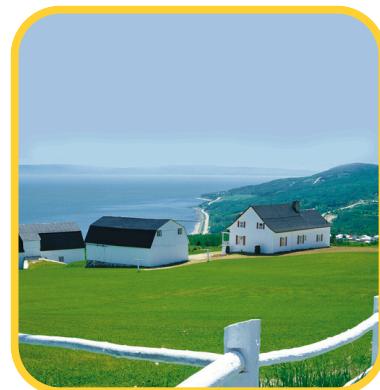
### Notre-Dame-des-Monts

Le comité MADA de Notre-Dame-des-Monts organise plusieurs activités pour les personnes aînées en collaboration avec la FADOQ; jeux de poches et de pétanques. La soirée de reconnaissance des bénévoles est un beau moment durant lequel se rassemble un grand nombre de personnes pour un souper convivial. Le parc des aînés a été installé avec des modules de jeux.



### Saint-Irénée

L'aménagement de la Chouennerie, grâce au financement du programme Nouveaux horizons pour les aînés (PNHA), a donné l'élan aux activités qui s'y déroulent ponctuellement. Plusieurs cafés-conférences ont été présentés et de nombreuses activités sont prévues dans les prochains mois, notamment un projet de tissage d'une courtepointe.



# TRAVAILLEUSE DE MILIEU POUR AÎNÉS

INITIATIVES DE TRAVAIL DE MILIEU  
AUPRÈS DES AÎNÉS EN SITUATION DE VULNÉRABILITÉ (ITMAV)



## Services offerts

- Vous écouter et vous soutenir afin d'identifier vos besoins;
- Vous fournir des informations sur les ressources, services et activités de votre communauté;
- Vous soutenir dans vos démarches visant à répondre à vos besoins.

## Accompagnement

- Pour une première fois auprès d'une ressource ou une activité de loisir;
- Pour expliquer et remplir des formulaires administratifs.

## Pour qui?

- Pour la personne de 50 ans et plus;
- Pour la personne qui a des questionnements sur une ressource;
- Pour la personne qui habite dans Charlevoix-Est;
- Pour la personne qui semble être isolée.



Municipalité  
amie des aînés

N'hésitez pas à communiquer avec  
Yanik Larochele au 418 633-2982

En partenariat avec :

Québec 

