



Municipalité amie des aînés (MADA)

Vœux des Fêtes et de la nouvelle année

Les comités de partenaires et les comités locaux MADA vous souhaitent un joyeux temps des Fêtes!

En ces temps de réjouissances, nous espérons que la magie des Fêtes remplisse votre cœur et vous apporte paix, amour et bonheur.

Un soupçon de bon temps, une bonne dose de santé, une pincée de plaisir et un zeste de chaleur. Agitez le tout et laissez gonfler durant toute l'année.

Voici la recette pour une année 2024 pleinement réussie!



MRC DE
CHARLEVOIX-EST

Territoire
d'émotions
4 saisons

Au sommaire :

Vœux des Fêtes et de la nouvelle année
page 1

Projets MADA en développement
page 2

La cyberintimidation, ça passe pas
page 3

Nouvelle ressource auprès des aînés
page 4

Marche vers le futur
page 5

Un événement couronné de succès!
page 6

Personnes aînées ; petit guide
pour vous y retrouver
page 7

Connaissez-vous le service
Canada mobile?
page 8

Le Service d'aide communautaire de
Charlevoix-Est (SACC)
page 9

Projets MADA en développement

PLAN D'ACTION



Plusieurs actions découlant du premier plan d'action de la MRC de Charlevoix-Est ont vues le jour visant, notamment à mettre un frein à l'âgisme, à favoriser la participation des aînés, ainsi qu'à s'appuyer sur la concertation et la mobilisation de toute la communauté.

Voici quelques exemples de ces projets :

- 🔦 Mobilisation des partenaires du territoire pour bonifier l'offre de visite d'amitié;
- 🟢 Intergénération : Café-conférence avec les étudiants en soins infirmiers du Centre d'études collégiales en Charlevoix (CECC);
- 🔦 Sensibilisation auprès des commerces de la région (Commerce ami des aînés);
- 🔦 Valorisation de l'accessibilité aux menus travaux;
- 🟢 Promotion des circuits du transport de la Corporation de mobilité collective Charlevoix;
- 🔦 Implantation du programme *Marche vers le futur* à Saint-Aimé-des-Lacs et à La Malbaie.

Isabelle Lapierre
Chargée de projet pour les démarches locales MADA
MRC de Charlevoix-Est
mada@mrccharlevoixest.ca
418 439-3947



La cyberintimidation, ça passe pas



CAMPAGNE DE SENSIBILISATION



Le ministère de la Famille a lancé le volet adulte de sa campagne « La cyberintimidation, ça passe pas ». Cette campagne s'inscrit dans le cadre de son plan d'action concerté pour prévenir et contrer l'intimidation et la cyberintimidation.

Consultez les quatre [capsules vidéo](#) présentant des exemples concrets de comportements inadmissibles.

Ce ministère fournit également une multitude d'informations et de ressources sur le sujet.

Différentes ressources peuvent vous apporter du soutien et vous aider à dénoncer la situation ou à faire cesser la cyberintimidation. Pour en savoir davantage, veuillez consulter la page [Aide et banque d'outils pour prévenir et contrer l'intimidation](#).





Nouvelle ressource auprès des aînés

CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DE CHARLEVOIX

Monsieur Pascal Dassylva, directeur général, souligne l'arrivée dans l'équipe de Yanik Larochelle, nouvelle ressource, en tant que travailleuse de milieu auprès des aînés.



Madame Larochelle offre des suivis à court terme à domicile, identifie les besoins des personnes aînées, les informe des ressources disponibles et elle offre du référencement pour l'accessibilité aux services offerts aux aînés sur le territoire.

Celle-ci effectuera une tournée des municipalités de la MRC de Charlevoix-Est pour rencontrer les responsables de la question des aînés. Vous pouvez la joindre au 418 633-2982 ou à l'adresse suivante : itmav@abcharlevoix.com





Marche vers le futur



PROJET PILOTE 2024

Marche vers le futur est un programme de prévention des chutes destiné aux personnes âgées de 55 ans et plus. Il vise à offrir des séances d'exercices et des ateliers de sensibilisation à la prévention des chutes sur une période de 12 semaines à raison d'une séance par semaine d'une durée de 1 h 30. Des exercices à faire à la maison complètent le programme.

L'animateur professionnel formé effectue les séances à distance et un superviseur de salle sera sur place avec les 8 à 15 participants afin de préparer la salle, distribuer le matériel et intervenir en cas d'urgence. Cela permet de contrer l'enjeu du manque de main-d'œuvre qualifiée en région plus éloignée.

Date de démarrage du ou des groupe(s) pilote(s) : **11 mars 2024**

Municipalités ciblées :
**Saint-Aimé-des-Lacs et
La Malbaie**

À la suite du succès de ce projet, le programme Marche vers le futur sera offert aux autres municipalités de Charlevoix.



Objectif : pouvoir proposer une alternative lorsqu'il est impossible de démarrer un Programme Intégré d'Équilibre Dynamique (PIED) par manque de personnel afin d'atteindre les cibles visées avec la FADOQ-RQCA en termes de couverture des régions pour les programmes en prévention des chutes.

Surveillez les publications municipales et vos boîtes aux lettres pour connaître la marche à suivre pour vous inscrire prochainement.



Un événement couronné de succès!

JOURNÉE INTERNATIONALE DES ÂÎNÉS



C'est plus de 250 personnes qui ont participé, le temps d'un après-midi, à l'événement tenu le 30 septembre dernier au Domaine Forget pour souligner la Journée internationale des aînés 2023. Ce fut une belle occasion pour briser l'isolement des aînés et pour sensibiliser les participants aux enjeux liés à l'âgisme.



Les participants ont eu le bonheur de rencontrer plusieurs partenaires et organismes de la région présentant leurs services offerts aux aînés, dont les étudiants du Centre d'études collégiales en Charlevoix (CECC) en soins infirmiers. Ceux-ci étaient disponibles sur place pour faire passer le test « Avez-vous bon cœur? » aux gens qui le désiraient, afin d'évaluer le degré de risque aux maladies cardiovasculaires. Des étudiants en éducation spécialisée étaient également présents pour discuter et aider les aînés, entre autres, à trouver les ressources adéquates selon leurs besoins.

Par la suite, la troupe de théâtre Parminou a présenté la pièce « Passée date? » qui traitait de la préemption sociale, de l'âgisme et des droits des personnes aînées. De belles réflexions empreintes d'humour, de sensibilité et surtout d'une grande lucidité.



HO

Personnes âgées :

HO

petit guide pour vous

HO

y retrouver

ÉDUCALOI

Pour que vous compreniez mieux certains enjeux importants qui touchent les personnes âgées, Éducaloi vous propose un dossier thématique spécial.



On y trouve de l'information sur le logement, la famille, la fraude, la planification financière, les moyens de favoriser votre autonomie, la santé, les testaments et plus encore.



Connaissez-vous le service Canada mobile?

GUICHET GOUVERNEMENTAL UNIQUE



Guichet gouvernemental unique pour un accès à une variété de programmes et de services :

- * Aide à la localisation et au dépôt de demandes pour les programmes gouvernementaux;
- * Information et soutien avec les transactions;
- * Services offerts aux aînés, dont la pension de retraite du Régime de pensions du Canada, les prestations internationales, le supplément de revenu garanti : Allocation, l'Allocation au survivant, les rentes sur l'État, le supplément de revenu garanti et la pension de la Sécurité de la vieillesse.



Le service pour tout Charlevoix est actuellement offert à la bibliothèque René-Richard situé à Baie-Saint-Paul au 9, rue Forget, les mercredis de 9 h à 15 h 30. Notez que le bureau est fermé de 12 h 30 à 13 h.

Pour plus de renseignements, veuillez communiquer avec Danielle Couture, agente de formation et d'information, formation@circco.com



Le Service d'aide communautaire de Charlevoix-Est (SACC)

DÉCOUVREZ OU REDÉCOUVREZ LES SERVICES OFFERTS

La mission de l'organisme est d'intervenir, d'éduquer et de promouvoir de saines habitudes de vie auprès des personnes en situation de vulnérabilité sur le territoire de Charlevoix-Est.



Les services offerts aux aînés sont :

- Accompagnement budgétaire;
- Aide pour remplir les formulaires en ligne;
- Dépannage alimentaire;
- Aide vestimentaire;
- Paniers alimentaires pour Noël;
- Ressourcerie Le SACC Vert (237, rue Saint-Étienne);
- Aide à l'achat de lunettes;
- Cuisines collectives;
- Activités de recyclage (fabrication d'objets décoratifs);
- Possibilité de bénévolat.

Pour plus d'informations, téléphonez au 418 665-4197, poste 3, ou visitez le site www.saccharlevoix.org.

