



La MRC, amie des aînés

ÉDITION 10 – volume 1 – mars 2025

ACTUALITÉS

Il est possible de devenir un assistant reconnu afin d'aider un proche

La mesure d'assistance permet d'accompagner une personne qui vit des difficultés, quelles qu'elles soient (perte d'autonomie attribuable au vieillissement, déficience intellectuelle légère, limitation visuelle, auditive ou motrice, barrière linguistique, etc.), et qui souhaite être aidée ou conseillée pour prendre des décisions ou gérer ses biens. Les personnes assistées conservent le plein contrôle de leurs décisions.

Les assistants reconnus par le Curateur public sont inscrits dans le Registre public des assistants. Facile d'accès, le registre peut être consulté en tout temps sur la page Web destinée aux tiers et permet de s'assurer de l'identité de l'assistant et de la validité de la mesure.

Faits saillants de la mesure d'assistance :

Selon les besoins exprimés par la personne qui a besoin d'aide, les assistants peuvent, par exemple, contacter des ministères et organismes pour valider des renseignements nécessaires à la production d'une déclaration de revenus; vérifier

le détail de factures ou de relevés bancaires directement auprès des fournisseurs de services ou d'une institution financière; communiquer avec des médecins traitants ou un pharmacien pour s'informer des suivis recommandés, etc.

La demande est sans frais, si elle est faite auprès du Curateur public. Il est possible de nommer deux assistants.

La **mesure d'assistance** est sécuritaire (vérification des antécédents judiciaires, proches informés de la démarche entamée par la personne souhaitant de l'assistance, etc.).

Ligne sans frais pour s'informer :
1 844 LECURATEUR (532-8728).

Avec la mesure d'assistance,
aider un proche, ce n'est pas une épreuve.

INFORMEZ-VOUS

Votre gouvernement

Québec

VIELLISSEMENT ET SANTÉ

Journée spéciale pour les femmes vivant avec la fibromyalgie

L'Association de la fibromyalgie – Région Montérégie (AFRM) organise une journée spéciale dédiée à ses membres femmes.

Au programme : conférence en matinée; dîner-documentaire sur le vécu de femmes atteintes de fibromyalgie et de douleurs chroniques; échange avec un coach sur les défis et stratégies pour mieux vivre avec la maladie.

Vous êtes une femme et vivez avec la fibromyalgie ou des douleurs chroniques ?

8 mars



Devenez membre gratuitement et profitez de cette journée d'échange et de soutien entre femmes.

Le samedi 8 mars, au 570, boulevard Roland-Therrien, bureau 220, Longueuil, J4H 3V9, de 10h à 16h. Repas, collations et breuvages offerts. Inscription au 450 928-1261, poste 1. Information : info@fibromyalgiemonteregie.ca

INFORMATION ET RÉFÉRENCE

Un commerce ami des aînés... qu'est-ce que ça signifie ?

Les pharmacies, les épiceries, les salles de spectacle, les centres commerciaux, les centres de services, les institutions bancaires sont des exemples de commerces qui peuvent transformer leurs lieux pour faciliter l'accès aux personnes âgées et devenir amis des aînés.

Des mesures claires et accessibles, peu ou pas coûteuses, peuvent être mises en place afin d'améliorer l'expérience de la clientèle âgée. Par exemple :

- Veiller à ce que le plancher et les entrées ne soient pas obstrués;
- Mettre des chaises pour que les clients âgés puissent prendre des pauses;
- Former les employés à agir et à communiquer de façon adéquate avec les aînés dès l'embauche, etc.

Afin de devenir un commerce ami des aînés, le commerçant doit franchir trois étapes qui sont décrites dans le [Guide pratique pour un commerce ami des aînés](#).



L'adaptation d'un commerce aux besoins des personnes âgées est un processus en continu. Soyez à l'écoute !

Source: <https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/personnes-agees/commerce-ami-aines>

PRÉVENTION ET SÉCURITÉ

Pour prévenir la maltraitance - Un outil pour les notaires

En décembre 2024, le gouvernement a dévoilé l'existence d'un outil créé à l'intention des notaires afin de les soutenir dans leur rôle-conseil auprès de la clientèle âgée qui pourrait être victime d'une situation de maltraitance.

Les notaires sont dans une position-clé pour jouer un rôle actif dans la lutte contre la maltraitance matérielle et financière auprès de leurs clients. Ils rencontrent des personnes âgées pour différents



actes ou transactions: testament, mandat, donation, procuration, hypothèque inversée, etc. Ces actes peuvent cacher des situations de maltraitance, d'où l'importance de sensibiliser, d'informer et d'outiller ces professionnels et professionnelles.

L'outil propose des pistes de réflexion et d'intervention afin de s'assurer que les actions posées par leurs clients soient libres et éclairées. Il est disponible en [version électronique](#) seulement.

Si vous êtes victime ou témoin d'une situation potentielle de maltraitance envers une personne âgée ou une personne majeure en situation de vulnérabilité, n'hésitez pas à contacter la Ligne Aide Maltraitance Adultes Aînés: 1 888 489-2287.

Source: <https://www.quebec.ca/nouvelles/actualites/details/pour-prevenir-la-maltraitance-un-nouvel-outil-sur-le-role-social-du-notaire-dans-l'accompagnement-de-la-clientele-ainee-60219>

CULTURE ET COMMUNAUTÉ

Bienvenue aux aînés !

Dans le cadre de ses services aux aînés, le [Centre de la famille de St-Pie](#) propose les activités suivantes qui sont ouvertes à tous les aînés, peu importe qu'ils soient de Saint-Pie ou pas :



Session de cardio-aîné

Quand : tous les lundis, du 10 mars au 5 mai
Où : salle communautaire de l'immeuble L'Entre-Monts, Habitat St-Pie
Heure : 10h à 11h
Coût : 10\$ pour la carte de membre du Centre de la famille + 35\$ pour la session
Inscription : sur place, le 10 mars 2025



Café-Causerie

Profitez d'un moment convivial en compagnie d'une animatrice, autour d'un bon café et d'une collation. Des conférences sur divers sujets vous seront également proposées (détails à venir).
Coût : gratuit
Informations : contactez le Centre de la famille de St-Pie au 450 772-6828



Conférence avec M^e Félix Mathieu

M^e Félix Mathieu, notaire au cabinet Héneault et Mathieu, abordera des sujets essentiels tels que la succession, le testament, le mandat d'inaptitude et la planification fiscale.

Quand : le mardi 11 mars

Où : salle communautaire de l'immeuble L'Ombre des Pins, Habitat St-Pie

Heure : 13h à 14h30

Coût : gratuit

Aucune inscription requise



HABITATION ET ENVIRONNEMENT

Connaissez-vous le Service d'aide à la recherche de logement ?

Vous êtes à la recherche d'un logement à Saint-Hyacinthe ou dans la MRC des Maskoutains et d'Acton ?

Vous êtes à risque de vous retrouver sans logement dans peu de temps ?

Le [Service d'aide à la recherche de logement](#) (SARL) est un service gratuit qui s'adresse à tous.

En fonction de votre situation et de vos revenus, l'équipe vous soutiendra dans vos démarches de différentes façons :

- Un service de repérage de logement sur le marché privé
- De l'information, de l'orientation ou de l'accompagnement en lien avec la recherche de logement et l'habitation en général
- Des références vers d'autres organismes de la région, selon vos besoins.



HABITATIONS MASKA

Pour joindre le service : 450 779-8168, poste 103
ou par courriel : sarl@ohma.ca ou
rgouant@habitationsmaska.com

Heures d'ouverture :

du lundi au jeudi de 8h30 à 12h et de 13h à 16h, et
les vendredis de 8h30 à 12h.

Ce service d'aide de l'Office d'habitation des Maskoutains et d'Acton est offert en partenariat avec Habitations Maska.

VIEILLISSEMENT ET SANTÉ

Bien manger, bon marché, est-ce possible?

Oui, répondent les concepteurs du site Internet qui s'intitule ainsi.

Bien manger, bon marché regorge de trucs et astuces pour économiser sur sa facture d'épicerie, éviter le gaspillage alimentaire, découvrir comment adopter des aliments locaux et essayer de nouvelles recettes!

Ce site initié par Équiterre est né de la volonté de mettre l'accent sur la bonne bouffe en évitant les plats ultra-transformés, coûteux et pas toujours nourrissants.



Ce site vous aidera à vous outiller en cuisine en vous proposant des recettes simples à base d'ingrédients locaux, complétées de trucs et astuces pour éviter de vous faire avoir par certains pièges commerciaux en supermarché.

Pour consulter le site :
<https://www.bienmangerbonmarche.ca/fr>

PRÉVENTION ET SÉCURITÉ

Saviez-vous que mars est le mois de la prévention de la fraude?

La FADOQ – Région Richelieu-Yamaska vous invite à une rencontre (45 minutes) avec monsieur Patrick Maynard, formateur aux ateliers informatiques FADOQ.RY @i. Durant cette présentation interactive, nous aborderons des sujets préoccupants pour les aînés afin de vous outiller face aux cybermenaces.

Cet événement vise à vous aider à détecter, contrer et signaler les fraudes pour mieux protéger vos informations personnelles et naviguer en toute sécurité sur Internet.

Je m'inscris

Date: 11 mars 2025
Heure: 14 h à 16 h 30
Lieu: Centre communautaire Christ-Roi,
390, av. de Vaudreuil, Saint-Hyacinthe, J2S 4G7
Coût: 5 \$ par personne / Ouvert à tous les 50 ans et +
Inscription obligatoire au 450 774-8111, poste 9



**Séance d'information
pour les 50 ans +**



L'infolettre *La MRC, amie des aînés* est diffusée quatre fois par année.



Elle contient des informations en tous genres et des conseils de prévention. Elle s'adresse autant aux aînés et à leurs proches qu'aux organismes qui les soutiennent en leur offrant différents services.

Pour vous abonner: mrcmaskoutains.qc.ca, section Aînés

Nous joindre



3271, boul. Laframboise, bureau 200
Saint-Hyacinthe (Québec) J2S 4Z6

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
esimard@mrcdesmaskoutains.ca
mrcmaskoutains.qc.ca



Municipalité
amie des aînés