

VIELLISSEMENT ET SANTÉ

Projet IMAGES

Objectifs :

- ◆ Prévenir l'émergence de problématiques socioéconomiques chez les aînés et renforcer les facteurs de protection
- ◆ Offrir une présence significative et un soutien aux aînés vivant de l'isolement et de la pauvreté
- ◆ Établir des courroies de références privilégiées et mieux adaptées
- ◆ Solidifier et créer un filet social
- ◆ Sensibiliser et soutenir les aînés face aux impacts et aux conséquences de la maltraitance financière et psychologique.



Services offerts :

- ◆ Aider et écouter directement dans les milieux d'appartenance
- ◆ Effectuer les références aux endroits appropriés
- ◆ Accompagner les personnes dans leurs démarches
- ◆ Prévenir et réduire les risques de maltraitance, d'errance et d'instabilité résidentielle.

Annie Quintal, intervenante milieu aîné 450 502-4395

Projet sous la supervision du Centre d'intervention Jeunesse des Maskoutains (C.I.J.M.), en partenariat avec la MRC des Maskoutains.



Manger mieux



Manger mieux, c'est donner plus de place aux fruits et aux légumes, inclure dans son menu une variété d'autres aliments gagnants et faire de l'eau la boisson no 1. Manger mieux, c'est aussi cuisiner plus avec des aliments peu transformés, prendre une pause pour manger, partager ses repas avec d'autres loin des écrans et, surtout, savourer !

Il s'agit de la définition qu'on trouve sur le site de Défi Santé au www.defisante.ca. En avril, la MRC relèvera le Défi Santé pour une 6^e année consécutive, en agissant et en incitant la population à participer.

Au centre-ville, tous les mardis midi, une marche énergisante de 30 minutes réunira les personnes de bonne volonté qui ont à cœur de prendre soin de leur santé. C'est gratuit et ouvert à tous et à toutes.

Noyés sous des tonnes d'informations parfois contradictoires, vous cherchez des conseils sérieux et basés sur la science pour manger mieux?

Visitez le site Extenso au www.extenso.org et si vous le souhaitez, abonnez-vous à leur infolettre. Vous y trouverez une mine d'or d'informations pertinentes et à la fine pointe.



Pour en savoir plus sur le Défi Santé de la MRC des Maskoutains, contactez Mme Élyse Simard au 450 774-3160.

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

Téléphone : 450 774-3141
Télécopieur : 450 774-7161
admin@mrcmaskoutains.qc.ca
mrcmaskoutains.qc.ca



L'INFO MADA

de la MRC des Maskoutains
ÉDITION 5 – volume 1 – janvier 2020



TRANSPORT ET MOBILITÉ

Transport adapté : les tarifs en vigueur

Depuis le 17 juin 2019, la ville de Saint-Hyacinthe assume les passages de certains déplacements sur son territoire pour les usagers du transport adapté et leur accompagnateur.

Votre déplacement est gratuit si vous demandez une réservation dans les plages suivantes :

Du lundi au mercredi, entre **10 h et 14 h**;

Le jeudi et le vendredi, entre **10 h et 14 h** et entre **18 h et 22 h**;

Le samedi et le dimanche, entre **8 h et 18 h**.

La gratuité sera en vigueur tant que la ville de Saint-Hyacinthe l'offrira aux citoyens de son territoire.

Le 1^{er} août 2019, la plage horaire a été bonifiée du lundi au vendredi, afin d'offrir plus de possibilités pour les besoins en déplacements.

Jour	Plage horaire
Lundi	5 h 40 à 22 h
Mardi	5 h 40 à 22 h
Mercredi	5 h 40 à 22 h
Jeudi	5 h 40 à 22 h
Vendredi	5 h 40 à minuit
Samedi	8 h à minuit
Dimanche	8 h à 22 h

Le coût des cartes multipassage en transport adapté a augmenté le 1^{er} janvier 2020. Cependant, le prix du passage simple est demeuré inchangé.

Voici la grille des **tarifs en vigueur**.

Zone	Mode de paiement	Tarif par passage
1	Passage simple	3,25 \$
	Carte multipassage (10 passages)	25,60 \$
2	Passage simple	3,80 \$
	Carte multipassage (10 passages)	31,30 \$
3	Passage simple	4,30 \$
	Carte multipassage (10 passages)	36,95 \$



INFORMATION ET RÉFÉRENCE

Le Centre de Bénévolat de St-Hyacinthe, précieuse sentinelle pour les aînés

Les services de **Maintien À Domicile (MAD)** du Centre de Bénévolat de St-Hyacinthe valent leur pesant d'or. Au cœur de la MRC des Maskoutains, ils s'arriment parfaitement avec les objectifs poursuivis par le concept de MADA (Municipalité amie des aînés).

En effet, les employés et les bénévoles des différents volets de nos services contribuent à la santé des aînés, à la solidarité intergénérationnelle et au maintien du sentiment de sécurité et d'appartenance des personnes retraitées, en convalescence ou en perte d'autonomie.

Outre les saines habitudes de vie qui passent notamment pour une alimentation équilibrée, accessible via la **Popote Roulante**, rappelons l'importance du sentiment de sécurité, qui figure parmi les priorités de notre équipe du programme **PAIR**. Ainsi, des appels téléphoniques quotidiens et gratuits, offerts aux personnes inscrites, permettent de vérifier qu'elles se portent bien.

Par ailleurs, quand des soins de santé sont nécessaires et que des déplacements sont requis dans la MRC ou même en région métropolitaine, notre équipe de conducteurs du service d'**Accompagnement et transport médical** offre, aller-retour, une présence humaine d'une valeur inestimable, tant sur la route qu'à la clinique, et ce, à un coût très modique.

Ajoutons à cela, le programme de **Visites amicales** à domicile, qui permet de briser la solitude des aînés, ainsi que le volet **Info-STOP Plus**, qui vise la saine gestion de la médication. Ce sont autant de facettes des actions quotidiennes du Centre, toutes teintées de bienveillance et d'entraide.

Le vieillissement de la population a des répercussions tangibles sur divers aspects du quotidien des individus et des institutions. Le Centre de Bénévolat de St-Hyacinthe tient à contribuer concrètement au maintien de la qualité de vie de gens du troisième âge.

Qu'ils soient bénéficiaires, clients ou même bénévoles, les aînés sont très précieux pour notre équipe. N'hésitez pas à nous contacter.



Chantal Roy
Superviseure Maintien à domicile
450 250-2874
Programme PAIR: 450 774-0504
c.roy@cbsb.ca



Claudette Duhamel
Popote Roulante
450 773-4966, poste 35
c.duhamel@cbsb.ca

HABITATION ET ENVIRONNEMENT

Programme d'adaptation de domicile (PAD)

Le Programme d'adaptation de domicile (PAD) de la Société d'habitation du Québec (SHQ) s'adresse aux personnes handicapées, c'est-à-dire aux personnes ayant une déficience entraînant une incapacité significative et persistante et qui sont sujettes à rencontrer des obstacles dans l'accomplissement d'activités courantes.

Son objectif est de permettre à la personne handicapée d'entrer et de sortir de son domicile, d'accéder aux pièces essentielles de celui-ci et de réaliser ses activités de la vie quotidienne, et ce, de façon sécuritaire.

Ce programme soutient financièrement les propriétaires d'un domicile occupé par une personne handicapée pour la réalisation de travaux d'adaptation.

Toute personne handicapée qui est limitée dans l'accomplissement de ses activités quotidiennes à domicile peut bénéficier du programme, à condition qu'elle soit en mesure de remplir certaines conditions d'admissibilité.

Trois options s'offrent à la personne qui s'inscrit au programme.



Option 1 – Accompagnement professionnel : Cette option comprend l'accompagnement par un ergothérapeute et un inspecteur accrédité. Si vous choisissez cette option, **contacter d'abord votre CLSC.**

Option 2 – Besoins et travaux autodéterminés : Cette option ne comprend aucun accompagnement. Une fois la personne inscrite, le choix des travaux s'effectue à partir d'une liste établie par la SHQ. Si vous choisissez cette option, voir le **site de la Société d'habitation du Québec** ou contactez-les au 1 800 463-4315.

Option 3 – Aide financière rétroactive : Cette option s'applique pour des travaux réalisés dans les 12 mois précédant l'inscription. Si vous choisissez cette option, voir le **site de la Société d'habitation du Québec** ou 1 800 463-4315.

Vous pouvez également télécharger le dépliant informatif à l'adresse suivante : http://www.habitation.gouv.qc.ca/fileadmin/internet/documents/depliant_pad.pdf

CULTURE ET COMMUNAUTÉ



LES AMIS DU CRÉPUSCULE

De l'aide pour vivre un deuil

Depuis 1986, l'organisme Les Amis du Crépuscule accompagne les personnes qui sont en fin de vie aux soins palliatifs de l'Hôtel-Dieu-de-Saint-Hyacinthe, de même que leurs proches. L'organisme soutient également les personnes endeuillées (adultes, adolescents ou enfants), individuellement ou en groupe.

Le suivi de deuil offert aux adultes est d'une durée maximale de 10 rencontres. Les bénévoles sont formés pour offrir une écoute active et respectueuse. Ils accompagnent les adultes endeuillés qui ressentent le besoin d'être épaulés afin de retrouver espoir et paix.

À la découverte de ta route est un accompagnement spécifique s'adressant aux adolescents et aux jeunes adultes. La démarche comporte sept rencontres individuelles qui leur permettent de cheminer dans leur deuil.

L'approche originale de **J'Écoute ma toute petite voix** rejoint l'enfant en deuil dans sa globalité. Tout en respectant son rythme et son développement, la démarche proposée sensibilise l'enfant aux réactions de son corps en deuil. Elle lui permet d'approprier sainement son univers émotif et elle facilite l'accès à sa sagesse intérieure.

La formation grand public **Accompagner l'autre, c'est s'accompagner soi-même** dure 10 semaines, à raison de 3 heures par semaine. Elle s'adresse aux personnes qui désirent parfaire leurs connaissances sur le processus de fin de vie, la mort et le deuil. Elle leur permet également de se découvrir à travers ce processus et de mieux gérer les émotions liées à cette étape de vie.

Tél. : 450 252-2737 • www.lesamisducrepuscule.com