Bulletin d'information

Novembre 2026 | Vol. 11







Municipalité amie des aînés (MADA)

Journée des aînés du 1er octobre 2026

À l'occasion de la Journée internationale des aînés, près de 200 personnes, partenaires et collaborateurs de partout dans Charlevoix s'étaient réunis au Domaine Forget pour célébrer la contribution des aînés.

Organisée par les MRC de Charlevoix et de Charlevoix-Est, en collaboration avec la Table de concertation des personnes aînées de la Capitale-Nationale, l'événement avait pour objectif de souligner la contribution des personnes aînées à la vitalité de la communauté tout en leur offrant une occasion privilégiée de se rencontrer, d'échanger et de vivre une expérience culturelle.

Invités spéciaux de la journée :
Madame **Marina Orsini** et Monsieur **Philippe Tremblay**

MRC DE CHARLEVOIX-EST

Territoire d'émotions 4 Saisons

Au sommaire :

Webinaires et conférences en ligne à venir
page 2

Sondage
page 4

Charlevoix, inclusif et solidaire au-delà des âges!
page 5

Attention aux fraudes!
page 6

Apprenons à voir l'invisible
page 7

Webinaires et conférences en ligne à venir

À VOS AGENDAS



Soutien et stratégies pour accompagner son proche

9 novembre de 12 h à 13 h

Des conseils et des outils pour mieux comprendre les réactions d'un proche vivant avec un trouble neurocognitif et adapter sa façon de communiquer avec lui.

En ligne · Société Alzheimer de Québec

Inscription au webinaire

Prévenir les chutes chez les personnes aînées

18 novembre de 12 h à 13 h

Découvrez les facteurs de risque de chute, les profils de personnes à risque et le jeu éducatif Parachute, conçu pour soutenir la prévention.

En ligne · Institut universitaire de gériatrie de Montréal

Inscription au webinaire

Webinaires et conférences en ligne à venir

À VOS AGENDAS

Les milieux de vie pour personnes âgées

18 novembre à 12h

Les milieux de vie pour personnes âgées, un projet porté par le Centre collégial d'expertise en gérontologie du Cégep de Drummondville (CCEG) en collaboration avec les Centres collégiaux de transfert de technologies (CCTT).

En ligne · Réseau québécois en innovation sociale

Inscription au webinaire

Quand la fin de vie approche : repères pour accompagner les proches aidants

25 novembre de 12 h à 13 h

Un webinaire pour mieux comprendre les besoins des proches aidants et les accompagner lorsque la fin de vie d'une proche approche.

En ligne · L'Appui pour les proches aidants

Inscription au webinaire

Démystifier les troubles neurocognitifs : le chemin vers un diagnostic

25 novembre de 13 h 30 à 14 h 30

Signes précurseurs, facteurs de risque, étapes du diagnostic et avantages d'une détection précoce : des réponses aux questions que l'on peut se poser.

En ligne · Société Alzheimer de Québec

Inscription au webinaire

Sondage

DÉPLACEMENTS DES PERSONNES AÎNÉES

TRANSPORT

Les MRC de Charlevoix et de Charlevoix-Est entreprennent une démarche visant à mieux **comprendre les besoins de déplacement des personnes aînées** sur leur territoire.



Que vous utilisiez votre voiture, le transport collectif, adapté ou bénévole, le vélo ou la marche, votre expérience est importante.

- Le sondage est anonyme;
- Vous avez jusqu'au **15 novembre** 2026 pour y répondre;
- Votre participation contribuera à développer des solutions de déplacement mieux adaptées aux besoins des personnes aînées.

👉 https://bit.ly/47KrB0t



Charlevoix, inclusif et solidaire au-delà des âges!

INCLUSION SOCIALE

Initiée par des acteurs du territoire charlevoisien s'intéressant au vieillissement, cette démarche s'adresse plus particulièrement aux personnes de 55 ans et plus vivant des défis d'inclusion sociale.

Financée par le gouvernement du Canada par le biais du Programme Nouveaux Horizons pour les aînés, la Démarche mise sur la consolidation des collaborations existantes et le développement de nouvelles, et ce, de façon à améliorer les conditions de vie de la population vieillissante de Charlevoix.

En effet, pour atteindre ses objectifs, une forte mobilisation des acteurs clés du territoire, mais aussi des personnes de 55 ans et plus est nécessaire.

Changement souhaité

Qu'une dynamique s'instaure sur le territoire de Charlevoix, rassemblant des personnes aînées et des acteurs intersectoriels de différents milieux autour de l'inclusion sociale des personnes aînées. Le tout, dans des communautés plus fortes et solidaires.



Source : Institut sur le vieillissement et la participation sociale des aînés de l'Université Laval (IVPSA)

ATTENTION AUX FRAUDES!

RÉFLEXES SIMPLES POUR PROTÉGER
VOS RENSEIGNEMENTS ET VOTRE ARGENT

Trois fraudes à reconnaître

1. Le faux petit-enfant : une personne prétend être un proche en difficulté et réclame de l'argent rapidement. Elle demande parfois de garder le secret;
2. Le faux représentant bancaire : quelqu'un affirme que votre compte est compromis et vous demande des renseignements ou un transfert d'argent;
3. Le texto ou courriel frauduleux : un message vous invite à cliquer sur un lien ou à fournir des renseignements personnels.



Les bons réflexes

- Prenez le temps de vérifier. Ne cédez pas à la pression;
- Raccrochez et rappelez votre proche au numéro que vous connaissez;
- Ne transmettez jamais vos mots de passe ou votre NIP;
- Ne cliquez pas sur les liens douteux;
- Parlez-en à une personne de confiance avant d'envoyer de l'argent.

Vous croyez avoir été victime d'une fraude?

- Communiquez rapidement avec votre institution financière;
- Contactez votre service de police local;
- Signalez la fraude au Centre antifraude du Canada au 1 888 495-8501.

Apprenons à voir l'invisible

PERSONNE PROCHE AIDANTE

« Être une personne proche aidante, c'est bien plus que donner un coup de main à un(e) proche.

C'est faire preuve d'organisation, d'adaptation, d'empathie, de créativité et de résilience au quotidien. Des compétences précieuses qui passent pourtant souvent inaperçues.

Du 1er au 7 novembre, à l'occasion de la Semaine nationale des personnes proches aidantes, prenons un moment pour reconnaître celles et ceux qui accompagnent un(e) proche et contribuent chaque jour à son bien-être.

Parce que la proche aidance est partout autour de nous, mais demeure encore trop souvent invisible. » – Proche aidance Québec.

Mot de Renée-Claude Laroche, intervenante auprès des proches aidants au Centre d'action bénévole de Charlevoix.

Alors à vous, chères personnes proches aidantes, vous qui portez tant, trop souvent en silence :

- Votre **intelligence émotionnelle** éclaire les moments difficiles;
- Votre **organisation** et votre **polyvalence** rendent possible l'impossible;
- Votre **créativité** ouvre des chemins nouveaux, et votre **sens de la négociation** protège ce qui compte.

Vous êtes des bâtisseurs de liens, des gardiens de dignité, des artisans du quotidien. Votre engagement est précieux, compétent, profondément humain.

Merci pour tout ce que vous faites, et pour tout ce que vous êtes.

Municipalité amie des aînés

En partenariat avec : Québec