

INFO ÂÎNÉS MAURICIE

L'INFOLETTRE DE LA TABLE DE CONCERTATION DES ÂÎNÉS ET DES RETRAITÉS DE LA MAURICIE

Vœux de Noël et bientraitance

Par le Comité d'orientation régional de lutte contre la maltraitance



Comme chaque année, le Comité d'orientation régional de lutte contre la maltraitance diffuse des cartes de vœux dont les aînés sont friands, qui contiennent au verso, les coordonnées de ressources disponibles en cas de maltraitance, de fraude, de violence...

◀ Les cartes sont également disponibles en langue anglaise.

Pour obtenir des cartes à distribuer à vos membres ou autres aînés de votre réseau, contactez Isabelle Dufresne, coordonnatrice régionale spécialisée en matière de lutte contre la maltraitance envers les aînés

✉ Isabelle_dufresne_energie@ssss.gouv.qc.ca



Plan d'action québécois sur la maladie d'Alzheimer et les autres TNC*

Par le Gouvernement du Québec

(*) TNC : Troubles neurocognitifs

Le plan d'action québécois sur la maladie d'Alzheimer et les autres troubles neurocognitifs s'inscrit en continuité des actions menées en la matière depuis les quinze dernières années.

Ce document traduit en orientations concrètes les visées de la première *Politique québécoise sur la maladie d'Alzheimer et les autres troubles*, présentée dans notre infolettre du 12 mars 2025. Essentiellement, ce plan d'action se veut un levier d'inclusion pour l'ensemble des personnes vivant avec la maladie d'Alzheimer ou un autre trouble neurocognitif ainsi que pour leurs proches. Il donne une impulsion à la promotion de la santé cognitive et à la prévention de ces maladies et propose des soins et des services adaptés aux personnes et à leurs proches, en s'appuyant sur la recherche ainsi que les innovations transformationnelles actuelles et futures.



 [En savoir plus](#)

Dossier santé numérique (DSN)

Par Santé Québec

En octobre dernier, le ministère québécois de la Santé a reporté la date de lancement du DSN. Cette décision s'inscrit dans sa volonté de s'assurer que toutes les conditions gagnantes sont réunies pour assurer le succès de cette transformation numérique majeure et de l'évolution des pratiques cliniques.

Santé Québec annonce que le déploiement du Dossier santé numérique (DSN) au CIUSSS du Nord de l'Île de Montréal (NIM) et au CIUSSS de la Mauricie et du Centre-du-Québec (MCQ) aura lieu le 9 mai 2026.

Saison hivernale

Par le réseau de la santé et des services sociaux

Santé Québec déploie, depuis plusieurs semaines, différentes mesures visant à assurer l'accès aux soins et aux services et leur qualité dans tous ses établissements, durant cette période très achalandée.



Une meilleure prévisibilité grâce à une vigie nationale

Le Centre provincial de vigie et de soutien aux opérations (CPVSO) de Santé Québec analyse quotidiennement différents indicateurs clés, comme le taux d'occupation des urgences, le nombre de lits disponibles et les données préhospitalières. Cette prévisibilité permet de déployer, de concert avec les établissements, des mesures qui réduisent la pression sur une ou plusieurs installations.

Avant d'aller à l'urgence

Dans le but de désengorger les services d'urgence et de permettre aux équipes de se concentrer sur les cas les plus urgents, Santé Québec encourage la population à choisir le service approprié pour ses besoins spécifiques.

- Info-Santé 811 pour des conseils immédiats ;
- Des consultations auprès de votre pharmacien ou de votre GMF pour les besoins courants ;
- Des guides d'autosoins pour gérer les symptômes mineurs à la maison.

Santé Québec rappelle également que la vaccination contre l'influenza et la COVID-19 constitue toujours la meilleure protection pour éviter des ennuis de santé.


Donner du pep à son système immunitaire

Par Luci

Dans notre infolettre du 3 juin, nous vous présentions le programme Luci. Ce programme vise à encourager les habitudes de vie saines chez tous les Québécois afin d'améliorer et de prolonger leur santé.

Plusieurs types d'accompagnement sont mis en place : autonome, semi-autonome, personnalisé. De nombreuses ressources sont disponibles sur ce site Internet, dont un article pour favoriser une bonne santé immunitaire.

En ces temps de virus hivernaux, cette lecture pourrait être utile.

 [Lire l'article](#)

Marche hivernale pour les piétons âgés

Par la Société de l'assurance automobile du Québec



En pièce jointe, vous trouverez, de la part de la Société de l'assurance automobile du Québec, des comportements sécuritaires à adopter en hiver, rédigé spécifiquement pour les personnes âgées qui se déplacent notamment à pied.

📎 Pièces jointes :

- [2025-11-26_Article_AINES_piétons_hiver._version_courte.pdf](#) (1 page)
- [2025-11-26_Article_AINES_piétons_hiver._version_longue.pdf](#) (2 pages)

Autonomie financière des âgés

Par le Gouvernement du Québec

Dans l'infolettre du 15 octobre 2025, nous annonçons la tenue d'un webinaire sur l'autonomie financière des personnes âgées. À la suite à celui-ci, nous trouvons pertinent de vous partager un document de Revenu Québec contenant des liens utiles pour s'informer et réclamer des crédits d'impôts, des services sociaux ainsi que des services en ligne. Il est en pièce jointe de l'infolettre.

📎 Pièce jointe : [RDV La fierté de vieillir_Autonomie financière_Liens utiles.pdf](#)

Habitation intergénérationnelle

Par l'Université de Montréal



L'Université de Montréal a édité un document qui propose un état des lieux du Québec, met en lumière les initiatives existantes et présente des recommandations structurantes pour développer des modèles de cohabitation intergénérationnelle adaptés aux besoins des différentes générations.

[!\[\]\(e2376d476d06eb31946dc01a69a4403a_img.jpg\) Télécharger le document](#)

Ovation Municipale

Par l'Union des municipalités du Québec

L'appel de projets est lancé! Le mérite Ovation municipale rend hommage à l'ingéniosité, à la créativité et à l'engagement des municipalités de toutes tailles et de toutes les régions du Québec.

Il célèbre les projets qui transforment concrètement la vie des citoyens, qu'ils soient issus d'une idée entièrement nouvelle ou de l'amélioration d'une pratique liée aux grands enjeux municipaux. Ces initiatives démontrent qu'innover, c'est avant tout mieux répondre aux besoins de la collectivité.

Il met en valeur des initiatives durables, inclusives, efficaces et inspirantes qui optimisent les façons de faire, renforcent les milieux de vie et contribuent à bâtir des communautés plus fortes, résilientes et solidaires.

Ouvert à toutes les municipalités, quelle que soit leur taille, leur population ou leur situation géographique, le Mérite invite chacune d'elles à partager sa vision, à inspirer ses pairs et à faire rayonner le savoir-faire municipal. **Soumettez un projet inspirant d'ici le 6 février 2026 à 16 h.** [En savoir +](#)



Formation Déstresse en Sagesse

Par le Centre d'études sur le stress humain

Le vieillissement est une période propice à de nombreux changements. De plus, selon l'état des connaissances actuelles sur le stress, le vieillissement serait marqué par une certaine vulnérabilité physiologique affectant la réponse au stress, mais également augmentant le risque de conséquences néfastes. Or, le stress peut être un allié pour faire face aux différents défis du quotidien. Par conséquent, il est important que les personnes âgées soient exposées aux connaissances sur le stress qui sont pertinentes à leur contexte de vie. Il est également essentiel qu'elles soient informées des effets du stress sur leur santé et des stratégies pour prévenir ces conséquences.



C'est pour cela qu'une deuxième formation est offerte pour les professionnels et intervenants travaillant auprès des personnes âgées dans des organismes communautaires, résidences, ou services de santé, qui souhaitent implanter le programme *Déstresse en Sagesse* dans leur milieu. Le programme comprend **6 ateliers de 60-75 minutes en groupe de 5 à 8 personnes**.

Date de la formation : 14 mai 2026 (mode virtuel)

- 10 h à 12 h : Conférence *Le stress n'a pas d'âge* par Sonia Lupien, Ph. D.
- 13 h à 15 h 30 : Atelier de formation *(je) Déstresse en Sagesse* animé par Marie-Josée Richer, Ph. D.

 [Inscription](#)

 [En savoir +](#)

Par L'Appui pour les proches aidants

Cet hiver, 35 formations vous sont proposées pour :

- ## Pourquoi vous inscrire?

- Des contenus concrets, ancrés dans la réalité du terrain
- Des personnes formatrices passionnées et engagées
- Une occasion d’approfondir sa compréhension des enjeux liés à la proche aidance et d’ajuster ses pratiques
- Un tarif symbolique de **5 \$ par formation**
- Une plateforme conviviale pour suivre les formations en ligne

 [Découvrir la programmation](#)

Webinaires et formations

Par le Centre collégial d'expertise en gérontologie de Drummondville

Saviez-vous que le Centre collégial d'expertise en gérontologie de Drummondville offre des webinaires gratuits et des formations payantes ? Animées par une équipe d'experts, ces sessions constituent une excellente occasion d'approfondir vos connaissances en gérontologie.

 [Consulter la programmation](#)

Le deuil : un outil pour le cartographe

Par le CREGÉS

La formation en ligne *Le deuil : un outil pour le cartographe* est désormais accessible gratuitement, en tout temps, sur deux plateformes : la version française est disponible sur la nouvelle plateforme StudiumFC, tandis que la version anglaise est offerte sur EdX.



Cette formation permet de découvrir et d'apprendre à utiliser l'outil Cartographie des facteurs influençant l'expérience des proches aidants face aux pertes : pour repérer et agir en conséquence. Guide d'utilisation, développé par Isabelle Van Pevenage, chercheuse d'établissement au CREGÉS.

Tout au long du parcours, le groupe participant recevra les informations nécessaires pour maîtriser l'outil, accompagnées d'exemples concrets et de mises en situation illustrant différents contextes d'utilisation.

Ce cours a été développé grâce à une collaboration entre le CREGÉS et le Centre de pédagogie universitaire (CPU) de l'Université de Montréal. Les Formations sur le deuil et l'accompagnement de la Faculté des arts et des sciences de l'Université de Montréal ont également apporté leur soutien à titre de consultants.

 [En savoir plus et/ou s'inscrire](#)

Des concerts gratuits pour les aînés

Par Santé et bien-être par la musique (SAMS)

La SAMS est ravie de vous annoncer le retour de ses activités musicales gratuites, en ligne et en direct. Des rendez-vous hebdomadaires chaleureux et conviviaux, spécialement pensés pour les aînés : les artistes viendront à vous, dans le confort de votre foyer ou centre d'hébergement.

- Jusqu'au 19 décembre, chaque vendredi, venez fredonner vos airs préférés du Temps des fêtes. Aucun prérequis : il suffit d'aimer chanter, vous pourrez même faire vos demandes spéciales.

[S'inscrire](#)



- Dès janvier, profitez, chaque semaine durant les mois d'hiver, de plusieurs concerts et activités en direct avec des artistes de partout au Québec, pour une programmation musicale riche et diversifiée.

[S'inscrire](#)

Les partenaires habituels

Ils figurent souvent dans notre infolettre, voici des rendez-vous (conférences, formations) offerts par nos partenaires :

- * Université du troisième âge (UTA) [Programme complète](#)
- * FrancSavoir [Programme complète](#)