

INFO ÂÎNÉS MAURICIE

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

Appels de projets QADA 2025-2026



Vous souhaitez démarrer, développer ou déployer un projet qui a des retombées bénéfiques sur les personnes âgées de votre communauté? Informez-vous sur les modalités du programme Québec ami des aînés (QADA), afin de déterminer si votre projet pourrait être admissible à une aide financière.

Pour vous aider dans vos démarches, des **séances d'information** seront offertes

 **les 12 et 17 juin 2025.**

Faites vite! La date limite pour déposer un projet est le 18 juillet 2025.

 [S'inscrire aux séances d'information](#)

 [Consulter les modalités du programme](#)



© Freepik

Le programme Luci

Accessible pour tous, à travers une plateforme numérique conviviale, le programme *Luci* est conçu pour favoriser la santé cognitive et physique par l'amélioration durable des habitudes de vie.



Luci permet de:

- Évaluer ses habitudes de vie en alimentation, en activité physique et en stimulation intellectuelle.
- Obtenir un bilan détaillé mettant en lumière les points forts et les points à améliorer.
- Créer un plan d'action motivant, constitué d'objectifs concrets et réalistes.
- Recevoir des suggestions personnalisées de contenus éducatifs et pratiques.
- Bénéficier de l'accompagnement d'un.e conseiller.ère en saines habitudes de vie.

Le programme Luci est offert gratuitement, grâce au soutien de la fondation Lucie et André Chagnon.

 [**Découvrir Luci**](#)

Initiative *Au fil du temps*

Par l'Ordre des psychologues du Québec



Connaissez-vous aufildutemps.quebec ? Il s'agit d'une initiative de l'Ordre des psychologues du Québec qui offre de l'information sur le vieillissement du cerveau et vise à favoriser la bienveillance auprès des personnes âgées. En effet, en comprenant mieux, nous agissons mieux.

 [En savoir plus](#)

Rapport *La parole aux aînés : regard sur les communautés francophones de la Colombie-Britannique, perspective 1995 à 2045*

Par le Carrefour 50+ Colombie-Britannique



Comment vieillir en français en Colombie-Britannique d'ici 2045 ? L'étude "La parole aux aînés" donne la voix aux 50+ francophones, entre inquiétudes (santé, logement, barrière linguistique) et espoirs (transmission, fierté, engagement communautaire). Elle révèle un profond désir de vieillir dignement, dans sa langue.

Ce rapport est l'occasion pour les francophones du Québec de poser un regard sur les communautés linguistiques minoritaires dans notre province. Bin vieillir dans sa langue est important quel que soit notre langue.

 [Consulter le rapport](#)