

INFO AÎNÉS MAURICIE

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

Appel de projets du Programme Nouveaux Horizons pour les Aînés

Par le Gouvernement du Canada

Vous trouverez ci-dessous un message du Gouvernement fédéral, afin de corriger les liens défectueux pour les webinaires d'information sur le Programme Nouveaux Horizons pour les Aînés. **Les liens pour les séances d'information partagés dans la précédente infolettre sont défectueux : vous devez vous réinscrire afin de recevoir un lien fonctionnel.**

«**MISE À JOUR**

Bonjour,

Nous vous prions de bien vouloir nous excuser pour les désagréments causés par une erreur administrative qui a entraîné la création de liens de webinaire défectueux. Ce problème a empêché les participants de recevoir des courriels de confirmation après leur inscription ou désinscription à une séance d'information.

Veuillez ignorer le calendrier précédent qui vous a été partagé. Consultez plutôt le calendrier ci-dessous pour accéder aux liens appropriés. Il est important de noter qu'il n'y a aucune modification des dates et heures des séances. De plus, une session a été ajoutée ce vendredi pour accueillir plus de participants.

Cependant, si vous étiez auparavant inscrit à une séance, veuillez noter qu'elle n'existe plus. **Vous devez vous inscrire à une nouvelle séance** afin de recevoir un courriel de confirmation avec un lien vers cette séance.

Merci de votre compréhension.»

Afin d'alléger cette infolettre, le calendrier pour les séances d'information (en français et en anglais) est disponible en pièce jointe.

 Fichier *PNHA - Mise à jour importante _NHSP- Important update.pdf*

Webinaire « Vieillissement et mobilité active sécuritaire »

Par la Société d'assurance automobile du Québec (SAAQ)

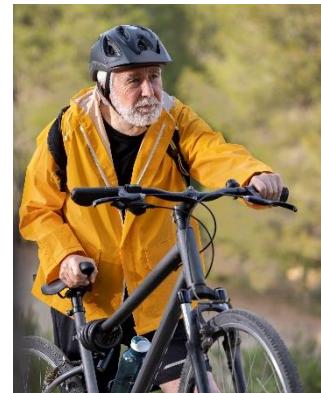
Vous souhaitez en apprendre davantage sur les déplacements sécuritaires à pied, à vélo ou avec une aide à la mobilité motorisée ? Ce webinaire organisé par la Société de l'assurance automobile du Québec en collaboration avec le Secrétariat aux aînés est l'occasion idéale d'en apprendre davantage !

Les alternatives à la conduite automobile, comme la marche, le vélo ou encore le vélo à assistance électrique gagnent en popularité, été comme hiver. Ce rendez-vous virtuel vous propose des conseils pratiques et des renseignements essentiels pour vous déplacer en toute sécurité, tout en préservant votre autonomie.

Au programme :

- ◆ Règles de sécurité pour la marche et le vélo
- ◆ Découverte des spécificités du vélo à assistance électrique
- ◆ Aperçu des aides à la mobilité motorisées
- ◆ Période de questions avec des experts

Ce webinaire s'adresse d'abord et avant tout aux personnes aînées. L'objectif est de sensibiliser les personnes âgées aux règles et à la sécurité concernant la marche, le vélo, y compris celui à assistance électrique, ainsi que les aides à la mobilité motorisées. Nous mettrons l'accent sur des conseils concrets et des solutions pratiques. Si vous êtes intervenant·e et que vous souhaitez assister à titre professionnel, merci de garder en tête cette orientation.



Il est également possible d'inviter vos membres dans votre local (ou ailleurs) et diffuser sur écran le webinaire. Ainsi, ils ont accès à l'information et n'auront pas à se soucier de l'informatique.

 **Mercredi 3 septembre 2025**

 **De 10 h à 11 h 30**

 **En ligne, Teams** (lien transmis sur inscription)

 **Destiné aux personnes aînées**

 **S'inscrire**

Article *Circuler à vélo en toute sécurité*

Par la Société d'assurance automobile du Québec (SAAQ)

Notre regroupement provincial, la Conférence des tables régionales de concertation pour aînés du Québec, nous a fait parvenir un article sur la sécurité routière à vélo. Nous l'avons déposé en pièce jointe.

 [**Fichier 2025-04-24 Sécurité à Vélo.pdf**](#)

Séries de webinaires

Par le Centre collégial d'expertise en gérontologie (CCGE)

Le CCEG | CCTT vous invite à sa toute nouvelle série de webinaires. Ces rencontres virtuelles sont l'occasion idéale de découvrir des pratiques innovantes, d'échanger avec des experts et de renforcer vos connaissances sur le vieillissement, la recherche et le bien-être des personnes aînées. Que vous soyez intervenant, proche aidant ou simplement curieux, chaque webinar vous apportera inspiration et outils concrets pour votre quotidien.

Voici les thèmes des différents webinaires. Cliquez sur les liens pour vous inscrire :

- *S'aimer au-delà de la maladie d'Alzheimer*

Lorsque la maladie d'Alzheimer s'invite dans une relation de couple, l'amour et la réciprocité peuvent être mis à rude épreuve. Comment préserver la complicité, l'affection et la satisfaction conjugale malgré les défis du quotidien ? Dans le cadre d'une recherche-action, le CCEG | CCTT et ses partenaires ont créé une trousse Web d'activités sensorielles spécialement conçue pour les conjoints aidants.

 **17 septembre, 12 h à 13 h**

 **Conférencière :** Carmen Lemelin, Ph.D. Psy, enseignante et chercheuse

 [S'inscrire](#)

- *S'impliquer comme partenaire citoyen en recherche sur le vieillissement*

Vous souhaitez faire une différence dans l'adaptation de notre société au vieillissement de la population ? Les relations intergénérationnelles vous intéressent ? L'implication au sein de projets de recherche est une avenue à découvrir !

La collaboration des citoyens et citoyennes en recherche est une avenue porteuse permettant à ces derniers de prendre part activement aux projets qui les concernent et de partager avec les chercheurs leurs expériences et visions afin de codévelopper ensemble des initiatives mieux arrimées aux réalités vécues.

 **24 septembre, 12 h à 13 h**

 **Conférencière :** Mélisa Audet, Ph.D en gérontologie, chercheuse, accompagnée d'une personne citoyenne aînée

 [S'inscrire](#)

- *Venez jouer à « Racines numériques » et maîtrisez la recherche en ligne grâce à cette innovation ludique !*

Saviez-vous qu'une personne aînée sur trois est à risque d'isolement social, les rendant particulièrement vulnérables à la désinformation et aux fraudes en ligne ? Face à cette réalité, le CCEG|CCTT et ses partenaires ont développé une solution innovante : Racines numériques, la première application ludique québécoise spécifiquement conçue pour améliorer la compétence numérique des personnes aînées. En 60 minutes, découvrez une expérience interactive unique et jouez en temps réel avec nous ! Soyez parmi les premiers à découvrir cette innovation sociale québécoise et apprenez comment intégrer cet outil gratuit dans vos activités ou votre quotidien.

 **7 octobre, 12 h à 13 h**

 **Conférenciers :** Julie Castonguay, Ph.D. en gérontologie, chercheuse et François Racicot-Lanoue, Ph.D. en gérontologie, coordonnateur

 [S'inscrire](#)

- *La cohabitation intergénérationnelle en résidence pour personnes aînées... C'est quoi et comment s'y prendre ?*

Ce webinaire est destiné aux gestionnaires de résidence. En 60 minutes, découvrez ce qu'est la cohabitation intergénérationnelle, ses retombées, et le service d'accompagnement offert par le CCEG pour développer votre projet.

Deux dates possibles :

 5 novembre, 12 h à 13 h ;

 [S'inscrire pour le 5 novembre](#)

 3 décembre, 12 h à 13 h

 [S'inscrire pour le 3 décembre](#)

 **Conférencière :** Julie Castonguay, Ph.D. en gérontologie, chercheuse, et Nathalie Guindon, coordonnatrice de projet de recherche

- *Dialoguons alcool et vieillissement : Mieux comprendre la relation avec l'alcool durant cette période de la vie*

Dans le cadre d'un projet de recherche coporté par le CCEG|CCTT et le Laboratoire d'innovation en communication scientifique du Cégep de Jonquière, en collaboration avec leurs partenaires, des personnes aînées aux profils diversifiés ont accepté de partager leur relation avec l'alcool. Leurs témoignages ont permis de mieux saisir comment la relation à l'alcool peut évoluer au fil du vieillissement.

En 60 minutes, découvrez comment différents facteurs et transitions liés au vieillissement peuvent influencer la relation à l'alcool. Vous comprendrez mieux cette réalité dans toutes ses nuances.

 **12 novembre, 12 h à 13 h**

 **Conférencière :** Mélisa Audet, Ph.D. en gérontologie, chercheuse

 [S'inscrire](#)

- *Rester amoureux malgré la maladie d'Alzheimer*

Vous accombez des conjoints aidants dont le ou la partenaire vit avec la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée ? Cette formation vous outillera pour utiliser de manière optimale la trousse Web d'activités sensorielles développée dans le cadre d'une recherche-action menée par le CCEG | CCTT et ses partenaires.

 **19 novembre, 12 h à 13 h**

 **Conférencière :** Carmen Lemelin, Ph.D. Psy, enseignante et chercheuse

 [S'inscrire](#)

- *L'approche multisensorielle en 10 questions*

Comportements difficiles, anxiété, errance ? L'approche multisensorielle est favorisée lorsque la communication verbale devient plus ardue. Apprenez les bases de l'approche multisensorielle et ses effets bénéfiques sur la santé et les comportements des personnes aînées. Découvrez les éléments essentiels et les outils incontournables de cette approche pour procurer du confort à une personne aînée présentant la maladie d'Alzheimer ou une maladie apparentée.

 **9 décembre, 12 h à 13 h**

 **Conférencière :** Darya Ryashi, B.A psychologie et formatrice

 [S'inscrire](#)

Projet Mieux vivre ses émotions

Par l'Association des cardiaques de la Mauricie, Le Traversier et La Fenêtre

Activité gratuite et ouverte à tous les adultes

ASSOCIATION DES CARDIAQUES DE LA MAURICIE

ATELIERS PRATIQUES

Techniques de régulation émotionnelle

1^{er} atelier : Émotions et cerveau : mode d'emploi

2^{er} atelier : Exprimer mes émotions sainement

3^{er} atelier : Atelier créatif : l'art comme langage émotionnelle

4^{er} atelier : Vivre sa colère

5^{er} atelier : Intégrer et renforcer ses ressources personnelles

COHORTES

#1 - DE JOUR : 13h30 à 15h30

Jeudi : 9 octobre

Jeudi : 16 octobre

Jeudi : 23 octobre

Jeudi : 30 octobre

Jeudi : 6 novembre

#2 - DE SOIR : 18h00 à 20h00

Mercredi : 8 octobre

Mercredi : 15 octobre

Mercredi : 22 octobre

Mercredi : 29 octobre

Mercredi : 5 novembre

#3 - DE JOUR : 13h30 à 15h30

Jeudi : 13 novembre

Mardi : 18 novembre

Jeudi : 27 novembre

Jeudi : 4 décembre

Jeudi : 11 décembre

Financé par le Fonds de développement social de la ville de Trois-Rivières

En collaboration avec :

Le Traversier

La Fenêtre

3920 RUE LOUIS-PINARD
TROIS-RIVIÈRES
819-373-3722

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Trois organismes de Trois-Rivières, l'Association des cardiaques de la Mauricie, Le Traversier et La Fenêtre, s'associent pour mettre en place cette série d'ateliers gratuits, s'adressant à la population générale. Soutenus par le Fonds de développement social de la Ville de Trois-Rivières, les ateliers permettront aux participants d'explorer une variété de techniques de régulation émotionnelle et de découvrir les différents services du territoire.

Ils vous invitent à répondre à ce court sondage et à encourager vos concitoyennes et concitoyens trifluviens à y participer également, afin de les aider à créer un programme de formations gratuites en régulation émotionnelle, adapté aux besoins de la population locale.

L'objectif est d'outiller la communauté trifluvienne quant à mieux réguler ses émotions, ce qui représente un réel défi au quotidien. D'après le Portrait de santé 2023 du RLS (Réseau local de services) de Trois-Rivières, 40 % des personnes de 15 ans et plus présentent un niveau élevé de détresse psychologique, soit une augmentation de 15 % par rapport à 2021, ce qui témoigne de besoins croissants dans la région. La prévalence des troubles mentaux y dépasse celle du Québec et ces troubles figurent au 6^e rang des causes de décès entre 2016 et 2020.

Date limite pour compléter le sondage : le 8 septembre 2025.

Accéder au sondage en ligne

Vous trouverez, en pièce jointe, le même sondage à retourner par courriel, ainsi que l'affiche des ateliers à venir.

Fichiers Sondage sur la régulation émotionnelle.pdf et Affiche promotionnelle ateliers régulation émotionnelle.png

Projet *Murmures d'aîné.e.s*

Par l'organisme *Les 3 sex**

Le projet *Murmures d'aîné.e.s* se propose d'ouvrir le dialogue sur l'intimité, qui mènera à la création d'une campagne de sensibilisation à la vie amoureuse et intime des personnes aînées, afin de favoriser la bientraitance.

Murmures d'aîné.e.s est un projet documentaire vidéo destiné aux personnes côtoyant ou prenant soin d'une ou de personnes aînées. Bâti autour des témoignages de plusieurs personnes aînées, le documentaire vise d'abord et avant tout à conscientiser l'entourage.

Pour mener à bien ce projet, des personnes aînées qui souhaitent témoigner sur une expérience en lien avec leur intimité, leur vie amoureuse et/ou leur vie sexuelle sont recherchées.

Si une personne souhaite participer, elle sera d'abord avec une préentrevue téléphonique pour recueillir les informations, puis, si le témoignage est retenu par l'équipe de réalisation, il y aura ensuite une entrevue téléphonique enregistrée avec le producteur du projet Jean-François Noël et Romane Barrillat.

La directrice du projet, Mariane Gilbert, et le producteur Jean-François Noël ont déjà coordonné en 2019-2020 [le projet *On existe. Ça existe.*](#) dont l'objectif principal était de lutter contre l'invisibilisation de la sexualité des personnes âgées. Il y a eu notamment des capsules vidéo qui ont été réalisées, reprenant les témoignages de personnes aînées.

Depuis 2016, l'organisme « *Les 3 sex** » s'engage pour les droits sexuels et la santé sexuelle des femmes et des personnes de la diversité sexuelle et de genre.

En pièces jointes, plus de détails sur le précédent projet ainsi qu'un synopsis de *Murmures d'aîné.e.s*.  [**Fichiers *Murmures d'aîné.e.s - Quelques projets de les 3 SEX.pdf* et *Murmures d'aîné.e.s - synopsis.pdf***](#)