

# INFO ÂÎNÉS MAURICIE

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

## Les Rendez-vous *La Fierté de vieillir*

Pour mémoire, *La fierté de vieillir* est le nom du plan d'action gouvernemental 2024-2029 pour les personnes âgées. Dans le cadre de celui-ci, le secrétariat aux Âînés et d'autres ministères ou organisations partenaires proposent plusieurs rendez-vous d'information **en visioconférence**. Voici les prochaines dates et thèmes à venir.



### ◆ S'initier à la Zone Santé : les étapes clés pour transformer votre milieu

Cette rencontre virtuelle du Centre d'écologie urbaine vous permettra de découvrir comment la démarche Zone Santé peut contribuer à créer des environnements plus conviviaux, sécuritaires et inclusifs autour des installations de santé, en favorisant le vieillissement actif et le bien-être collectif.

📅 Jeudi 23 octobre, de 12 h à 13 h

📄 [S'inscrire](#)

### ◆ Mobilité hivernale des personnes âgées

Vivre en Ville vous invite à un webinaire sur les réalités hivernales des personnes âgées. À partir de témoignages et d'observations recueillis sur le terrain, découvrez leurs habitudes, leurs stratégies d'adaptation et leurs défis de mobilité auxquels elles font face.


📅 Mercredi 19 novembre, de 12 h à 13 h 30

📄 [S'inscrire](#)

### ◆ Autonomie financière des personnes âgées

Comment mieux soutenir l'autonomie financière des personnes âgées ? L'Autorité des marchés financiers, Retraite Québec et Revenu Québec, dans le cadre du Plan d'action gouvernemental – La fierté de vieillir, présenteront des outils concrets pour mieux comprendre les produits financiers et les crédits d'impôt, pour planifier financièrement sa retraite et pour gérer ses finances personnelles quand on est une personne âgée.

Ces initiatives visent à enrichir les connaissances en matière de patrimoine, de revenus et de fiscalité, afin de favoriser un meilleur accès aux ressources disponibles pour les personnes âgées.

 Mardi 25 novembre, de 10 h à 11 h 15

 [S'inscrire](#)

## ◆ Aménager des rues répondant aux besoins des piétons aînés

Vous souhaitez favoriser la mobilité sécuritaire des personnes âgées dans votre municipalité ?

Participez au webinaire de Piétons Québec pour mieux comprendre leurs besoins lors de leurs déplacements à pied et découvrir des aménagements adaptés, sécuritaires et accueillants.

 Mercredi 26 novembre, de 11 h à 12 h

 [S'inscrire](#)

# Retour de la campagne « C'est impressionnant ce qu'on fait en vieillissant »

Du 22 septembre au 16 novembre 2025, la campagne « C'est impressionnant ce qu'on fait en vieillissant » s'inscrit dans le Plan d'action gouvernemental *La fierté de vieillir* et vise à promouvoir une image positive, réaliste et diversifiée du vieillissement. Elle met en valeur la contribution des personnes âgées à la société québécoise, à leur famille et à leur communauté.

 [En savoir plus](#)

 [Visionner la publicité vidéo](#)



# Favoriser l'emploi des travailleurs expérimentés

Par le gouvernement du Québec



Vous accompagnez des personnes de 50 ans et plus en emploi, qui s'interrogent sur la retraite? Elles peuvent bénéficier gratuitement de rencontres d'information, d'un bilan de carrière et d'une consultation financière pour explorer leurs options et envisager une suite à leur image. Le projet s'adresse aux personnes qui résident ou travaillent en Abitibi-Témiscamingue, Laval, Mauricie et Montérégie. La suite de leur carrière leur appartient !

 [En savoir plus](#)

## Balado sur le vieillissement actif

Par le ministère de la Santé et des Services sociaux



Le balado *Balade Santé* du ministère de la Santé et des Services sociaux consacre un nouvel épisode au vieillissement actif, avec la participation d'Émilie Raymond, professeure titulaire à l'Université Laval et directrice de l'Institut sur le vieillissement et la participation sociale des aînés (IVPSA). L'épisode explore comment mieux reconnaître la contribution des personnes aînées et favoriser leur participation sociale, tout en abordant les enjeux d'âgeisme et d'isolement. Bonne écoute !

 [Accéder au balado](#)

# Loisir et inclusion des personnes âgées : des pistes concrètes pour agir

Par l'Université du Québec à Trois-Rivières

Vous œuvrez dans le domaine du loisir ? Hélène Carboneau, de l'Université du Québec à Trois-Rivières, et ses collaborateurs, ont mené une recherche-action sur les enjeux d'inclusion en milieu communautaire de loisir, en particulier pour des personnes âgées qui vivent avec une déficience intellectuelle, des atteintes neurocognitives ou un enjeu de santé mentale. Cette étude propose des pistes concrètes pour :

- Outiller les gestionnaires ;
- Sensibiliser les usagers des milieux de loisir ;
- Soutenir les animateurs et bénévoles ;
- Accompagner les personnes ayant une condition invisible ;
- Et encourager les partenariats intersectoriels.

 [Consulter le rapport de recherche](#)



# Une étude pour repenser l'inclusion des aînés en milieu urbain

Par l'Université de Sherbrooke



Mélanie Levasseur, de l'Université de Sherbrooke, et ses collaborateurs, ont mené une recherche-action sur la participation sociale des personnes âgées à risque de marginalisation. L'étude met en lumière leurs besoins, les obstacles et les facilitateurs à leur inclusion, propose des actions concrètes pour prévenir le risque de marginalisation et d'exclusion sociale, et en analyse les effets. Une ressource incontournable pour toute initiative de revitalisation de quartier !

 [Consulter le rapport de recherche](#)

# Ne jetez pas vos droits à la poubelle

Par L'Office de protection du consommateur

Qu'ont en commun un grille-pain, un aspirateur, un lave-vaisselle et une auto ? Ils sont tous visés par la garantie de disponibilité ! Il s'agit d'une garantie gratuite prévue dans la *Loi sur la protection du consommateur*. Elle concerne tout bien qui pourrait avoir besoin d'un entretien, pourvu qu'il ait été acheté ou loué auprès d'un commerçant.

Cette garantie prévoit que le commerçant et le fabricant d'un appareil rendent disponibles pendant une durée raisonnable les 3 éléments essentiels suivants :

- les pièces de rechange ;
- les services de réparation ;
- les renseignements nécessaires à l'entretien ou à la réparation (instructions, logiciels, etc.), en français.

Un commerçant ou un fabricant pourrait se dégager de cette obligation, mais seulement en vous avertissant par écrit avant votre achat. Grâce à la garantie de disponibilité, vous pourriez réparer vos biens au lieu de les jeter !



 [En savoir plus](#)



## Marches exploratoires hivernales : réfléchir au vieillissement autrement

Vu dans l'infolettre de Vivre en ville

Cet hiver, Vivre en Ville propose aux municipalités de marcher leur territoire, aux côtés de personnes âgées. Les marches exploratoires réunissent des personnes âgées et des membres du personnel de la municipalité (urbanisme, travaux publics, etc.) pour observer ensemble les défis hivernaux : trottoirs glacés, bancs inaccessibles, déplacements limités, etc. Ce retour direct de la réalité du terrain devient une source précieuse pour enrichir les réflexions liées aux aménagements et à leur entretien en hiver. L'activité est gratuite et sera organisée entre décembre et mars, selon les conditions hivernales.

 [S'inscrire](#)



# Conférences pour proches aidants

Par l'Association des proches aidants de Trois-Rivières

## ◆ Conférence Résilience et bonheur au cœur du rôle d'aidant

Par Blandine Soulmana

Mercredi 22 octobre 13 h 30

Église St-Gabriel, 105 rue Frère-Séverin, Trois-Rivières

Gratuit



## ◆ Film et mini-conférence

Film *Habiter la maison*

Mini-conférence *Quand la maladie s'invite dans la famille : maintenir les liens malgré tout*, par André Bellemare

Mercredi 5 novembre ; deux horaires possibles : 13 h 30 ou 19 h 30

Cinéma Le Tapis Rouge, 1850 rue Bellefeuille Trois-Rivières

Gratuit



## ◆ Semaine des proches aidants du 2 au 8 novembre

Pièce de théâtre *En quête de votre argent*, par la troupe Parminou

Vendredi 7 novembre 13 h 30


Salle Félix-Leclerc, 1001 rang St-Malo, Trois-Rivières

Gratuit



# Programme de mentorat *Circonflexe*

Par la Table ronde provinciale sur l'emploi

Rejoignez le programme de mentorat *Circonflexe* de la Table ronde provinciale sur l'emploi et contribuez à façonner l'avenir de la main-d'œuvre québécoise! Le programme de mentorat *Circonflexe* cherche à mettre en relation des mentors francophones avec des apprenants de français de niveau intermédiaire, afin de les aider à améliorer leurs compétences en français professionnel.  [Découvrez le programme Circonflexe](#)

## ◆ Mentors francophones recherchés

Partagez votre expertise en tant que professionnel(le) de votre secteur tout en aidant votre mentoré à gagner en confiance dans un contexte professionnel francophone. Développez vos compétences en leadership, élargissez votre réseau et enrichissez votre perspective !

Faites fructifier  
votre maîtrise  
de la langue  
**FRANÇAISE.**

< Circonflexe  
Programme  
de mentorat >

Profil recherché :

- Maîtrise du français.
- Motivation à soutenir les autres dans l'atteinte de leurs objectifs.
- Envie de partager votre expérience et vos connaissances pour accompagner un mentoré.
- Ouverture aux nouvelles idées, perspectives et à l'apprentissage collaboratif.

 [Devenir mentor.e](#)

## ◆ Mentorés souhaitant améliorer leur français professionnel recherchés

Enrichir son réseau tout en partageant l'importance du français professionnel? C'est possible avec *Circonflexe*! Rejoignez le programme en tant que mentor.e et faites la différence.

 [Devenez mentoré.e](#)

Aidez vos pairs  
à prendre  
confiance  
dans la langue  
de **CÉLINE.**

< Circonflexe  
Programme  
de mentorat >

# La tournée *Face aux défis du grand âge*

Par la Table Action Abus Aînés Mauricie

La Table Action Abus Aînés Mauricie vous invite à La Tournée *Face aux défis du grand âge*, une activité de formation et de réseautage d'une durée de 3 h, et gratuite.

**? Quoi :** Pour apprendre sur la maltraitance, la bientraitance et le vieillissement réussi tout en découvrant le jeu *Face Aux Défis du Grand Âge*, son contenu éducatif et son atelier formatif.

**👤 Pour qui :** Cette activité est offerte à l'ensemble de la population, ainsi qu'à tous les **organismes, milieux de vie et entreprises** qui ont le bien-être des personnes âgées à cœur. **En prime :** Inscrivez votre équipe de travail de 3 *personnes ou plus*, et repartez avec un exemplaire du jeu pour votre milieu !

- Réservation d'ateliers gratuits sur place pour votre milieu et votre clientèle ;
- Adapté pour tous les âges ;
- Cadeaux et prix de présence !



## Dates :

- **Trois-Rivières**, mardi 28 octobre 2025 - Salle Félix-Leclerc au 1001 rang St-Malo
- **La Tuque**, vendredi 21 novembre 2025
- **Saint-Tite**, mercredi 28 janvier 2026
- **Louiseville**, jeudi 26 février 2026
- **Shawinigan**, mercredi 25 mars 2026

Nombre de places limitées.

 [S'inscrire à une date de la tournée](#)



# Profiter de l'automne pour évaluer ses habitudes de vie

Par LuciLab (une initiative de la fondation Lucie et André Chagnon)

Profiter de la rentrée pour faire le point sur vos habitudes quotidiennes et découvrir comment adopter un mode de vie plus sain, c'est ce que vous propose le site Internet du LuciLab. Ce néologisme est une contraction du prénom *Lucie* (de la fondation Lucie et André Chagnon) et du mot *laboratoire*. Le LuciLab, c'est un site Internet sur lequel vous pouvez retrouver une foule d'informations validées scientifiquement sur les saines habitudes de vie pour prendre soin de soi et de sa santé. Vous pouvez également, si vous le souhaitez, recevoir un accompagnement personnalisé par des professionnels de la santé (kinésilogues, nutritionnistes, etc.) pour vous aider à atteindre un objectif de changement de vos habitudes de vie. Le site s'adresse à toutes les tranches d'âge de la population.

 [Découvrir le site Internet LuciLab](#)

## *Plan d'amélioration de la mobilité (PAM)*

Par la Ville de Trois-Rivières



La Ville de Trois-Rivières est heureuse d'annoncer la bonification du nouveau Programme d'amélioration de la mobilité (PAM), une subvention destinée aux organismes à but non lucratif et publics pour soutenir des projets de mobilité durable, tels que :

- Les transports actifs et alternatifs ;
- La fluidité et la sécurité de la mobilité ;
- L'aménagement pour l'accueil et l'accessibilité.


Grâce à ces ajustements, vous pouvez désormais :

- Soumettre jusqu'à quatre projets par année ;
- Proposer des projets de plus grande envergure (jusqu'à 200 000 \$ sur deux ans) ;
- Présenter des projets en consortium avec d'autres organismes.

Tous les détails et critères d'admissibilité sont disponibles sur [v3r.net](https://v3r.net).



**Date limite pour soumettre un projet : 31 mars 202**

Pour toute information :  [coorcirc1@v3r.net](mailto:coorcirc1@v3r.net)