



La MRC, amie des aînés

ÉDITION 8 – volume 1 – mars 2023

ACTUALITÉS

Venez marcher avec nous!



La MRC et ses partenaires vous invitent à célébrer le printemps en développant de saines habitudes de vie en participant, aux marches hebdomadaires, en groupe, du Défi TOUGO.

Autre possibilité, les mardis (4, 11, 18, 25) à midi, au Centre aquatique (850, rue Turcot). Tous sont bienvenus et c'est une activité gratuite.

Défi TOUGO

GO

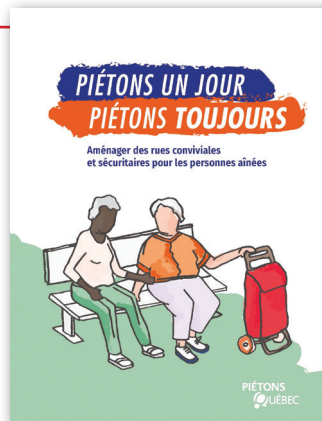
Pendant tout le mois d'**avril**, la population est bienvenue pour des séances de 30 minutes de marche, les mercredis (5, 12, 19, 26) à midi, devant le siège administratif de la MRC (805, avenue du Palais), dans le parc Casimir-Dessaulles.

Un professionnel de l'équipe de prévention et promotion des saines habitudes de vie du CISSS de la Montérégie-Est accompagnera les participants. Il animera l'activité et prodiguera des conseils à propos des bienfaits de l'activité physique.

La sécurité des piétons a-t-elle été mise à pied?

De façon générale, l'environnement urbain datant des années 1950 et 1960, aménagé en fonction de l'automobile, est peu favorable aux déplacements à pied, particulièrement pour les aînés.

- ◆ Les infrastructures piétonnes sont discontinues ou inexistantes;
- ◆ La dispersion des services rend les distances trop longues pour leurs capacités;
- ◆ La conception des aménagements piétons ne répond pas à leurs besoins et participe à leur sentiment d'insécurité;
- ◆ L'hiver, la déficience de l'entretien (déneigement, déglacage) augmente les risques de chute sur l'espace public.



De plus, le nombre et la taille des véhicules sur les routes sont en croissance au Québec, comme partout ailleurs.

Saviez-vous qu'au Québec, les piétons aînés constituent près de la moitié des piétons décédés annuellement?

Ces informations sont tirées du document *Piétons un jour, piétons toujours*, de Piétons Québec, une organisation nationale de défense collective des droits des piétons.

En savoir plus :

<https://www.pietons.quebec/outils/2021/amenager-rues-conviviales-securitaires-pour-les-personnes-aiees>

VIELLISSEMENT ET SANTÉ

Tomber en amour, pas dans les escaliers!

Entre 2000 et 2019, les chutes ont été responsables de 21 644 décès survenus au Québec, ce qui correspond en moyenne à 1 082 décès par année. Les personnes âgées de 65 ans et plus représentent 92 % de ces décès. On attribue également aux chutes 214 330 hospitalisations pour les années 2011-2012 à 2020-2021, soit une moyenne de 21 433 hospitalisations par année. Les personnes âgées de 65 ans et plus représentent 71,2% de l'ensemble de ces hospitalisations.¹

Vous pouvez prévenir les chutes en effectuant les modifications nécessaires à votre maison et à vos habitudes. Votre autonomie et votre bien-être en dépendent.

Salle de bain

- Assurez-vous que le fond de votre baignoire ou de votre douche a un revêtement antidérapant
- Installez des barres d'appui près de la toilette et du bain pour vous aider à vous asseoir et à vous lever. Assurez-vous qu'elles sont bien ancrées
- Utilisez un siège de toilette surélevé et un siège de bain dans la douche, si vous en avez besoin.

Salon et chambre à coucher

- Réduisez les encombrements! Ne laissez pas traîner de fils électriques, de câbles ou tout autre obstacle
- Pensez à utiliser un téléphone sans fil pour éviter de vous presser pour répondre
- Ayez un bon éclairage partout dans la maison et installez des veilleuses.



Cuisine

- Rangez les casseroles et les articles les plus utilisés dans des endroits faciles d'accès
- Gardez les objets plus lourds dans les armoires du bas
- Essuyez toujours immédiatement les liquides renversés.



Escaliers

- Gardez les escaliers bien éclairés
- Installez des rampes des deux côtés de l'escalier
- Enlevez vos lunettes de lecture avant de monter ou de descendre les escaliers
- Ne vous pressez jamais dans les escaliers. C'est une cause principale de chutes.

Extérieur

- Assurez-vous que les marches et l'allée qui mènent à votre maison sont en bon état, et libres de neige, de glace et de feuilles
- Gardez votre entrée bien éclairée.



N'hésitez pas à demander de l'aide si une tâche menace votre sécurité.²



1 <https://www.inspq.qc.ca/securite-prevention-de-la-violence-et-des-traumatismes/prevention-des-traumatismes-non-intentionnels/dossiers/chutes-chez-les-aines>

2 <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/vie-saine/comment-reduire-risque-chute.html>

VIEILLISSEMENT ET SANTÉ

Pourquoi est-ce si important de bien manger?

Une saine alimentation est essentielle pour rester en santé et vigoureux et préserver ainsi votre autonomie et votre qualité de vie.

Une saine alimentation peut :

- ♥ Favoriser et protéger votre santé et votre bien-être
- ♥ Fournir de l'énergie et des nutriments essentiels au maintien de la santé
- ♥ Prévenir l'apparition de maladies chroniques, en réduire le risque ou en ralentir la progression, notamment les maladies du cœur et le diabète de type 2
- ♥ Prévenir la perte musculaire et osseuse afin de réduire le risque de chute ou de fracture.

Venez participer aux marches sur l'heure du midi durant le mois d'avril pour le défi TOUGO (voir autre texte). Le 18 avril et le 19 avril, une nutritionniste du



CISSS de la Montérégie-Est accompagnera les participants de la marche afin de discuter d'alimentation et de répondre à vos questions!

Source : *Une saine alimentation pour les aînés* du Guide alimentaire canadien.

En savoir plus :

<https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/conseils-pour-alimentation-saine/aines/>

PRÉVENTION ET SÉCURITÉ

Besoin urgent d'argent: méfiez-vous!

Un fraudeur vous appelle et se fait passer pour l'un de vos petits-enfants ou un autre membre de votre famille et affirme avoir besoin d'aide financière immédiatement parce qu'il est dans une situation difficile. Dans cette mise en scène typique, le fraudeur fait croire à la victime qu'il s'est fait arrêter par la police et qu'il a besoin d'argent pour payer sa caution, qu'il a eu un accident de voiture et qu'il a besoin d'argent pour payer les frais d'hôpital ou qu'il a de la difficulté à revenir d'un pays étranger. Il vous donne même un numéro de téléphone à composer pour vérifier ses dires, mais la personne qui vous répond n'est qu'un complice faisant semblant d'être un policier ou un avocat.

Pendant l'appel, le fraudeur pose des questions visant à obtenir les renseignements personnels de la victime. L'escroc insistera pour que vous ne communiquiez avec personne d'autre de la famille, afin d'éviter de pires ennuis. Il vous demandera ensuite de lui envoyer plusieurs milliers de dollars par voie électronique afin qu'il paie sa caution.



Conseils de prévention

- Des policiers, des juges ou des entités juridiques ne demanderont jamais à des particuliers d'envoyer de l'argent par l'entremise d'une entreprise de transfert de fonds.
- Ne donnez pas de renseignements personnels à l'appelant.
- Communiquez avec d'autres proches pour savoir où se trouve le membre de la famille ou l'ami en question.
- N'envoyez jamais d'argent par voie électronique à une personne que vous ne connaissez pas personnellement. Vérifiez l'identité de la personne avant de faire quoi que ce soit pour l'aider. Une fois le numéro de transaction attribué, l'argent peut être récupéré n'importe où dans le monde.

<https://www.antifraudcentre-centreantifraude.ca/scams-fraudes/emergency-urgence-fra.htm>

Source : Gendarmerie royale du Canada

INFORMATION ET RÉFÉRENCE

Subventionner les vélos électriques: une bonne idée?

La Ville de Denver, au Colorado, vise à réduire ses émissions de gaz à effet de serre de 65 % d'ici 2030, comparé à l'année de référence 2019. Pour y parvenir, les autorités municipales ont notamment mis en place un programme offrant un montant compensatoire d'un minimum de 550\$ aux citoyens qui font l'achat d'un vélo électrique, et qui peut



s'élever jusqu'à 1650\$ pour les ménages à faible revenu. Une initiative couronnée de succès, avec près de 5000 nouveaux adeptes du vélo électrique en neuf mois! Selon un rapport

produit par la ville, les participants au programme ont parcouru en moyenne 40 kilomètres par semaine à vélo électrique, soit l'équivalent de 3,4 déplacements en voiture. On note par ailleurs que cette initiative a également attiré 29% de nouveaux cyclistes. C'est ce que l'on appelle l'électrification sobre des transports.

Sommes-nous prêts à relever un tel défi?

Texte tiré du Bulletin de veille 100° – infolettre du 17 mars 2023

Source : SmartCitiesDive

CULTURE ET COMMUNAUTÉ

Une invitation à magasiner son bénévolat!

Le Salon du Bénévolat profite de la fin de la pandémie pour revenir en force cette année. C'est le 20 avril prochain que la 7^e édition verra le jour. L'objectif de cet événement est de recruter des bénévoles par et pour les organismes de la région. Une trentaine sont attendus aux Galeries St-Hyacinthe pour promouvoir les postes de bénévoles disponibles.

Si vous êtes un organisme qui recherche des gens disponibles pour donner de leur temps, vous pouvez vous inscrire sur le site du Centre de bénévolat de Saint-Hyacinthe.

Pour en savoir plus
<https://cbsh.ca/salon-du-benevolat/>

L'affiche pour le Salon du Bénévolat 2023 est présentée sur un fond blanc. En haut à droite, un badge indique '7^e édition'. Le titre principal 'Salon du Bénévolat' est écrit en grandes lettres stylisées, avec 'Salon' en rouge et 'Bénévolat' en bleu. En dessous, la date '20 AVRIL 2023' est indiquée. Une image photographique montre un groupe de personnes en train de discuter. Une bannière rouge et blanche contient le slogan 'Donner autant que recevoir, quelle bonne idée!'. Les horaires '10 h à 18 h' et le lieu 'aux Galeries St-Hyacinthe (entrée 2)' sont clairement indiqués. En bas, une série de logos des partenaires est visible, y compris le Centre de bénévolat de Saint-Hyacinthe, la MRC des Maskoutains, la Ville de Saint-Hyacinthe, Le Courrier et La Popote.

MRC des Maskoutains
805, avenue du Palais
Saint-Hyacinthe (Québec)
J2S 5C6

Ce bulletin d'information, *La MRC amie des aînés*, est produit par la MRC des Maskoutains et issu de la démarche Municipalité amie des aînés (MADA) de la MRC. L'information fournie dans ce numéro peut être reproduite sans réserve. Merci de bien vouloir mentionner la source.

Téléphone: 450 774-3141, poste 3138
Télécopieur: 450 774-7161
comm@mrcdesmaskoutains.ca
mrcmaskoutains.qc.ca



**Municipalité
amie des aînés**