

## CULTURE ET COMMUNAUTÉ

### Le rendez-vous gourmand de l'été!

Les Matinées gourmandes tiendront une nouvelle édition de juin à novembre prochain en mode virtuel et physique. Les marchés physiques auront lieu dans 9 municipalités du territoire de la MRC. Il sera donc possible d'y faire l'achat de produits directement auprès des producteurs ou transformateurs participants.

Le marché en ligne des Matinées gourmandes (<https://boutique.matinees-gourmandes.com/>) sera également lancé quelques jours avant la tenue de chaque Matinée gourmande afin que les clients puissent faire leur commande en ligne et venir récupérer le tout sur place aux mêmes dates et heures que les marchés physiques.

Tous les détails entourant cette 8<sup>e</sup> édition sont disponibles sur le site officiel [www.matinees-gourmandes.com](http://www.matinees-gourmandes.com) et sur la page Facebook des Matinées gourmandes et de la MRC des Maskoutains.

#### CALENDRIER 2021

<b>Samedi 5 juin</b>	Saint-Hyacinthe (Jardin Daniel A.-Séguin)
<b>Jeudi 24 juin</b>	Saint-Bernard-de-Michaudville
<b>Samedi 17 juillet</b>	Sainte-Madeleine
<b>Samedi 7 août</b>	Saint-Jude
<b>Samedi 28 août</b>	Saint-Louis
<b>Samedi 25 septembre</b>	Saint-Valérien-de-Milton
<b>Samedi 16 octobre</b>	Saint-Hugues
<b>Samedi 6 novembre</b>	Saint-Barnabé-Sud
<b>Samedi 27 novembre</b>	Sainte-Hélène-de-Bagot



### Les portes d'un paradis!

Quel joie d'apprendre que le Jardin Daniel A. Séguin sera de nouveau ouvert tout l'été! Ce havre de paix et de beauté situé en plein cœur de la ville s'étend sur près de 4,5 hectares. Il permet de se reconnecter avec la nature, de relaxer et d'inspirer le jardinier ou l'artiste en soi. Ce parc horticole à vocation pédagogique, culturelle et touristique sera ouvert tous les jours, du 5 juin au 30 septembre, de 9h 30 à 17h. Il est partiellement accessible aux personnes en fauteuil roulant.

On y trouve l'une des plus grandes collections d'annuelles au Québec et une vingtaine de jardins thématiques mettant en lumière une horticulture ornementale, environnementale et nourricière.

Cet été, une programmation spéciale marquera le 25<sup>e</sup> anniversaire du Jardin. Pour l'occasion, vous pourrez vous procurer l'ouvrage historique du Jardin et découvrir l'exposition « Ramifications » de l'artiste sculpteur Claude Millette, de Saint-Bernard-de-Michaudville.

Les aînés (65 ans et +) paient 10 \$ par jour pour y accéder (preuve d'âge ou de statut requise). Il est également possible d'acheter une carte Club-Jardin et devenir ainsi un « Ami du jardin ». Vous aurez alors l'opportunité de visiter le jardin aussi souvent que vous le souhaitez. On s'informe au 450 778-0372.

**Le 5 juin, le Jardin accueillera Les Matinées gourmandes.**

## TRANSPORT ET MOBILITÉ

### Transport adapté : gratuit offerte à certaines heures

La Ville de Saint-Hyacinthe assume les passages de certains déplacements sur son territoire pour les usagers du transport adapté et leur accompagnateur. Cette gratuité sera en vigueur tant que la Ville l'offrira.

- Du lundi au mercredi, entre 10h et 14h;
- Le jeudi et le vendredi, entre 10h et 14h et entre 18h 15 et 22h;
- Le samedi et le dimanche, entre 8h et 18h.

Pour toute information supplémentaire, n'hésitez pas à contacter le service de transport adapté de la MRC au 450 774-3170 ou par courriel à l'adresse suivante : [infotransport@mrcmaskoutains.qc.ca](mailto:infotransport@mrcmaskoutains.qc.ca).



Nous joindre



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

Le bulletin La MRC, amie des aînés est 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  
Télécopieur : 450 774-7161  
[admin@mrcmaskoutains.qc.ca](mailto:admin@mrcmaskoutains.qc.ca)  
[mrcmaskoutains.qc.ca](http://mrcmaskoutains.qc.ca)



# La MRC, amie des aînés

ÉDITION 6 - volume 2 - juin 2021

## ACTUALITÉS

### Une Politique nationale pour les proches aidants

Le 22 avril, la ministre responsable des Aînés et des Proches aidants, Marguerite Blais, ainsi que l'adjointe parlementaire du ministre de la Santé et des Services sociaux et députée de Soulanges, Marilyne Picard, ont dévoilé la Politique nationale pour les personnes proches aidantes.

Le ministère affirme que sa Politique vise à faire reconnaître l'apport des personnes proches aidantes (PPA) à la société québécoise et à mieux les soutenir au quotidien. Elle a pour objectif de mieux répondre à leurs besoins diversifiés, et ce, sans égard à l'âge, ou à l'incapacité de la personne aidée. Elle répond également à la nécessité que le soutien offert s'inscrive dans une approche globale considérant tous les aspects de leur vie, ce pour quoi elle mobilise divers partenaires gouvernementaux et communautaires.

Parmi les grands principes de la politique, notons, entre autres :

- ♦ la reconnaissance de chaque PPA comme une personne à part entière qui doit être traitée avec dignité et sollicitude, dans un souci de bienveillance;
- ♦ la préservation de la santé et du bien-être des PPA, notamment sur le plan de la précarisation financière et du maintien de l'équilibre de vie;
- ♦ la reconnaissance de l'expérience et du savoir des PPA et des personnes aidées.

Les personnes proches aidantes soutiennent des proches vivant différentes réalités, incluant toutes les catégories suivantes : les aînés, les personnes ayant une déficience intellectuelle ou physique, un trouble du spectre de l'autisme, une incapacité physique, une incapacité visuelle ou une incapacité auditive, ainsi

que les personnes vivant avec un trouble mental, étant en situation de dépendance ou d'itinérance, ayant un cancer ou une autre maladie chronique, vivant avec un trouble neurocognitif majeur ou étant en soins palliatifs ou de fin de vie.

Le gouvernement prévoit dévoiler cet automne le plan d'action en lien avec la politique.



### Parlant Proches aidants

L'actrice et animatrice bien connue Marina Orsini met sa passion pour l'humain et son talent au service d'un balado qui s'adresse aux proches aidants intitulé « Des histoires qui résonnent ». Cette initiative est celle de l'organisme L'APPUI pour les proches aidants. Plusieurs épisodes d'une durée d'une heure sont offerts en ligne sur le site de L'APPUI ou en s'abonnant sur Spotify (<https://spoti.fi/3dTOqDH>) ou Apple podcast (<https://apple.co/3ua7svm>). L'animatrice interview avec cœur et intelligence des personnes touchées de près ou de loin par la maladie d'un proche ou des intervenants et spécialistes qui travaillent dans ce domaine. Plusieurs ressources sont également présentées après chaque épisode : fiches thématiques, liens vers des organismes de soutien, etc.



## CULTURE ET COMMUNAUTÉ

**En route vers le bonheur** par Alain Bérubé, bénévole

La vie n'a pas toujours été un fleuve tranquille pour Isabelle Forest. Cette Maskoutaine d'adoption, âgée de 55 ans, a traversé bien des épreuves et vaincu plusieurs peurs au fil des ans.

Native de Montréal, celle qui a vécu sa jeunesse à Massueville a entre autres été monitrice dans des parcs municipaux, en plus de gérer une halte-garderie.

« Durant mon enfance, ma santé mentale était fragile. J'ai dû livrer bataille contre la schizophrénie, ce qui m'a forcé à consulter des spécialistes afin de m'en sortir », confie Isabelle.

Atteinte plus tard d'un trouble de la personnalité limite, Isabelle a connu bien des hauts et des bas.

Depuis six ans, elle bénéficie d'un hébergement dans une ressource de type familial.

Le Trait d'Union Montérégien, qui a pour but de favoriser la réinsertion sociale, représente pour elle un moyen formidable de briser l'isolement. Elle y a fait une demande de parrainage il y a deux ans déjà.

« Que ce soit prendre un café, me promener en ville ou jouer aux cartes, ce serait beaucoup plus agréable avec une autre personne. J'ai quelques limitations au



Credit photo : Audrey Loves Photo

niveau du transport, mais je suis très sociable et ouverte à la nouveauté », mentionne-t-elle.

Kathleen Martin, intervenante au Trait d'Union Montérégien, a confiance qu'Isabelle Forest trouvera prochainement la bonne personne afin de tisser des nouveaux liens.

« C'est un véritable boute-en-train, qui fait preuve d'optimisme même si la vie n'a pas toujours été facile pour elle », dit-elle.

Pour en connaître davantage sur le Trait d'Union Montérégien et pour partager votre amitié avec Isabelle, vous êtes invité à contacter l'organisme au 450 223-1252 ou à visiter le site [tumparraine.org](http://tumparraine.org).

## VIELLISSEMENT ET SANTÉ

### Connaissez-vous Le GO pour bouger?

Il s'agit d'un programme d'activité physique créé et adapté pour les aînés, afin de les aider à rester en forme dans le confort de leur milieu de vie qui a été mis en ligne par la Direction régionale de Santé publique de Montréal pendant la pandémie.

### Les conséquences du confinement

Si vous restez plusieurs jours sans bouger, vous pouvez perdre de la force et de l'endurance. Vous pouvez aussi sentir que vous devenez plus lent et que votre mémoire est moins bonne. C'est ce qu'on appelle le déconditionnement.

Ceci peut vous mener à avoir plus de difficulté avec votre mobilité et plus de difficulté à réaliser les activités qui vous tiennent à cœur.



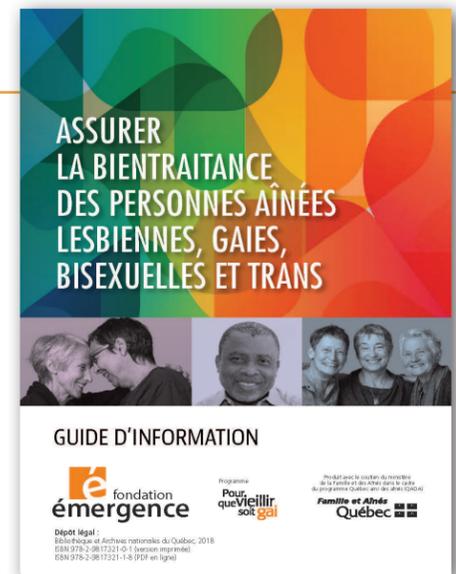
Le programme Le GO pour bouger! vous aide à rester actif et à améliorer votre forme physique. Il est réparti en 5 blocs de couleur pour 5 programmes d'exercices adaptés en fonction de votre forme physique. La durée d'un programme d'entraînement varie entre 10 et 15 minutes. Nous vous invitons à explorer toutes les possibilités d'activités qui y sont offertes.

## INFORMATION ET RÉFÉRENCES

### 15 juin – Au-delà de la maltraitance

À l'occasion de la Journée mondiale de lutte contre la maltraitance des personnes âgées, nous vous proposons de découvrir la Fondation Émergence qui, depuis plus de dix ans, défend les droits des aîné.e.s LGBTQ+ et offre des outils et formations pour des milieux aînés plus inclusifs. Leur campagne de sensibilisation s'intitule *Pour que vieillir soit gai*.

À Saint-Hyacinthe, le J.A.G. est un organisme communautaire de sensibilisation, de soutien et de référencement qui s'adresse à toute personne touchée de près ou de loin par la diversité affective, sexuelle et de genre, ou en questionnement. Dans le but d'offrir des modèles positifs, le J.A.G. se démarque par son ouverture et son approche humaine. Vous pouvez joindre l'équipe du J.A.G. au 450 774-1449 ou au 1 800 7741349 (sans frais) ou par courriel à [info@lejag.org](mailto:info@lejag.org).

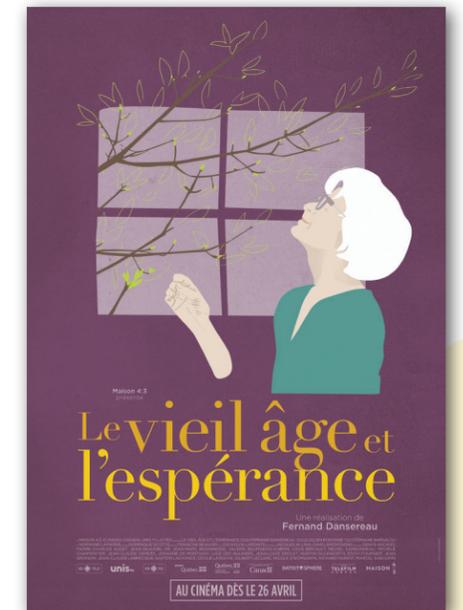


### La maltraitance envers les personnes âgées, n'hésitez pas à en parler

Vous croyez être en situation de maltraitance ou craignez qu'une personne âgée près de vous le soit? Appelez la Ligne Aide Abus Aînés au 1 888 489-ABUS (2287).

### L'espérance, quand la mort pointe le bout de son nez!

« C'est pénible, vieillir, mais l'autre choix, c'est mourir. Alors on continue! ». Ces paroles ne sont pas celles d'un philosophe grec de l'Antiquité ou celles d'un « preacher » enflammé. Elles sont de Denys Arcand en réponse à une question de Fernand Dansereau ([https://fr.wikipedia.org/wiki/Fernand\\_Dansereau](https://fr.wikipedia.org/wiki/Fernand_Dansereau)) dans le dernier film de sa trilogie sur le vieillissement, intitulé *Le vieil âge et l'espérance*, sorti en 2019. Il y a d'abord eu *Le vieil âge et le rire*, en 2012, puis *L'érotisme et le vieil âge*, en 2017. Le documentaire propose des discussions franches entre amis, les points de vue de chercheurs, psychologues, anthropologues ou autres sur le vieillissement, mais aussi les témoignages de personnes âgées inspirantes qui dansent, aiment et vivent leur vie pleinement, malgré leur corps qui se transforme et qui les limite parfois. Écouter cette série de films de monsieur Dansereau est une plongée vertigineuse au cœur de l'humain, là où il n'y a plus de tabous, là où l'on se dit les vraies choses!



### En savoir plus:

Lire le texte de Luc Boulanger, paru dans La Presse lors de la sortie du film. <https://www.lapresse.ca/cinema/entrevues/2020-04-27/fernand-dansereau-la-vieillesse-est-une-deuxieme-adolescence>

Voir les peintures de monsieur Dansereau : <https://www.fernanddansereau.com/expo-virtuelle>

Écouter *Le vieil âge et l'espérance* : <https://ici.tou.tv/le-vieil-age-et-l-espérance>.