



Vieillir en demeurant dans sa communauté rurale

Un projet novateur à la MRC de Joliette

Une invitation pour vous!

Saviez-vous qu'un comité de citoyens de Notre-Dame-de-Lourdes travaille depuis 2009 pour améliorer la qualité de vie des personnes âgées afin de leur permettre de rester le plus longtemps possible dans leur municipalité?

Ce comité est ouvert à tous les citoyens de 55 ans et plus qui ont envie de partager leurs idées sur des projets s'adressant aux personnes âgées.

Par cette lettre, le comité invite la population à se joindre à ses efforts, afin de continuer d'avancer dans ses réflexions et ses projets. **Bienvenue à toutes et à tous!**

Quelle est la mission de ce comité?

En regroupant plusieurs acteurs de la communauté, le comité vise à explorer les besoins que peuvent avoir les personnes âgées et à mettre en œuvre des solutions collectives pour y répondre. Par sa mission, le comité vise à :

- Améliorer la qualité de vie des aînés de Notre-Dame-de-Lourdes
- Soutenir les aînés dans leur recherche d'informations sur les services
- Offrir un lieu de partage des connaissances et de socialisation
- Diffuser l'information sur les services disponibles et faciliter l'accès à ceux-ci

Quelles sont ses réalisations?

Le comité est derrière plusieurs actions que vous connaissez peut-être déjà :

- L'organisation de la vaccination antigrippale à Notre-Dame-de-Lourdes
- Le service d'infirmière en milieu rural
- Le service de transport collectif en milieu rural
- Plusieurs conférences d'information (diabète, Alzheimer, prévention des chutes, etc.)
- La rédaction de chroniques d'information dans le bulletin municipal
- L'installation d'un babillard d'information pour aînés au bureau municipal
- Des activités intergénérationnelles avec l'école
- Des cours de cuisine dans le cadre de *Bien manger pour bien vieillir*
- Et plusieurs autres!

Bien entendu, l'ensemble de ces beaux projets a été réalisé grâce aux généreux partenariats avec plusieurs organisations du milieu.

Pourquoi s'impliquer dans ce comité?

- Pour obtenir des réponses aux questions que l'on peut se poser
- Pour partager son vécu et ses idées pour améliorer la qualité de vie des aînés
- Pour se familiariser avec les services qui existent
- Pour rencontrer de nouvelles personnes et être actif dans sa communauté
- Pour être plus autonome et ainsi rester le plus longtemps possible chez soi

Quel est le fonctionnement de ce comité?

Le comité se rencontre environ 5 fois par année afin de discuter et faire le suivi des actions et projets en cours. Les rencontres se tiennent toujours à la mairie de Lourdes. Il n'est pas obligatoire d'être présent à toutes les rencontres. Certaines personnes s'impliquent aussi bénévolement pour organiser des activités, selon leur disponibilité et intérêt.

Comment puis-je participer?

C'est simple! Contactez la coordination du projet, Gabrielle Coulombe, au **450 759-2237, poste 28**. Elle pourra vous donner les détails de la prochaine rencontre. De plus, des outils vous seront remis afin de vous aider à intégrer le groupe. Les bénévoles se feront un plaisir de vous accueillir et vous accompagner. Vous pouvez venir observer une première fois et ensuite décider de poursuivre ou non. **Au plaisir de vous y voir!**

Le comité de Notre-Dame-de-Lourdes