



Infolettre CABML

ÉDITION FÉVRIER 2023

PRÉVENIR LES CHUTES CHEZ LES AÎNÉS

PAR STEEVE GOBEIL, TRAVAILLEUR DE MILIEU

Saviez-vous que les chutes représentent la principale cause de blessure et de perte d'autonomie chez les personnes âgées? Bien que la période hivernale soit plus propice aux chutes, il demeure important de demeurer actif. En effet, la peur de tomber engendre souvent une diminution d'activité, ce qui augmente le risque de chute. Faire de l'activité physique tout au long de l'année permet de vieillir en santé et aide à prévenir les chutes et les fractures.

Lors de vos activités à l'extérieure comme à l'intérieur, adopter des mesures pour prévenir les risques :

- Procurez-vous de l'équipement d'hiver adapté (ex. : bottes d'hiver à crampons, canne avec pic à glace, bottes d'hiver avec semelles antidérapantes, etc.).
- Assurez-vous que votre entrée soit bien déneigée et déglacée.
- À l'intérieur, plusieurs équipements de télésurveillance existent pour prévenir les chutes.

Pour plus d'information, contactez le travailleur de milieu pour vous guider au 418-248-7242, poste 106.

AGENDA

ATELIER LES BIEN-VEILLEURS (Activité de sensibilisation aux effets du vieillissement, ouvert à tous)

- 15 février de 16h à 18h au bureau de Montmagny (25 boul. Taché Ouest local 101)
- 27 février de 13h à 15h au bureau de Montmagny (25 boul. Taché Ouest local 101)

Pour vous inscrire : Steeve Gobeil, Travailleur de milieu au 418-248-7242 poste 106

GROUPES DE SOUTIEN AUX PROCHES AIDANTS

- Le 6 février de 13h00 à 15h00 à St-Jean-Port-Joli (318, rue Verreault)
- Le 22 février de 9h30 à 11h30 à St-Pamphile (3, route Elgin Sud)
- Le 23 février de 13h15 à 15h15 à Montmagny (Bibliothèque Montmagny)

Pour vous inscrire : Catherine Hudon, Intervenante au 418-248-7242 poste 107

SAVIEZ-VOUS QUE!

PAR ROSALIE BILODEAU, INTERVENANTE

Saviez-vous que votre Centre d'action bénévole des MRC de Montmagny et de L'Islet offre le prêt de prothèses capillaires gratuitement? Communément appelées perruques, ces prothèses vous sont prêtées jusqu'au moment où vous n'en avez plus besoin. Avec plus de 40 choix, ajoutant foulards et bonnets, vous trouverez assurément quelque chose qui vous convient. Une belle façon d'alléger ce moment de défi que sont les traitements contre le cancer!

CLINIQUE IMPÔT 2023

PAR NANCY BLAIS, ADJOINTE-ADMINISTRATIVE

Le service d'aide en impôt (programme des bénévoles) pour les personnes ayant un revenu modeste et en situation fiscale simple est de retour cette année! Ce service est offert de mars à avril 2023.

Conditions d'admissibilité :

- Habiter la MRC de Montmagny ou de L'Islet
- Avoir un revenu familial maximal de :
 - 32 000\$ dans le cas d'une personne seule
 - 37 000\$ dans le cas d'un couple (ajouter 2 000\$ pour chaque personne à charge supplémentaire)
 - 37 000\$ dans le cas d'un adulte et d'un enfant (ajouter 2 000\$ pour chaque personne à charge supplémentaire)

Les situations suivantes ne sont pas admissibles : Personne décédée en cours d'année, faillite personnelle, travailleur autonome, gain ou perte en capital, revenus d'intérêts excédants 1 000\$, revenus de location et d'entreprise.

Seuls les rapports pour l'année 2022 seront acceptés.

Dès le 13 février 2023, appeler au 418-248-7242, poste 112.

