

Le Solidaire

BULLETIN D'INFORMATION AUX ÂÎNÉS



CET AUTOMNE :

- > ISOLEMENT
CHEZ LES ÂÎNÉS
- > LES BANQUES
ALIMENTAIRES
- > THÉÂTRE :
« EN QUÊTE DE
VOTRE ARGENT »



Chers lecteurs et chères lectrices,

C'est avec beaucoup de fierté que je vous annonce que votre police sociocommunitaire sera l'hôte, en novembre 2025, du Séminaire Intersection, un important rassemblement qui réunit chaque année les policiers communautaires de partout au Québec.

Ce séminaire est l'occasion de partager nos expériences, présenter des projets inspirants et découvrir de nouvelles façons d'accompagner et de protéger nos communautés.

Le thème retenu pour l'édition 2025 est particulièrement porteur : la prévention chez les aînés. À travers des ateliers et des conférences variés, nous mettrons en lumière les réalités et les besoins spécifiques des personnes âgées, tout en proposant des approches novatrices pour mieux prévenir certaines situations de vulnérabilité. L'objectif est clair : influencer positivement les pratiques de nos confrères et consœurs à travers le Québec afin d'offrir à nos aînés un environnement toujours plus sécuritaire et bienveillant.

C'est un honneur pour notre Régie d'accueillir un tel événement et de contribuer à faire rayonner, à l'échelle provinciale, notre engagement envers les aînés.

Je vous souhaite une excellente lecture de ce numéro du Solidaire et je vous remercie de la confiance que vous nous accordez.

Agent Éric Boulianne

Policier sociocommunitaire, Responsable du volet des aînés



L'affiche du Séminaire Intersection 2025

**Vous avez des questions ? Vous voulez planifier une conférence avec moi ?
La façon la plus simple de me contacter :
sociocommunitaire@police-rsl.qc.ca**



CET AUTOMNE, RESTONS ATTENTIFS LES UNS AUX AUTRES

Avec la lumière qui diminue, les journées qui raccourcissent et le froid qui s'installe, certains aînés peuvent ressentir davantage de solitude en automne.

En Montérégie, plusieurs organismes offrent du soutien : activités sociales, visites amicales ou simples appels qui réchauffent le quotidien. Ces services permettent non seulement de créer des rencontres enrichissantes, mais aussi de préserver un filet de sécurité autour des personnes plus vulnérables.

En voici quelques-uns :

> Centre d'écoute Montérégie :

Soutien téléphonique gratuit et confidentiel
Téléphone : 1 877 658-8509
Site web : www.ecoutemonteregie.org ↗

> Les Petits Frères :

Accompagnement chaleureux pour briser l'isolement
Téléphone : 1 866 627-8653
Site web : www.petitsfreres.ca ↗

> ROMAN :

(Regroupement des organismes montréalais d'aidants naturels) – soutien aux proches aidants
Téléphone : 514 767-4511
Site web : www.aidantsnaturels.org ↗



*Le 1^{er} octobre est
la journée internationale des aînés*



PERSONNE NE DEVRAIT RESSENTIR DE HONTE À DEMANDER DE L'AIDE !

À un moment ou un autre, nous pourrions tous avoir besoin d'un coup de main.

Plusieurs banques alimentaires offrent ces services essentiels dans la région :

Ville	Organisme	Coordonnées
Montréal	Moisson Rive-Sud	moissonrivesud.org ↗ 450 641-1895
Varenes	Action bénévole de Varenes	actionbenevolevarenes.org ↗ 450 652-5256
Chambly	Aux sources du Bassin de Chambly / Entraide Plus	as-bc.org ↗ 450 658-1568 entraideplus.org ↗ 450 658-4469
Sainte-Julie	Maison de l'Entraide de Sainte-Julie	maisondelentraide.com ↗ 450 649-4569
Saint-Basile-le-Grand	Centre de bénévolat de Saint-Basile-le-Grand	cbsblg.org ↗ 450 461-2111
Beloeil	Le Grain d'Sel – Centre d'entraide familiale / L'Arche Montréal	graindesel.ca ↗ 450 467-5733 larchemonteregie.org ↗ 450 446-1061
Saint-Amable	Centre d'entraide bénévole de Saint-Amable	cebsa.org ↗ 450 649-0604
Verchères	Comité d'entraide de Verchères	450 583-5888



BIEN MANGER À PETIT PRIX

Même avec un budget limité, il est possible de préparer des repas savoureux et nutritifs. Quelques astuces simples peuvent faire toute la différence. Par exemple, acheter les aliments en vrac revient souvent moins cher. Les légumes surgelés sont aussi une bonne option : abordables, déjà prêts et tout aussi riches en nutriments que les frais.

Cuisiner en plus grande quantité et congeler les surplus permet d'économiser. Et n'oubliez pas que manger équilibré, même à petit prix, contribue non seulement à la santé physique, mais aussi au bien-être général.

UNE PIÈCE DE THÉÂTRE POUR SENSIBILISER À LA FRAUDE

Dans le cadre de ses actions sociocommunautaires visant à outiller la population contre la fraude, votre police Richelieu-Saint-Laurent présente, en collaboration avec le gouvernement du Canada, la pièce « En quête de votre argent », interprétée par la troupe Parminou.

Trois représentations sont offertes à la communauté, dont une a déjà eu lieu le 16 septembre dernier à Varennes.

Ne manquez pas les deux prochaines représentations prévues le **21 novembre** pour la région de Beloeil et **après les Fêtes** (date encore indéterminée) pour le bassin de Chambly.



Le Solidaire

BULLETIN D'INFORMATION AUX AÎNÉS



POLICE

RICHELIEU-SAINT-LAURENT

NOUS JOINDRE :

Téléphone sans frais : 1 888 678-7000
Pour toute urgence, composez le 911

police-rsl.qc.ca

333, rue Hertel
Beloeil (Québec) J3G 3N3
Téléphone : 450 536-3333

1578, chemin du Fer-à-Cheval
Sainte-Julie (Québec) J3E 0A2
Téléphone: 450 922-7001