



S'épanouir en vieillissant : Bien-être financier, physique et soutien aux aidants pour les aînés

Rejoignez-nous pour des présentations essentielles sur les multiples dimensions du vieillissement en bonne santé ! Nos invités aborderont des sujets essentiels qui touchent les personnes âgées et leurs familles, notamment les inégalités fiscales auxquelles sont confrontées les personnes âgées célibataires, qu'elles le soient depuis toujours ou qu'elles se retrouvent seules à la suite du décès de leur conjoint ou d'un divorce, les stratégies pour prévenir l'épuisement des aidants, le maintien de la force physique et de la mobilité, et l'accès à l'aide gouvernementale pour vieillir chez soi. Que vous soyez une personne âgée, un aidant ou que vous planifiez votre avenir, vous obtiendrez des conseils pratiques pour profiter au maximum de chaque étape !

Le mardi 2 décembre 2025 | 9 h 30 - 13 h

HYBRIDE : EN LIGNE VIA ZOOM OU EN PERSONNE:

CENTRE CULTUREL ET COMMUNAUTAIRE SANAAQ | SALLE 2

1200, rue Sussex, Montréal (quartier Peter McGill)

Métro Atwater / En face du square Cabot | [Centre Sanaaq](#) | [Ville de Montréal](#)

ORDRE DU JOUR

9 h 10 – 9 h 30

Inscription

9h 30 – 9h 40

Mot de bienvenue et présentations

9:40 - 10:35 AM

IMPOSITION FÉDÉRALE INJUSTE DES PERSONNES ÂGÉES CÉLIBATAIRES

PRÉSENTATRICE:

Elizabeth Brown : Directrice, Personnes âgées célibataires pour l'équité fiscale

Est-il juste que les personnes âgées canadiennes célibataires (veuves, divorcées, séparées, jamais mariées, âgées de 65 ans et plus) paient actuellement de 2 à 10 fois plus d'impôts que les couples âgés pour un revenu total combiné identique ? Découvrez Single Seniors for Tax Fairness (SSTF), un mouvement national canadien qui milite en faveur d'une révision de la loi sur l'impôt sur le revenu afin d'assurer l'équité et la justice pour les personnes âgées célibataires.

10 h 35 -10 h 45

Période de questions-réponses

10h 45 -11h 20

PRÉSENTATRICE:

RECONNAÎTRE ET PRENDRE EN CHARGE L'ÉPUISEMENT DES AIDANTS

Claire Webster : Consultante certifiée en soins Alzheimer & Consultante professionnelle certifiée en vieillissement (CPCA)
Fondatrice, Conférencière, Ambassadrice, Programme d'éducation sur la démence de l'Université McGill

Vous vous inquiétez pour un membre de votre famille qui pourrait présenter les premiers signes de démence et vous vous demandez comment en parler avec lui ou elle ? Quels sont les défis auxquels vous faites face ? Peut-être avez-vous été le soignant d'un proche pendant plusieurs années et vous êtes confronté à une fatigue totale. Ignorez-vous les signes d'épuisement ? Comment prévenir l'épuisement ?

Quels services de soutien sont disponibles pour vous et comment y accéder ? Claire partagera son expérience personnelle en tant que proche aidante de sa mère et l'impact qu'elle a vécu personnellement, ce qui l'a conduite à créer Caregiver Crosswalk et à établir le Programme d'éducation sur la démence de l'Université McGill pour aider les autres.

11h 20- 11h 30 Période de questions et réponses

11:30 -11:50 AM **MAINTENIR NOTRE FORCE MUSCULAIRE, NOTRE ÉQUILIBRE ET NOTRE FLEXIBILITÉ**

PRÉSENTATRICE **Raquel Huggins** : Propriétaire de FITT and Fabulous
L'hiver est arrivé et nous savons tous que nous avons tendance à être moins actifs que pendant les mois d'été. Beaucoup craignent de tomber sur des surfaces glacées, et après avoir été confinés pendant la COVID, plusieurs ont perdu une masse musculaire significative. Si vous souffrez d'arthrite qui limite votre flexibilité ou si vous vous inquiétez pour le maintien de votre équilibre, cette session est pour vous ! Raquel démontrera des exercices simples mais efficaces, sécuritaires, ne nécessitant aucun abonnement à une salle de sport et pouvant être réalisés à la maison. Apprenez à rester actif et en forme tout au long de l'hiver grâce à des exercices pratiques que vous pouvez commencer dès aujourd'hui!

11h50 – 11h55 **PAUSE SANTÉ**

11h55- 12h20 **PROGRAMMES DE REMBOURSEMENT DU GOUVERNEMENT POUR LE MAINTIEN À DOMICILE**

PRÉSENTATEUR: **Andrew Defour**, Propriétaire : Customized Home Care
Vous avez probablement entendu parler des programmes et remboursements gouvernementaux destinés à aider les aînés à rester plus longtemps à domicile, mais savez-vous ce qui est disponible et comment y accéder ? Quels sont les critères d'admissibilité et réclamez-vous tous les avantages auxquels vous avez droit dans votre déclaration de revenus ? Andrew donnera un aperçu complet de ces programmes, expliquera les critères de qualification et vous aidera à vous assurer que vous profitez de tous les avantages disponibles.

12 h 20 -12 h 30 Période de questions et réponses

12 h 30 -12 h 45 Clôture & Collecte des formulaires d'évaluation | Complétez le sondage en ligne

12 h 45 – 1h 00 Sortie Salle 2 - Les invités sont invités à explorer le nouveau Centre Sanaaq !

PRIX DE PRÉSENCE POUR LES PARTICIPANTS EN PERSONNE !

Du thé, du café et des collations légères seront servis.

INSCRIPTION EN PERSONNE : <https://tinyurl.com/23yjd4rx>

**GRATUIT POUR LES MEMBRES DE SENIORS ACTION QUÉBEC (SAQ)
20,00 \$ POUR LES NON-MEMBRES**

Devenez membre (20,00 \$) et obtenez tous les événements gratuits!

<https://www.seniorsactionquebec.ca/en/membership/>

INSCRIPTION EN LIGNE : Envoyez un courriel à info@seniorsactionquebec.ca pour recevoir un lien ZOOM