

Avril 2019

INVITATION

DÎNER À LA CABANE À SUCRE

Vendredi, 12 avril 2019

Lieu : Cabane à sucre Massicotte de Saint-Narcisse

Heure : 11h30 (dîner à midi)

Coût : 19\$/personne - payable à la Cabane

POUR CES DEUX ACTIVITÉS...

Merci de confirmer votre présence à la téléphoniste lors de son appel ou au bureau de l'AQDR des Chenaux : 819-840-3090



CAFÉ-RENCONTRE

Mercredi, 24 avril 2019

VOS PROTECTIONS JURIDIQUES

M. Julien Lacoursière de la Coopérative funéraire de la Mauricie, ou une personne de son équipe, viendra parler spécifiquement des préarrangements funéraires dans le cadre de ce café rencontre.

Les autres thèmes abordés seront : le testament, la procuration, les régimes de protection et l'accès aux petits enfants.

Lieu : Immeuble Multiservice

44 Rivière-à-Veillet, Sainte-Geneviève-de-Batiscan

Heure : 13h30

Coût : **Gratuit**

Chroniques page

Calendrier des activités..... 2

Éditorial 3

Défense de droits..... 4

Représentation 5

Activité de l'AQDR - DMA..... 6

Saviez-vous que 8

Place aux partenaires..... 9

Projet - site WEB..... 9

Projet - nouveau..... 10

Environnement..... 11

Santé 12

Spiritualité 13

Pensée pour nos disparus..... 13

Recette de Thérèse 14

Mot mystère 15

Calendrier des activités

Vendredi, 12 avril 2019

Dîner à la cabane à sucre -

Cabane à sucre Massicotte de Saint-Narcisse
(130, 3e Rang)

Mercredi, 24 avril 2019

Café-rencontre à l'IMS de Sainte-Genève

« Guide Aînés - des réponses à vos questions /
Thème 3 : Vos protections juridiques »

Vendredi, 10 mai 2019

*Déjeuner-rencontre à Saint-Stanislas
avec Michel Rheault, retraité de la GRC*

« Contrer la fraude, c'est possible »

Mercredi, 22 mai 2019

Café-rencontre à l'IMS de Sainte-Genève

« Guide Aînés - des réponses à vos questions /
Thème 4: Vos droits en santé et services sociaux »

Vendredi, 14 juin 2019

Assemblée générale annuelle - endroit à confirmer

Juin 2019

Voyage de l'AQDR -endroit à confirmer



Laisse la vie te faire ce que le printemps fait aux fleurs.



Pour

un changement d'adresse,
abonnement, etc. :



44, Rivière-à-Veillet, bureau 170
Sainte-Genève-de-Batiscan
G0X 2R0



819-840-3090



aqdrdc@stegenevieve.ca



www.aqdr-des-chenaux.org

**EN ACTION est une publication de
l'AQDR des Chenaux produite
collectivement par une équipe de**



Conseil d'administration 2018-2019

Jacqueline Bergeron, présidente
Mariette Gervais, vice-présidente
Lise Bournival, Trésorière
Line Mongrain, secrétaire
Monique Béland Désilets, directrice
Thérèse Lévesque, directrice
Laurier Mongrain, directeur

Éditorial

MIEUX CHOISIR POUR MIEUX VIEILLIR



... tel est le thème de la conférence de presse du 5 avril dernier qui dévoilait avec fierté les résultats des travaux réalisés dans le cadre du projet *Vivre dans mon milieu*. De nombreuses ressources, souvent inconnues, existent sur le territoire de la MRC des Chenaux.

La réalité est telle que pour la plupart des gens, à un certain moment de la vie, due à l'âge, la maladie ou la perte d'un conjoint ou d'une conjointe, ou toute autre raison, une décision de changement ou de modification de milieu de vie s'impose, mais la majorité désire demeurer dans sa maison le plus longtemps possible. Le site Web de l'AQDR permettra à toute la population d'avoir accès à plusieurs outils qui ont été développés pour sensibiliser, prévenir ou améliorer la qualité de vie des personnes de 50 ans et plus. En plus, un guide de 36 pages a été élaboré. Le guide *Vivre dans mon milieu* se veut une fenêtre sur les ressources disponibles dans la MRC des Chenaux.

En 2019, beaucoup de personnes demeurent seules et ce nombre va augmenter au cours des années en tenant compte de l'allongement de l'espérance de vie. Selon une étude récente, à l'encontre des images inquiétantes et discours alarmistes sur les personnes âgées seules, la plupart des aînés n'expriment pas le sentiment d'être abandonnés ou laissés pour compte. Au contraire, la très grande majorité affirme être bien seule même si ce n'est pas par choix qu'elles ont adopté ce mode de vie. Cela est souvent survenu dans des circonstances difficiles et subites (séparation, divorce, veuvage, deuil), par manque d'opportunité de rencontrer l'âme sœur ou encore par manque d'habiletés sociales. Pour les personnes seules, c'est souvent le regard des proches, surtout des enfants, qui suscite le plus d'inquiétude.

Une autre dimension de vivre dans son milieu est que le fait d'avoir une propriété représente un capital et une protection financière pour les aînés; on comprend que ce sont davantage la maîtrise des lieux et des environs (sur laquelle s'appuie d'ailleurs leur autonomie quotidienne) et le sentiment d'être chez soi qui comptent et qui justifient qu'il vaut mieux « rester » que « s'en aller », même pour ceux dont le logement est moins bien adapté.

Toutefois, il est important de distinguer l'isolement, qui est la différence entre être seul ou entouré, et la solitude qui est le fait de se sentir seul. Ces deux notions de « vivre seul » sont une nuance importante dans les aspects sociaux et affectifs. Plus spécifiquement, Karnick (2005) désigne la solitude comme positive lorsque les aînés la définissent comme associée à la créativité, à la productivité et à la maturité, tandis qu'il la qualifie de négative quand les aînés l'assimilent à une aliénation physique, émotionnelle ou sociale ou encore à un isolement par rapport à soi ou aux autres.

Vivons-nous de solitude positive ou négative ou d'isolement? Connaissons-nous une personne qui vit de solitude ou d'isolement? Que ferons-nous pour elle? Bonne réflexion !

Jacqueline



Défense de droits

BUDGET DU QUÉBEC 2019-2020 : LES AÎNÉS SONT DEVENUS UNE PRIORITÉ***L'AQDR accueille favorablement un budget qui semble être à l'écoute des citoyens.***

Au cours de la dernière élection, la CAQ a affirmé à de nombreuses reprises être le parti politique qui représente les aînés québécois : maison des aînés, aide pour les proches aidants, amélioration des soins de santé et lutte contre la maltraitance font partie des nombreuses promesses de la CAQ en période électorale. Aujourd'hui, à l'annonce du budget, l'heure est au bilan.



Le gouvernement a annoncé 280 millions supplémentaires pour les soins à domicile. Nous verrons comment cet argent sera utilisé pour combler le manque criant de services dans les communautés. Toutefois, comme nous le mentionnons dans notre Cahier des revendications 2017-2020, nous espérons que ce montant sera redistribué équitablement dans les régions. Il est également nécessaire de mentionner l'importance de protéger le financement public afin de s'assurer que l'argent est véritablement dédié aux soins et aux services à domicile. Nous devons également nous questionner sur les montants alloués à l'achat d'équipement et l'embauche de préposés aux bénéficiaires.

« Nous sommes heureux de constater que le gouvernement comprend l'importance du maintien à domicile, toutefois, il est primordial d'assurer que tous les services soient accessibles, peu importe la région », a mentionné Judith Gagnon, présidente de l'AQDR.

L'AQDR est rassurée de constater l'influence de la ministre des aînés, madame Marguerite Blais, se refléter dans la décision du présent budget, entre autres la somme de 21 millions pour les proches aidants. Il est grand temps de leur apporter la reconnaissance méritée et l'appui nécessaire.

En autre lieu, l'AQDR est satisfaite de constater l'augmentation du crédit d'impôt pour les travailleurs d'expérience à faible revenu afin de les encourager à conserver leur emploi. Nous pensons que cette mesure permettra de réduire le fardeau fiscal de certains aînés. La décision du gouvernement s'ajoute à l'augmentation de l'exemption des gains du Supplément de revenu garanti annoncé par le fédéral mardi dernier. Bien sûr, il est primordial de considérer cette aide, non pas comme une solution permanente au manque de main-d'œuvre, mais bien comme un soutien apporté aux aînés désirant rester sur le marché du travail.

De plus, en dépit de leur sous-financement chronique, il n'y a pas de nouvelles ressources financières suffisantes pour de nombreux organismes d'action communautaire autonome, ainsi que pour les organismes en défense collective des droits travaillant à la pleine reconnaissance et la pleine application des droits de la personne. Rappelons que de nombreux citoyens se tournent vers ces ressources communautaires afin d'obtenir de l'aide et du soutien afin de faire respecter leurs droits.

Représentation

REGROUPEMENT DES AQDR DE LA MAURICIE DES RÉAJUSTEMENTS FINANCIERS S'IMPOSENT

En lien avec la préoccupation concernant le réajustement financier des organismes communautaires dont l'AQDR fait partie, le regroupement des AQDR de la Mauricie a rencontré M. Denys Beaudin, attaché politique de M. Jean Boulet, Ministre du Travail, de l'Emploi et de la Solidarité sociale et Ministre responsable de la région de la Mauricie, le 13 mars dernier. Les 4 président(e)s des sections étaient présents : Mariette Gélinas, Louise Pépin, Claude Trudel et Jacqueline Bergeron.



Le but de la rencontre était de sensibiliser au rôle et financement des sections de l'AQDR, dans le cadre de la négociation du RODCD (Regroupement des organismes en défense collective des droits) sur l'application de la mesure de répartition des montants de la hausse prévue.

D'entrée de jeu, il a été souligné que le programme de financement actuel n'a pas été mis à jour depuis une dizaine d'années, et que le rajustement reçu en 2018, de quelques mille dollars, est loin de répondre à nos besoins. D'autant plus qu'il est assujéti à des conditions qui ne sont pas compatibles avec notre mission puisque les sections AQDR travaillent en **défense collective des droits** et non en défense des droits individuels.

Après un tour de table sur la situation de chaque section, tant sur le membership que le temps accordé à la permanence, la réalité rurale et urbaine a été soulignée tout en mentionnant que le regroupement travaillait à des dossiers communs lorsque pertinent. Une distinction importante a été soulignée du fait que par notre mission, nous travaillons principalement au droit collectif et non au droit individuel et que l'éducation populaire autonome rejoint bien nos membres.

Dernière nouvelle :

Le secrétariat à l'action communautaire (SACAIS), notre bailleur de fonds, accorde pour 2018-2019 une augmentation de 12.7%. Suivra une indexation annuelle de 1% d'ici 2023. Tout cela sera conditionnel à la reddition de comptes annuelle et au sondage fait sur la couverture des services donnés sur le territoire.

UNE PREMIÈRE ÉDITION

DU SALON DES AIDANTS ET DES AÎNÉS À SHAWINIGAN !

Le regroupement des AQDR de la Mauricie participera le dimanche 5 mai 2019, à Espace Shawinigan de 9h à 17h.



Pendant cette journée gratuite d'échange, les visiteurs pourront découvrir les services, les ressources d'environ soixante exposants, tous unis pour la même cause : améliorer la qualité de vie des proches aidants et des aînés en perte d'autonomie.

Pour ceux et celles qui ont manqué le café rencontre sur les directives médicales anticipées, la notaire Éliane Barry-Chartrand présentera un atelier sur ce sujet (DMA) et Christine Charest, intervenante à Carpe Diem, Centre de ressources Alzheimer, parlera quant à elle de la maladie d'Alzheimer et des maladies apparentées.

Cet événement sera également accentué par une conférence principale dans l'après-midi offerte par une personnalité connue du Québec dont le nom sera dévoilé au début du mois d'avril.

Info: www.salondesaidants.ca/shawinigan

LES DIRECTIVES MÉDICALES ANTICIPÉES

Le 22 mars 2019, lors du dernier déjeuner-conférence où plus de 60 personnes étaient présentes, Me Danielle Chalifoux, une avocate spécialisée en droit, mais avant tout une aidante naturelle et une infirmière, nous a informés en première partie de l'aide médicale à mourir.

Premièrement, le droit à l'aide médicale à mourir est conféré par la loi québécoise et, dans une mesure plus large, par une loi fédérale. À l'aide d'exemples, Me Chalifoux nous a expliqué les différences entre les lois canadienne et québécoise. Cette dernière a préséance pour les québécois. De même, elle nous a expliqué comment se prennent les décisions pour appliquer l'aide médicale à mourir et différentes situations où elles ne peuvent s'appliquer. Il est important de noter que même si les deux sujets sont



dans la même loi, l'aide médicale à mourir ne fait pas partie des directives médicales anticipées. On ne peut donc pas y consentir à l'avance.

Dans la seconde partie de sa conférence, elle nous a parlé des directives médicales anticipées (DMA). Il s'agit d'un moyen de prévoir à l'avance certaines situations et certains soins auxquels on peut consentir ou refuser, en cas d'inaptitude, en fin de vie. C'est un droit nouveau et il est d'application obligatoire. Avant de prendre une décision, il est important de bien réfléchir aux valeurs qui vous animent et de vérifier les options possibles.

Les directives médicales anticipées visent cinq traitements particuliers :

- la réanimation cardio-respiratoire;
- la ventilation assistée par un respirateur;
- la dialyse;
- l'hydratation et l'alimentation forcées;
- l'hydratation et l'alimentation artificielles.

L'instauration ou le maintien de ces traitements prolongera la durée de vie d'une personne, ce qui pourrait ne pas être souhaitable lorsque la qualité de vie n'est plus au rendez-vous. Les professionnels de la santé référeront aux directives médicales anticipées dans toutes situations où la personne malade n'est plus apte à décider pour ses soins, et ce, de façon permanente.

Voici quelques situations qui pourraient demander le recours aux DMA :

- un coma prolongé;
- un état végétatif permanent;
- une maladie en fin de vie;
- un problème cognitif sévère et irréversible comme la maladie d'Alzheimer à un stade avancé.

Les directives se font au moyen d'un formulaire qui peut être enregistré auprès de la Régie de l'Assurance-maladie, sans frais et que les professionnels de la santé ont l'obligation de consulter.

On obtient le **formulaire officiel** des directives médicales anticipées en appelant à la Régie de l'assurance maladie du Québec au 1 800 561-9749. Le formulaire est unique pour vous et sera envoyé par la poste. À noter que seules les personnes majeures et aptes à consentir peuvent exprimer leurs volontés à l'aide de la DMA.

Une fois rempli, signé et daté, le formulaire doit être retourné à la Régie pour être déposé dans le Registre des directives médicales anticipées. Une copie peut être remise à votre médecin qui le déposera dans votre dossier médical.

Un acte notarié est également possible. À votre demande, le notaire pourra déposer vos DMA dans le *Registre des directives médicales anticipées*.

Les mesures contenues dans la DMA ne sont effectives qu'au Québec.

Le *Registre des directives médicales anticipées* est accessible aux professionnels de la santé et ceux-ci ont l'obligation de le consulter lorsqu'une personne est déclarée inapte à consentir à ses soins. Les directives médicales anticipées sont contraignantes au sens de la loi, cela signifie que le personnel soignant doit les respecter. Elles ont la même valeur que votre consentement de personne apte; le médecin n'aura pas à obtenir le consentement d'un représentant légal pour faire appliquer vos décisions retrouvées dans vos DMA si votre inaptitude est constatée.

Vous pouvez toujours modifier vos DMA, tant que vous êtes apte à consentir à vos soins. Un nouveau formulaire doit être rempli. Il annulera et remplacera le précédent. Vous seul pouvez les révoquer. Les DMA peuvent être contestées, mais seul le tribunal peut les invalider.

Les DMA ne remplacent pas un mandat en cas d'inaptitude, car elles ne tiennent compte que des cinq soins énumérés plus haut, tandis que le mandat en cas d'inaptitude couvre beaucoup plus de possibilités. Ces deux documents sont complémentaires. Cependant, en cas de différend, les décisions inscrites dans les DMA prévalent sur tout autre document ou opinion du représentant légal du malade. Pour éviter d'éventuels conflits, il est souhaitable d'aviser vos proches de l'existence de ce document et des choix qui s'y trouvent afin que vos volontés soient respectées.

Un document explicatif « *Directives médicales anticipées/ loi concernant les soins de fin de vie* » est disponible au bureau de l'AQDR et sur le site <http://publications.msss.gouv.qc.ca>

Pour les membres qui le désirent, nous pouvons aussi vous remettre une copie de la présentation Power Point que Me Chalifoux a faite lors de sa conférence à Batiscan.



Jacqueline Bergeron, Comité Bulletin En Action



Le printemps c'est quand la neige fond
et qu'elle repousse en gazon.



Saviez-vous que...

SERVICE CANADA AU BOUT D'UN CLIC

Service Canada, offre l'opportunité aux canadiens d'avoir recours à de multiples sites pour répondre à différentes questions.



VOICI DES SITES QUI CONCERNENT LES PERSONNES ÂNÉES ET RETRAITÉES :

- ⇒ Mon dossier Service Canada (MDSC) vous permet de vérifier et mettre à jour vos renseignements de l'assurance-emploi, du Régime de pensions du Canada et de la Sécurité de la vieillesse : <https://www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/services/mon-dossier.html>
- ⇒ Lien intéressant sur les Programmes et services pour les aînés : <https://www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/campagne/aines.html>
- ⇒ Le Chercheur de prestations vous permet d'obtenir une liste personnalisée des prestations auxquelles vous pourriez être admissible : <https://srv138.services.gc.ca/daf/q?id=91d6a4f3-b230-4bf8-bb1f-6a6f025c9a96&GoCTemplateCulture=fr-CA>
- ⇒ Le Régime enregistré d'épargne-retraite (REER) est un régime d'épargne-retraite que vous avez établi et que nous avons enregistré, auquel vous ou votre époux ou conjoint de fait cotisez. Les cotisations déductibles à un REER peuvent être utilisées pour réduire votre impôt : <https://www.canada.ca/fr/agence-revenu/services/impot/particuliers/sujets/reer-regimes-connexes/regime-enregistre-epargne-retraite-reer.html>
- ⇒ Site d'informations et de renseignements pour les aînés: trousse d'outils sur l'isolement, les soins, vieillir chez soi, prévention contre la fraude: <https://www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/ministere/aines/forum.html>
- ⇒ Le Guide de sécurité de la GRC à l'intention des aînés pour prévenir la fraude, la maltraitance et l'abus: <http://www.rcmp-grc.gc.ca/fr/guide-securite-a-lintention-des-aines>
- ⇒ Information sur la Sécurité de la vieillesse pour les personnes âgées de 65 ans. (SV): <https://www.canada.ca/fr/services/prestations/pensionspubliques/rpc/securite-vieillesse.html>
- ⇒ Information sur le Supplément de revenu garanti (SRG) pour les bénéficiaires de la Sécurité de la vieillesse qui sont à faible revenu: <https://www.canada.ca/fr/services/prestations/pensionspubliques/rpc/securite-vieillesse/supplement-revenu-garanti.html>

Une dame se plaint à son amie :

- À tous nos rendez-vous, il m'offre des fleurs fanées.

- Eh bien, essaye d'arriver à l'heure ...



Formulaires à compléter? Appels téléphoniques à effectuer? Renseignements à demander?



Soyez accompagné par nos bénévoles, le Carrefour d'information pour aînés est là.

L'information gouvernementale, communautaire ou autre n'a plus de secret pour nous!

Par téléphone, directement au Centre d'action bénévole des Riverains ou à votre domicile, nous sommes disponibles pour vous!



Gratuit. Confidentiel.
Contactez-nous au 418 325-3100.



Place aux partenaires



OFFICE RÉGIONAL
D'HABITATION DES CHENAUX
(ORHDC)

Depuis la fusion des municipalités, un organisme appelé « Office régional d'habitation des Chenaux » fait la gestion de tous les HLM situés sur le territoire de la MRC des Chenaux. On y compte 135 logements, soit 8 logements familles et 127 logements pour les personnes âgées de 50 ans et plus.

L'Office régional d'habitation des Chenaux a pour mission **d'aider les personnes et les familles à faible revenu à se loger convenablement, tout en accompagnant la clientèle sur le plan de son autonomisation dans une perspective de développement durable**, et ce sur le territoire de la MRC des Chenaux.

Nous offrons un service de soutien et travaillons en partenariat avec différents organismes de la région pour offrir un service en réponses aux multiples besoins.

Vous cherchez un logement abordable ? Vous ou des personnes de votre entourage pourriez en bénéficier!

N'attendez pas et contactez-nous
au 819 840-2830

Projet

Nouveau site WEB



**Vous pouvez visiter le site
WEB dès maintenant !**

Réalisé grâce au soutien financier du programme Québec ami des aînés, dans le cadre du projet *Vivre dans mon milieu*, le site de l'AQDR des Chenaux se veut un outil d'information pour la population.

Il est possible d'y retrouver les activités, de faire le suivi des projets, de consulter différentes publications, et plus encore.

aqdr-des-chenaux.org

Si les années rident la peau, la perte de l'enthousiasme ride l'âme.

Plus les muscles du corps sont engagés dans les gestes de réalisation d'un objectif, plus l'organisme tout entier finit par s'y engager.

Projet

UN NOUVEAU PROJET À L'AQDR DES CHENAUX

Même si l'hiver s'éternise et que le beau temps se fait attendre, l'AQDR des Chenaux a reçu une bonne dose de soleil récemment : notre nouveau projet « Je Suis la Solution » pourra commencer à se déployer dès ce printemps.

Toutes les activités créées lors de notre recherche sur la bienveillance (café-rencontres, napperons-jeux, capsules vidéo, signets, bannière, chanson,...) nous ont concrètement démontré qu'en multipliant les actions empreintes de respect, d'écoute, de dignité et de sollicitude, on favorise un milieu où l'harmonie peut régner, où les gens sont plus à l'aise et vivent dans un climat plus serein et heureux. En adoptant des comportements plus respectueux, on éloigne la maltraitance et les gestes d'intimidation. **Mais au fait, quand on parle de maltraitance et d'intimidation, est-ce la même chose? Quelle est la différence?** C'est donc ce qui a amené notre organisme à soumettre un projet visant à prévenir et contrer l'intimidation dont l'idée principale reconnaît le pouvoir de chaque personne à faire partie de la solution. Avec « Je Suis la Solution », nous voulons inclure chaque personne dans notre engagement face à l'intimidation, autant la victime que le témoin.

Nous voulons d'abord expliquer ce qu'est l'intimidation; nous avons tous une idée de ce que ça peut être mais malheureusement, certains gestes peuvent être banalisés, lorsque vus de l'extérieur. Sauf que si on se met à la place des gens qui en sont la cible, c'est une autre histoire. Nous verrons donc des exemples concrets d'intimidation, afin de mieux comprendre ce qui se passe. Dans un premier temps, nous allons former un comité CAPAB (Comité qui Agit, Prévient, Avise et Brise le silence) composé de gens de confiance, qui seront à l'écoute de toute personne désirant se confier sur ce qu'elle vit comme situation difficile. Puis, différentes activités touchant l'intimidation verbale, physique et sociale, seront développées; ainsi, les personnes rejointes seront mieux informées et outillées pour y faire face et pour l'arrêter.



Bien sûr, il s'agit d'un thème plutôt délicat que celui de l'intimidation, mais en approfondissant ce sujet, nous pourrions apprendre de quelle façon l'aborder et finalement, comment il est possible de l'enrayer.

Si vous vous sentez interpellés à faire partie de ce nouveau comité, il nous fera plaisir de prendre le temps d'échanger plus en détails sur notre projet. Appelez-nous et nous prendrons rendez-vous.

Louise Dolbec, Chargée de projet

ASSURANCE VOYAGE



Comparez les produits et tarifs des 14 assureurs les plus concurrentiels

- Assurance annulation/ Interruption
- Soins médicaux d'urgence
- Assurance tout inclus
- Plan annuel multivoyage
- Régime non médical
- Visiteurs au Canada
- Assurance pour «Snowbird»

Jusqu'à

12,5%

DE RABAIS

aux membres de l'AQDR

securiglobe.com
1 844 766-0124
(LIGNE DÉDIÉE AUX MEMBRES DE L'AQDR)



SECURIGLOBE
Cabinet de Services Financiers

* Cette offre exclusive Securiglobe est proposée en collaboration avec un nombre limité d'assureurs. L'offre est disponible sur tous les produits d'assurance voyage offerts par les assureurs participants.

Environnement

AGIR POUR GARDER NOTRE PLANÈTE EN SANTÉ

Quelle belle mission! Récupérer apporte une abondance de bienfaits environnementaux, sociaux et économiques.

La société Récupération Mauricie regroupe deux partenaires régionaux : la Régie de gestion des matières résiduelles de la Mauricie et Groupe RCM. Cette société a été fondée en 2004.

La Régie de gestion des matières résiduelles de la Mauricie regroupe les MRC de Maskinongé, Mékinac, des Chenaux et les villes de Trois-Rivières et Shawinigan. Elle gère les compétences dans le domaine de la gestion des matières résiduelles pour les municipalités membres.

Quant à lui, le Groupe RCM Inc. est un organisme à but non lucratif qui se donne pour mission de créer et maintenir en emploi des personnes vivant avec des limitations physiques ou intellectuelles. Créée en 1981, Groupe RCM est une entreprise adaptée reconnue par le gouvernement du Québec.

Pour mieux récupérer, nous devons être en mesure de distinguer ce que nous pouvons déposer ou non dans notre bac de recyclage.

Le tableau ci-contre nous informe des articles auxquels nous pouvons donner une seconde vie.

Nous remarquons dans la section *plastique* la présence de 6 numéros placés dans de petits triangles 1 3 4 5 7. Si un de ces numéros apparaît sous le contenant celui-ci peut aller rejoindre les autres matières dans le bac de recyclage.

Si le numéro 6 apparaît, ce contenant n'est pas recyclable et il est placé dans le bac à déchets.

Beaucoup d'autres sujets peuvent être abordés concernant le recyclage. Pour renseignements consulter le site internet : <https://www.rgmrm.com/>

Matières acceptées dans le bac de récupération
Contenants, emballages, imprimés et journaux

RECYC-QUÉBEC Québec
en partenariat avec le COMITÉ CONJOINT SUR LES MATIÈRES RECYCLABLES DE LA COLLECTE SÉLECTIVE

PAPIER ET CARTON	PLASTIQUE	VERRE	MÉTAL
<ul style="list-style-type: none"> journaux, circulaires, revues feuilles, enveloppes et sacs de papier livres, annuaires téléphoniques rouleaux de carton 	<ul style="list-style-type: none"> bouteilles, contenants et emballages de produits alimentaires, de boissons, de cosmétiques, de produits d'hygiène personnelle et d'entretien ménager identifiés par un de ces symboles : bouchons et couvercles sacs et pellicules d'emballage 	<ul style="list-style-type: none"> bouteilles et pots, peu importe la couleur 	<ul style="list-style-type: none"> papier et contenants d'aluminium bouteilles et canettes d'aluminium boîtes de conserve bouchons et couvercles

Thérèse Lévesque, pour le Comité Bulletin En Action

Source : Régie de gestion des matières résiduelles de la Mauricie



Joëlle MAILHOT
Chantal ROBITAILLE
Julie MOISANT
PHARMACIENNES

Affilié à



Horaire:

Lundi au vendredi de 9h00 à 21h00

Samedi de 9h00 à 16h00

Dimanche de 10h00 à 16h00

phr_ste-anne-de-la-perade@brunet.ca

341, boul. Lanaudière, Sainte-Anne-de-la-Pérade (Québec) G0X 2J0
Tél. : 418 325-2332 • Fax : 418 325-3142 • www.brunet.ca



Pharmacie
Annie Masson & Katina Veillette inc.



511, rue Notre-Dame
Saint-Narcisse
(Québec) G0X 2Y0

HEURES D'OUVERTURE :

Lundi au jeudi : 9h à 18h

Vendredi : 9h à 21h

Samedi : 9h à 15h

Dimanche: FERMÉ

☎ 418 328-8403

☎ 418 328-3131

1380, rue Principale
Saint-Stanislas-de-Champlain
(Québec) G0X 3E0

HEURES D'OUVERTURE :

Lundi au mercredi: 9h à 19h

Judi et vendredi: 9h à 21h

Samedi: 9h à 15h

Dimanche: FERMÉ

☎ 418 328-3358

☎ 418 328-3709

Santé

LES BIENFAITS DE LA MARCHÉ

« Mieux vaut mourir usé que rouillé », dit un adage. Autrement dit, dans la vie, ce serait préférable d'être actif que de passer ses journées assis sur sa chaise ou son sofa. Parmi les activités qui peuvent améliorer notre forme physique et psychologique, marcher est une bonne option. À un rythme de 2 à 7 km à l'heure, selon notre âge et la longueur de nos jambes, on pourrait régler bien des problèmes et passer un bon moment.



1• Pour le moral. Les gens qui marchent beaucoup rapportent être de meilleure humeur et avoir plus d'énergie. Plus on fait de pas dans une journée, plus on serait en forme. Cela dit, une recherche dirigée auprès de 436 personnes âgées de 68 à 82 ans a démontré que marcher pendant 30 minutes de 3 à 5 fois par semaine suffirait à améliorer l'humeur. Il est important de ne pas associer la marche à une activité forcée, à une obligation.

2• Plus créatif. Un autre aspect bénéfique de la marche: elle insuffle de l'imagination et des idées nouvelles. Quand on a besoin d'être inventif, de trouver une solution inusitée à un problème, c'est une bonne idée de faire une marche de quelques minutes.

3• On améliore sa vitesse de pensée. La marche aurait aussi des effets bénéfiques chez des personnes souffrant d'un début d'Alzheimer. La marche améliorerait quelque peu les capacités cognitives, en particulier la vitesse de traitement de l'information. Le cerveau s'active.

4• À deux. Au Japon, les mères apprennent à leurs fils à aller au même rythme que la personne qu'ils accompagnent. C'est une politesse de base pour les Japonais. C'est vrai qu'il est plus agréable de marcher en compagnie de quelqu'un qui va au même rythme que soi. On est plus à l'aise. Marcher à deux, c'est aussi regarder ensemble dans la même direction et ne pas se laisser distraire par les gestes et les mimiques de la personne avec qui l'on se trouve: on se concentre mieux sur ses paroles.

5• Habiter son corps. La bicyclette, l'auto, la moto, l'avion nous extraient un peu de notre gravité naturelle. Marcher, c'est être obligé d'habiter son corps, ce qui nous renvoie à une certaine humilité. On n'est que soi, rien de plus, quand on marche. On peut aussi partir à la recherche des grands espaces pour se donner le plaisir de voir loin. Voir l'immensité du ciel élargit notre conscience.

6• Marcher, c'est aussi... C'est ralentir, c'est quitter les écrans pour plonger dans le réel. C'est faire appel à ses sens: les odeurs, les bruits, la beauté des lieux où l'on se trouve.

7• Réfléchir. Lorsqu'on a un choix à faire, une décision à prendre, l'envie de laisser son esprit vagabonder, le plus simple est d'aller se promener. Que la balade soit courte ou longue, qu'on en fasse un voyage, qu'on ait un but ou non, qu'on aille lentement ou vite, c'est gratuit, agréable, ressourçant, distrayant. Ces paroles amérindiennes pourraient nous inspirer: «Fais du bien à ton corps pour que ton âme ait envie d'y rester».

Lise Bournival, Comité Bulletin En Action

Source : Danielle Choquette, Journal de Montréal, avril 2017

Spiritualité

UN REGARD NEUF

Chaque être porte en lui-même une part de résurrection. Chaque être peut nous enrichir, à condition de plonger en lui dans ce qu'il y a de beau, de meilleur, de lumineux, de divin. Malheureusement, nous épiluchons d'abord les ténèbres de l'autre. Et nous en restons là. Le Christ est là, dans chaque être, enfoui, prêt à se faire reconnaître, et nous passons sans le voir. Nous manquons la rencontre souvent, pris par notre égoïsme, nos refus, nos barrières, nos intolérances, nos rejets.

Nous avons besoin de demander dans notre prière le regard du Christ. Il plongeait dans les êtres avec une telle intensité, une telle fraîcheur, une telle nouveauté, que personne n'oubliait jamais plus ce regard, et en vivait. Le Christ ressuscité a besoin de notre regard de tendresse et de miséricorde pour aborder chaque être. Plonger dans ce que chaque personne a de meilleur, c'est recevoir une parcelle de la lumière du Ressuscité.



Guy Gilbert

Source : cursillo.ca



L'immortalité n'est pas ce qui arrive après la mort,
elle advient, aujourd'hui et maintenant,
chaque fois qu'une personne se dépasse pour aimer.
C'est chaque jour
que nous « immortalisons » notre vie.
C'est chaque jour que nous ressuscitons un peu plus.

Le bonheur n'est pas
dans les choses qu'on espère,
et qu'on réclame le lendemain;
Il est dans celles qui nous entourent,
Et qui reposent entre nos mains...



Une douce pensée pour nos disparu(e)s



Lorette Gervais, sœur de Mariette Gervais de Saint-Narcisse

Gilles Martin, frère de Marie-Andrée Dumas et de Ghyslaine Lefebvre de Champlain

Reynald Massicotte, époux de Madeleine Grandmaison de Saint-Luc-de-Vincennes

AU NOM DE LA FONDATION JULIETTE-M.-DUBOIS POUR LE DON RECU.

UNE DOUCE PENSÉE POUR...

Suzanne Mathon Jacob





CRÊPES AUX POMMES DE TERRE

Les recettes de Thérèse

Ingrédients :

1 tasse de pommes de terre râpées
grossièrement
1 c. à thé d'oignon râpé
1 c. à table de farine
½ c. à thé de sel
¼ c. à thé de poivre
¼ c. à thé de poudre à pâte
1 œuf battu
Gras pour frire

PRÉPARATION

- Mêler les pommes de terre râpées, l'oignon, la farine, le sel, le poivre et la poudre à pâte.
- Ajouter l'œuf battu au mélange juste avant de la faire cuire car les pommes de terre vont brunir.
- Faire chauffer un peu de gras.
- Déposer 2 c. à table de la préparation dans la poêle et étendre uniformément.
- Frire 1 à 2 minutes de chaque côté.

Pensée de Thérèse

Je me recueille dans la lumière de l'amour afin de distinguer la route à suivre.

LA PATATE... UN PEU D'HISTOIRE

8 000 ans av. J. C.

La pomme de terre se cultive sur les hauts plateaux de la Cordillère des Andes au Pérou où elle pousse à l'état sauvage. Les Incas l'appellent « papa ».

1537

La patate prend le bateau. Découvert lors de l'expédition espagnole Quesada en Colombie, le légume est apporté sur le Vieux Continent.

1680

Privés de leur subsistance en hiver, des pêcheurs belges ont l'idée de couper des pommes de terre en forme de poisson et de les faire frire. C'est la naissance de la frite.

1777

En France, le pharmacien aux armées Parmentier (prénom: Antoine et pas Hachis) identifie les valeurs nutritives de la pomme de terre et la recommande en période de famine. Il en recense une quarantaine de variétés.



1845

1 million de morts, 2 millions d'émigrés, 2 millions de réfugiés, c'est le bilan de la Grande Famine provoquée par le mildiou, un champignon qui fit chuter de près de moitié la production de pomme de terre en Irlande.

1853

Pour donner une leçon à un client difficile, un restaurateur américain lui sert des pommes de terre en tranches fines trempées dans de l'huile bouillante. Le client saisit entre ses doigts ces surprenantes *potato chips*, littéralement « copeaux de pomme de terre », et en les croquant, il craque !

1929

Dépôt du brevet de l'économe, le fameux couteau « épluche-patates » offert aujourd'hui dans différents designs.

SOURCE : epatantepatate.ca



RESTAURANT
LE VILLAGEOIS

Maxime Normandin
& Samuel Cloutier

Tél. : 418 328-8667
Télec. : 418 328-8699
Traiteur : 418 507-6773
info@villageois.net

828, rue Notre-Dame, Saint-Narcisse (Québec) G0X 2Y0

Salle à manger • Livraison • Comptoir pour emporter
Salles de réception • Service de buffet et traiteur

C'est un homme qui a une jolie concierge et qui lui demande :

- Est-ce que je peux vous faire la cour ?
- Oui, bien sûr... Je vais vous chercher la tondeuse.



Mot Mystère

À trouver: un mot de 7 lettres

Thème: LUMIERE

- | | | |
|-----------|-----------|------------|
| ALLUMER | FULMINANT | REFLET |
| AMPOULE | FUMEE | REFRACTION |
| ARDENTE | HOTTE | RINGARD |
| AUBE | IGNEE | ROTIR |
| AUTODAFE | IGNITION | SOLAIRE |
| CENDRE | ILLUMINER | SPOT |
| CHENET | JAILLIR | THERMIE |
| CLAIRE | JOUR | TIRER |
| CUIRE | KEROSENE | TISONNIER |
| DIFFUSE | LAMPYRE | TORREFIER |
| EBLOUIR | LANDIER | |
| ECLAIR | LIGNITE | |
| ECOBUAGE | LOUPIOTE | |
| ENFER | LUNE | |
| ENFLAMMER | LUX | |
| ETEIGNOIR | NEON | |
| ETEINDRE | NIMBE | |
| EXPLOSION | RADIEUSE | |
| FUEL | RAI | |



Les hommes sont comme les ordinateurs...

ils sont difficiles à comprendre et ils n'ont jamais assez de mémoire.



Les femmes sont comme les oranges...

les plus belles sont rarement les meilleures.

Mars 2019- Solution : candélabre

La personne gagnante est : Mme Jeannine Lebel, de Saint-Narcisse

Participez et courez la chance de gagner 10 \$. Le tirage au sort est fait devant les membres des comités ou du Conseil d'administration.



Vous avez **jusqu'au 25 avril 2019** pour nous faire parvenir votre coupon de participation

Par courriel à : aqdr@stegenevieve.ca **OU** en personne **OU** par la poste à :

Concours En Action, AQDR des Chenaux, 44 Rivière-à-Veillet, Sainte-Geneviève-de-Batiscan, G0X 2R0

Nom : _____ Numéro de membre : _____

Adresse : _____

Ville : _____ Code postal : _____

RÉPONSE DU MOT MYSTÈRE :

Merci à nos précieux partenaires

VOS EXPERTS EN PLACEMENT VOUS ACCOMPAGNENT

Experte en placement, l'Équipe Goyette-Bartlett-Lacoursière peut vous aider à atteindre vos objectifs. À l'écoute de vos besoins, elle vous propose une stratégie d'investissement sur mesure.

819 693-3750 ou 1 888 316-3750
equipe.goyette.bartlett.lacoursiere@vmd.desjardins.com



Desjardins Gestion de patrimoine Valeurs mobilières est un nom commercial utilisé par Valeurs mobilières Desjardins inc. Valeurs mobilières Desjardins inc. est membre de l'Organisme canadien de réglementation du commerce des valeurs mobilières (OCRCVM) et du Fonds canadien de protection des épargnants (FCPE).

Équipe Goyette-Bartlett-Lacoursière
Philip Goyette, David Bartlett,
Michel Lacoursière, Guylaine Lafond

Succursale de Trois-Rivières
1500, rue Royale, bureau 450
Trois-Rivières (Québec) G9A 6E6




**François-Philippe
Champagne**

Député de Saint-Maurice-Champplain
Ministre de l'Infrastructure
et des Collectivités

Shawinigan
632, av. de Grand-Mère, bur. 1
Shawinigan (Québec) G9T 2H5
Tél. : 819 538 5291
Téloc. : 819 538-7624




FIER PARTENAIRE DE NOTRE MILIEU

Siège social
400, rue Notre-Dame
Saint-Tite (Québec) GOX 3H0
418 365-7591 | 1 866 365-7591

www.desjardins.com/
caissedemekinac-deschenaux

Desjardins
Caisse de Mékinac-Des Chenaux

Chaque jeudi,
Sophie met
du soleil
dans ma vie



JE M'OFFRE

- ✓ Une ressource pour prendre soin de moi et de ma maison
- ✓ Une meilleure qualité de vie
- ✓ Un sentiment de sécurité

Parce que le meilleur endroit pour vivre, c'est chez moi.

JE RÉSERVE
418 362-3275
soutien@stegenevieve.ca




Téléphone : 819-840-3090
Courriel : fondationjmd@stegenevieve.ca

Fondation
d'aide aux aînés
Juliette-M.-Dubois

Nous avons pour mission
de soutenir collectivement les aîné(e)s de la MRC des Chenaux,
plus particulièrement en matière de maintien à domicile.

Parce que vieillir à domicile c'est tellement mieux...




**Sonia
LEBEL**

Députée de Champlain
Ministre de la Justice
Ministre responsable des Relations canadiennes
et de la Francophonie canadienne

