

Mai 2019

PROCHAINES ACTIVITÉS À NE PAS MANQUER



DÉJEUNER-RENCONTRE

AVEC MICHEL RHEULT, RETRAITÉ DE LA GRC
« *CONTRER LA FRAUDE, C'EST POSSIBLE* »

Vendredi, 10 mai 2019
Salle municipale de Saint-Stanislas

Voir page 13 pour tous les détails.

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

Vendredi, 14 juin 2019

Salle du Conseil à Saint-Maurice

VOTRE PRÉSENCE EST IMPORTANTE

La rencontre débute à 9h00 avec un déjeuner continental et une activité surprise.

Voir page 9 pour tous les détails.

INVITATION POUR LE VOYAGE DE L'AQDR !

Au pays des patriotes, à St-Denis-sur-Richelieu



MARDI, LE 25 JUIN 2019
95\$/personne

Voir page 13 pour tous les détails.

Chroniques page

Calendrier des activités.....	2
Éditorial	3
Conférence de presse.....	4
Défense de droits- pétition.....	5
Vos protections juridiques.....	6
Préarrangements funéraires....	7
Hommage aux membres.....	8
AGA - Ordre du jour	9
Possibilités d'implication.....	10
AGA - Élection 2019	11
Rôle et fonction	12
Activités de l'AQDR	13
Nouveau projet.....	14
Collaboration spéciale.....	15
Santé	16
Réflexion.....	17
Pensée pour nos disparus.....	17
Recettes de Thérèse	18
Mot mystère.....	19

Calendrier des activités

Vendredi, 10 mai 2019

Déjeuner-conférence à Saint-Stanislas
« Contrer la fraude, c'est possible » (voir p.13)

Mardi, 25 juin 2019

Voyage de l'AQDR - St-Denis-sur-Richelieu
(voir p. 13)

Vendredi, 14 juin 2019

Assemblée générale annuelle à Saint-Maurice
(Voir p.9 à 11)



Une maman formidable donne toujours
une grand-mère exceptionnelle !

Jean Gastaldi



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

&N ACTION est une publication de
l'AQDR des Chenaux produite
collectivement par une équipe de
membres bénévoles de la section.



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

QUI SOMMES-NOUS ?



À l'aube de notre assemblée générale, j'aimerais vous dresser un portrait de notre section de l'AQDR.

Sur les 42 sections, au niveau du Québec, nous sommes l'une des 28 qui ont une permanence. Depuis déjà plusieurs années, nous pouvons compter sur Lise Loranger en tant que coordonnatrice et Louise Dolbec comme chargée de projet.

La gestion des cartes de membres est faite par le National, mais la coordonnatrice et des bénévoles prennent les renouvellements et les nouvelles adhésions de membres lors de nos rencontres et au bureau. Le paiement postal peut se faire aussi à l'adresse de Sainte-Genève.

En juin dernier, nous dénombrions 390 membres, dont 44 étaient présents lors de notre assemblée générale annuelle, ce qui représente 11% de nos membres. Pourrons-nous faire mieux à notre AGA du 14 juin 2019? C'est le moment fort de l'année avec la reddition de comptes de celle-ci. L'an dernier, le conseil était composé de sept membres dont un seul homme, donc, 86% féminin avec une présidence féminine. Pourtant, nous ne sommes pas une association féminine. Où sont nos hommes? Comment les intéresser à notre mission?

Des 390 membres, 30% ont une adresse courriel et 8% de ceux-ci reçoivent le Bulletin en Action par internet. Les autres membres reçoivent leur revue par camelot ou par la poste. Nous pouvons compter sur 14 camelots dans les 9 municipalités. Les 80 envois postaux sont faits pour les lieux de résidences hors des trajets des camelots ou pour une question de sécurité.

La section Des Chenaux informe ses membres à l'aide d'un journal périodique, d'une page Facebook, d'un site Internet et d'un réseau téléphonique avec 13 téléphonistes bénévoles qui rejoignent les membres qui le désirent pour leur annoncer ou se remémorer une activité à venir. Un membre qui le veut est informé, pourvu qu'il donne ses coordonnées et accepte de recevoir soit un appel téléphonique, soit le journal.

Pour remplir sa mission, la section doit organiser des activités d'éducation populaire. Pour ce faire, elle présente des conférences périodiques sous forme de café rencontre ou de déjeuner conférence. La revue Bulletin en action est aussi une excellente source d'éducation populaire.

L'AQDR des Chenaux est active aussi au niveau de la représentation. Des membres du CA participent à différents regroupements comme la Table de concertation des aînés et retraités de la Mauricie, la Table de concertation Aînés-Abus-Action, le Comité de développement social des Chenaux, le Comité Maintien à domicile (Comité de travail territorial), le Regroupement des AQDR de la Mauricie. Pour être mieux informée, elle participe également aux deux rencontres nationales : l'assemblée générale annuelle et l'assemblée des présidents.

Cette année, pour le volet de l'action politique non partisane, il y a eu des rencontres avec les candidats aux élections provinciales, le tout préparé avec le regroupement des AQDR de la Mauricie. Avec ce troisième critère respecté, la section a satisfait aux exigences de notre bailleur de fonds, le SACAIS.

Bien vivante, l'AQDR des Chenaux s'acquitte de sa mission de défense collective de droits et s'entoure de bénévoles pour lui permettre de bien remplir cette mission.

Qui viendra nous rejoindre au conseil d'administration? Il y a une place pour vous.

Jacqueline



Conférence de presse

MIEUX CHOISIR POUR MIEUX VIEILLIR

Communiqué de presse

Saint-Luc-de-Vincennes, 5 avril 2019 - L'AQDR des Chenaux dévoilait avec fierté le résultat des travaux réalisés dans le cadre du projet *Vivre dans mon milieu* qui s'est échelonné de 2017 à 2019, soit leur nouveau site Web et un guide pour aider les aînés à mieux choisir un milieu de vie.



Crédit photo : Le Bulletin des chenaux

Le site Web de l'Association permettra à la population d'avoir accès, non seulement aux projets et activités de l'organisme, mais aussi à plusieurs outils qui ont été développés pour sensibiliser, prévenir ou améliorer la qualité de vie des personnes de 50 ans et plus.

Le guide *Vivre dans mon milieu* se veut d'abord un outil de réflexion et d'information sur les ressources disponibles sur le territoire de la MRC des Chenaux. « Grâce au soutien financier reçu dans le cadre du programme Québec ami des aînés, nous avons pu produire un guide pour les aînés à la recherche de renseignements leur permettant de choisir un domicile répondant à leurs besoins ou des services de proximité facilitant le maintien à domicile » mentionnait la présidente de l'AQDR des Chenaux,

Jacqueline Bergeron. Le document contient en effet plusieurs informations et pistes de réflexion et sera un outil précieux pour permettre aux personnes retraitées et aînées de choisir ce qui leur convient le mieux comme milieu de vie.

En plus d'être disponible sur le site de l'AQDR des Chenaux, il sera possible de se procurer gratuitement une copie du guide *Vivre dans mon milieu* au bureau de l'organisme et auprès de certains partenaires communautaires.



Plus de vingt-cinq personnes ont assisté à la conférence de presse à la MRC des Chenaux.

Un grand merci aux personnes au invités qui ont pris la parole :

Maxime Boisvert, représentant de la députée de Champlain et ministre de la Justice, Sonia LeBel;

Judith Gagnon, présidente de l'AQDR nationale;

Guy Veillette, préfet suppléant;

Jacqueline Bergeron, présidente de l'AQDR des Chenaux qui a présenté le site Web et le guide.



Vous pourrez lire le texte d'Éric Morasse dans le Bulletin des Chenaux et celui de Brigitte Trahan dans le Nouvelliste : <https://www.lenouvelliste.ca/actualites/guide-pratique-pour-les-50-ans-et-plus-5499ce17877f661c4d566e74e5e328f0>



Défense de droits

Pétition

Respect des droits et maintien des services aux personnes âgées demeurant dans les résidences privées



L'AQDR Sherbrooke a mis en ligne une pétition pour le respect des droits et le maintien des services aux personnes âgées demeurant en résidence privée et demande aux membres des autres sections AQDR de se joindre à cette mobilisation.

Cette initiative est partie d'une citoyenne dont la mère a dû déménager de la résidence où elle vivait en une semaine, car celle-ci allait fermer ses portes. La dame n'a obtenu aucun dédommagement et a subi un stress énorme en plus de la perte de son milieu de vie. Cela n'est pas un cas isolé. À l'AQDR, nous sommes très préoccupés par cette situation qui perdure et qui porte préjudice à des milliers de personnes. Cet enjeu ne touche pas seulement que les personnes âgées, mais également leurs proches et toute la population qui est de plus en plus vieillissante. Nous faisons donc appel à vos réseaux pour diffuser le plus largement possible la pétition afin d'attirer l'attention du gouvernement sur ces injustices.

Nous voulons un Québec digne de ses aîné-e-s et nous voulons tous et toutes vieillir dans la dignité.



Nous mettrons le lien de la pétition à signer avant le 3 juin 2019 sur notre page Facebook:

<https://www.assnat.qc.ca/fr/exprimez-votre-opinion/petition/Petition-7741/index.html>

TEXTE DE LA PÉTITION

CONSIDÉRANT QUE plus de 350 résidences privées pour personnes âgées ont fermé leurs portes au cours des trois dernières années, ce qui représente en moyenne une fermeture de résidence tous les trois jours;

CONSIDÉRANT QUE les propriétaires des résidences ont l'obligation de donner un préavis de six mois minimum advenant la fermeture de leur établissement;

CONSIDÉRANT QUE des milliers de personnes âgées ont été contraintes de déménager dans des délais inacceptables, en moins d'une semaine parfois, leur occasionnant un stress énorme, à elles et à leurs proches;

CONSIDÉRANT QUE les propriétaires ont aussi l'obligation de verser aux locataires une indemnité représentant trois mois de loyer et les frais de déménagement, et que dans de nombreux cas révélés par la presse, des personnes âgées n'ont pas obtenu d'indemnités;

CONSIDÉRANT QUE peu de personnes âgées portent plainte à la Régie du logement lorsque leurs droits sont bafoués en raison de la complexité du processus, du stress occasionné et de la peur des représailles du gestionnaire de la résidence;

Nous, soussignés, demandons au gouvernement du Québec :

un meilleur soutien aux petites résidences privées pour le maintien de leurs services aux personnes âgées;

que le délai d'avis de six mois lors de la fermeture d'une résidence soit exigé et respecté et que les indemnités prévues soient versées aux personnes touchées.

Enfin, nous demandons;

une réforme de la Régie du logement afin de mieux répondre aux besoins des personnes âgées vulnérables dans les résidences privées.

MERCI À TOUS ET À TOUTES !

VOS PROTECTIONS JURIDIQUES

Lors du café rencontre du 24 avril dernier, le troisième fascicule de la série « Aînés, des réponses à vos questions : vos protections juridiques » a été présenté.

Voici quelques extraits de ce document de 20 pages disponible au bureau de l'AQDR:

LA PROCURATION est un contrat par lequel vous autorisez une autre personne à vous représenter ou à agir en votre nom pour un acte juridique précis tel que les transactions bancaires. **Une procuration n'est pas un mandat de protection.** La procuration cesse d'être effective lorsqu'une personne est déclarée inapte et que le mandat de protection est homologué.

LE MANDAT DE PROTECTION prend effet seulement lorsque vous êtes déclaré inapte par un tribunal, il est alors homologué. Le mandat n'est valide que pour la durée de votre inaptitude, qui peut être temporaire ou permanente, ainsi que partielle ou totale. Il peut y avoir un seul mandataire ou un à la personne et un autre aux biens. Le choix du régime de protection se fait selon le degré d'inaptitude de la personne soit conseiller au majeur, tutelle ou curatelle

LES DIRECTIVES MÉDICALES ANTICIPÉES ou DMA ont préséances sur le mandat pour les volontés de fin de vie.

Il existe 3 type de testaments. En voici les avantages et les inconvénients:

TESTAMENT OLOGRAPHE

Avantages :

- ⇒ Il peut être fait n'importe où et à n'importe quel moment.
- ⇒ Il ne coûte rien; vous n'avez aucun honoraire professionnel à payer.

Désavantages:

- ⇒ Ce type de testament doit être vérifié (validé) après le décès, ce qui entraîne des frais (entre 1000\$ et 1500\$) et des délais pour la succession (plusieurs semaines)
- ⇒ Il peut être perdu, détruit ou abîmé.
- ⇒ En le faisant vous-même, vous ne bénéficiez pas nécessairement des conseils d'un juriste, qui sont souvent fort utiles pour vous faire penser à des situations auxquelles vous n'avez pas pensé.
- ⇒ Les problèmes d'interprétation. En effet, les juristes ont le réflexe de penser aux problèmes d'interprétation et de rédiger le contenu du testament en conséquence.

TESTAMENT DEVANT TÉMOINS

Avantages :

- ⇒ Son plus grand avantage est sans aucun doute son coût, qui peut être inexistant si vous ne faites pas affaire avec un avocat. Par contre, si vous mandatez un avocat pour rédiger votre testament, vous devrez payer ses honoraires.
- ⇒ Vous pouvez demander à l'avocat d'inscrire le testament au Registre des dispositions testamentaires du Barreau du Québec. Il sera donc possible et facile de le retracer.

Désavantages :

- ⇒ Tous les mêmes désavantages que le testament olographe.

TESTAMENT NOTARIÉ

Avantages :

- ⇒ Est plus difficile à contester, puisque le notaire s'assure de vérifier votre identité et votre consentement, en plus de voir au respect de toutes les conditions de validité imposées par la loi.
- ⇒ Vous permet de bénéficier des conseils d'un professionnel du droit.
- ⇒ N'a pas à être vérifié après votre décès.
- ⇒ Est facile à retracer après votre décès puisque le notaire garde l'original du testament et l'inscrit au Registre des dispositions testamentaires de la Chambre des notaires du Québec.

Désavantage :

- ⇒ Vous aurez à payer les frais professionnels du notaire.





LES PRÉARRANGEMENTS FUNÉRAIRES

Lors du dernier café rencontre madame Annie Normandin, de la Coopérative funéraire de la Mauricie nous a généreusement démystifié les préarrangements funéraires.

De même, elle nous a remis un aide-mémoire sur les principaux documents à apporter lors du décès de la personne.

En voici les principaux points pour cette rencontre à un conseiller du salon funéraire. Il est important d'avoir en main les documents suivants :



- Le certificat de naissance de la personne décédée ou connaître les renseignements qu'il contient, soit la date et l'endroit de naissance et de baptême, nom et prénom du père et de la mère.
- Connaître ces mêmes renseignements concernant le (la) conjoint(e) survivant(e), ainsi que la date et l'endroit du mariage, la date du jugement de divorce (si lieu).
- Le numéro d'assurance-sociale du défunt(e) et du conjoint(e) survivant(e), s'il y a lieu. Si vous avez en votre possession la carte d'assurance sociale de même que la carte de sécurité de la vieillesse, les apporter au conseiller qui se chargera de les détruire. Vous aurez aussi besoin du numéro d'assurance-maladie du conjoint(e).
- Le numéro de permis de conduire du défunt(e) si celui-ci est toujours valide.
- Une photo pour la parution de l'avis de décès dans les journaux, pour les signets souvenir et pour la préparation du corps, s'il y a lieu. La photo peut être modifiée et vous sera remise ultérieurement.
- Les vêtements. De préférence à manches longues et à encolure plutôt fermée, sous-vêtements et les bas. Les bijoux, les lunettes, le chapelet, rouge à lèvres ou teinture peuvent aussi être apportés. Même si la personne décédée a perdu ou gagné du poids dû à la maladie, les vêtements pourront être ajustés.
- Copie des préarrangements funéraires, s'il y a lieu. Si vous n'avez pas votre copie, la maison funéraire en détient une identique.

Lors de cette rencontre, il y aura accompagnement dans toutes les étapes de l'organisation, que ce soit au niveau de l'exposition, de la cérémonie, de l'inhumation, la réception, les publications dans les médias, des signets souvenirs et des formalités légales. Ces démarches sont accomplies dans le plus grand respect.



Voici un document complémentaire à celui fourni par la coopérative funéraire.

Pour vous aider à comprendre ce qui est inclus dans le coût moyen des funérailles, il peut être utile de visualiser les produits et les services. Les listes ci-dessous sont des exemples représentatifs de coûts funéraires potentiels. Les produits et les services varieront selon les préférences et les besoins de votre famille.

<u>Les produits funéraires</u>	<u>Les services du fournisseur funéraire</u>
<ul style="list-style-type: none"> • Le cercueil ou l'urne • Le service funéraire et l'exposition • La propriété de cimetièrre • Les fleurs funéraires • Le traiteur • Des services supplémentaires d'aide à la famille 	<ul style="list-style-type: none"> • Le directeur de funérailles ou le célébrant • Le transport • L'embaumement • La crémation • Le traitement et la conservation des informations nécessaires • L'aide après le décès

Hommage aux membres

CÉRÉMONIE DE REMISE DES MÉDAILLES EN PRÉSENCE DU
LIEUTENANT-GOUVERNEUR DU QUÉBEC, L'HONORABLE J. MICHEL DOYON
LE 7 AVRIL 2019

Voici une partie du texte de l'AQDR des Chenaux pour la présentation de Mme Cécile Bonenfant St-Arnaud, qui a reçu la Médaille du Lieutenant-gouverneur pour les aînés (argent).

« Bien enracinée dans sa communauté où elle y est née et où elle y demeure toujours avec son conjoint, cette mère de 2 enfants et grand-mère de 2 petits-enfants a travaillé activement pendant 42 ans jusqu'à sa retraite. Elle a œuvré comme professeur puis comme propriétaire d'une boutique de laine, chargée de projet à la municipalité et directrice du Centre d'action bénévole de la Moraine. Depuis toujours, elle est engagée comme bénévole dans plusieurs organisations, ce qu'elle fait encore aujourd'hui. Ces diverses expériences font en sorte que madame Bonenfant connaît bien sa communauté et les personnes qui la composent.

(...) Elle s'est investie dans des projets de l'AQDR comme le déjeuner chantant et dans le cadre du projet «Un vécu partagé...pour nourrir le présent», dans la formation du groupe pour les exercices physiques dans le projet «Mieux vivre en santé» (...) Madame Bonenfant a participé pendant plusieurs années au Bulletin En Action où elle a joué un rôle de recherchiste pour la chronique santé. Elle connaissait bien les lecteurs de ce bulletin et tenait à leur offrir des articles pertinents, variés et dont les thèmes faisaient état de l'actualité dans le monde de la santé. De plus, elle a participé pendant plusieurs années à l'organisation de voyage biannuels de l'AQDR. Elle continue toujours de faire du recrutement, d'être un soutien pour les membres de sa localité et d'agir comme téléphoniste. Elle sait traduire dans ses invitations toute la richesse que peut apporter une rencontre d'information ou toute autre activité.



De même, en tant que bénévole et ce pendant plus de 10 ans, elle a fait des visites d'amitié hebdomadaires à plusieurs résidents du Centre d'hébergement et de soins de longue durée (Centre d'accueil St-Narcisse) et d'une habitation pour personnes retraitées de sa municipalité. À cela s'ajoute sa contribution au comptoir vestimentaire et pendant 14 ans, jusqu'à la fin de l'année 2018, au service de popote du centre d'action bénévole.

(...) Enfin, de 1990 à 2018, madame Bonenfant a participé au «Noël du pauvre» au niveau de sa municipalité. Elle a effectué principalement les tâches de secrétaire, trésorière incluant l'étude des dossiers et le partage des dons.

Madame Cécile Bonenfant St-Arnaud de nature plutôt discrète se démarque par sa disponibilité, sa générosité, son engagement et pour tous ses talents qu'elle met à la disposition de la communauté et de l'AQDR. Ce qu'elle veut, c'est être présente auprès de ses concitoyens de Saint-Narcisse et des membres de l'AQDR des Chenaux dans le but d'atteindre un mieux-être collectif. »

**FÉLICITATIONS chère Cécile au nom de tous les membres de l'AQDR !
C'est un honneur bien mérité !**

Assemblée générale annuelle 2019



Vendredi, 14 juin 2019
À 10h30
Salle du conseil (à côté de l'église)
2431, rang St-Jean
Saint-Maurice

ORDRE DU JOUR

1. Ouverture de l'assemblée et vérification du quorum
2. Constatation de la régularité de l'avis de convocation
3. Nomination - présidence et secrétaire d'assemblée
4. Lecture et adoption de l'ordre du jour
5. Lecture et adoption du procès-verbal de l'AGA du 15 juin 2018
6. Présentation et adoption du rapport d'activités 2018-2019
7. Présentation et adoption du rapport financier 2018-2019
8. Présentation et dépôt des prévisions budgétaires 2019-2020
9. Ratification des actes des administrateurs
10. Nomination d'un expert-comptable pour 2019-2020
11. Nomination : présidence et secrétaire d'élection
12. Élection des membres du conseil d'administration
13. Prix AQDR
14. Levée de l'assemblée

L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE SERA PRÉCÉDÉE ...

- ⇒ **Déjeuner continental gratuit** : Venez déjeuner en bonne compagnie avant l'AGA. Nous vous attendons à 9h00 à la **Salle du Conseil à Saint-Maurice** (sous-sol de la salle municipale - entrée par l'arrière).
- ⇒ **Activité surprise et prix de présence** : Après le déjeuner, en attendant le début de l'AGA, une activité vous sera proposée par la chargée de projet.

Confirmez votre présence avant le 7 juin 2019.



Possibilités d'implication pour les membres

VOUS AVEZ 1 HEURE PAR MOIS OU PLUS À DONNER OU ÊTES DISPONIBLE PONCTUELLEMENT ?

Nous vous invitons à signifier votre intérêt si vous désirez vous impliquer dans les différents comités et projets de l'AQDR des Chenaux :

◇ CAMELOTS

MANDAT :

- Distribuer le Bulletin En Action 8 à 9 fois par année aux membres de votre municipalité;
- Possibilité de plusieurs camelots par municipalité.

◇ COMITÉ ACTIVITÉS

MANDAT :

- Planifier et organiser les activités de vie associative à réaliser au cours de l'année;
- Réaliser les activités : conférences, sorties, activités culturelles et récréatives.

◇ COMITÉ BULLETIN EN ACTION

Vous avez de l'intérêt pour la défense de droits, les loisirs, la santé, ou tout autre sujet...

MANDAT :

- Collaborer à la rédaction du Bulletin En Action.

◇ COMITÉ CAPAB (Nouveau comité en lien avec le projet JE SUIS la Solution - voir page 14)

MANDAT :

- Collaborer au déploiement du projet auprès des membres et de la population;
- Participer aux différentes formations et rencontres.

◇ COMITÉ MILIEU DE VIE

MANDAT :

- Collaborer à la poursuite des activités dans les petites résidences privées pour personnes âgées;
- Participer aux formations offertes aux bénévoles.

◇ TÉLÉPHONISTES

MANDAT :

- Selon le temps dont vous disposez...téléphoner pour rappeler les activités de l'AQDR aux membres de votre municipalité ;
- Possibilité de plusieurs téléphonistes par municipalité.

SI LA POSSIBILITÉ DE METTRE À CONTRIBUTION VOTRE EXPÉRIENCE ET QUE LE MANDAT D'UN COMITÉ REJOINT VOS INTÉRÊTS, NOUS VOUS SERIONS RECONNAISSANTS DE COMMUNIQUER AVEC LA COORDONNATRICE OU UN MEMBRE DU CONSEIL D'ADMINISTRATION.

Téléphone : 819 840-3090 ou Courriel : aqdrdc@stegenevieve.ca

Élection 2019

À l'Assemblée générale annuelle de l'AQDR des Chenaux le 14 juin 2019, à la Salle du Conseil de Saint-Maurice, vous serez invités à participer à l'élection des mandats qui se terminent cette année.

Ces mandats étaient assumés par : Jacqueline Bergeron, Lise Bournival et Laurier Mongrain.

Tous ces mandats sont pour une durée de deux (2) ans.

Les membres qui désirent s'impliquer au conseil d'administration pour défendre les droits des retraités et améliorer la qualité de vie de ces personnes, sont invités à compléter le formulaire de candidature ci-dessous. Veuillez noter que le conseil d'administration se réunit neuf à dix fois par année.

Les candidatures devront parvenir au bureau de l'AQDR des Chenaux au 44, Rivière-à-Veillet, Sainte-Geneviève-de-Batiscan, au plus tard le 7 juin 2019, soit cinq jours ouvrables avant la date prévue de l'assemblée.

En l'absence du nombre suffisant de candidatures, il est loisible à l'assemblée d'élire les membres du conseil d'administration parmi les membres présents à l'assemblée.

FORMULAIRE DE CANDIDATURES / Conseil d'administration 2019-2020

J'accepte de poser ma candidature au sein du conseil d'administration de l'AQDR des Chenaux.



Signature du candidat/ de la candidate:

Date: _____

Signature du membre proposeur :

Rôle et fonction

C.A. TON TOUR

Le printemps est pour plusieurs organisations, le moment de renouveler les mandats au conseil d'administration et l'AQDR n'y échappe pas. Vous trouverez dans le texte qui suit, un condensé de celui présenté par Isabelle Simard dans la revue *l'Actuelle*, vol.27 No 3.

«Siéger au conseil d'administration d'un organisme sans but lucratif (OSBL) est une bonne façon de partager son expérience et d'accroître ses compétences.



Les OSBL sont plus importants et influents que jamais au sein de la société québécoise et jouent un rôle critique pour le mieux-être de l'ensemble de la collectivité et des groupes qui la composent. Le Québec compte environ 46000 organismes sans but lucratif, soit 29% de l'ensemble canadien. «La gouvernance, c'est le sujet de l'heure, estiment Jean-Paul Gagné et Daniel Lapointe. Les leaders d'OSBL ont soif de connaissances et ils sont plus conscients que jamais du rôle que peuvent jouer leurs organisations pour leurs membres, la société, voire les deux à la fois, et ont donc plus à cœur de les aider à poursuivre leur mission avec succès.»

«Pour s'intéresser à un conseil d'administration, il faut que le cœur y soit, autant que la raison! Il est important d'adhérer à la mission de l'association et de croire que l'on apportera un plus, autrement dit, que notre expérience profitera à l'organisation», affirme Jean-Paul Gagné.

«La motivation est essentielle! C'est un travail bénévole. Le sentiment d'appartenance à l'organisation est important. Il faut être pleinement conscient de la responsabilité qui nous incombe à titre d'administrateur et de notre engagement à nous assurer que les choses se fassent correctement», enchaîne Daniel Lapointe.

Le nombre de réunions, le temps requis pour se préparer aux réunions et pour siéger aux comités, le travail attendu en dehors des réunions... Il est important de bien s'informer des implications liées au poste convoité.

Siéger au conseil d'administration d'une organisation est une excellente façon d'apprendre comment se gouverne une association et de mettre son expérience à profit. Bien sûr, la décision d'accéder à un poste d'administrateur n'est pas à prendre à la légère, affirment les experts et il y a certains aspects à ne pas négliger avant de s'engager sur la voie de la gouvernance.



« Faire partie d'un c.a. est une belle aventure qui nous permet de développer nos habiletés. C'est aussi une excellente occasion de partager notre savoir, notre savoir-faire et notre savoir-être», affirme Lisane Dostie, fondatrice d'ISALégal, un cabinet spécialisé en gouvernance d'entreprises, en stratégies de carrière et en formation. « Le savoir, précise Mme Dostie, est lié à l'expertise de l'individu et, le savoir-faire, à son expérience. Quant au savoir-être, il favorise l'harmonie, les discussions, l'écoute, le partage des idées et le respect. Ce sont là les qualités essentielles de tout bon administrateur.»

Activités de l'AQDR

VOICI LE DÉTAIL DES PROCHAINES ACTIVITÉS :

DÉJEUNER- CONFÉRENCE
« Contrer la fraude, c'est possible »

Personne ressource : Michel Rheault, retraité de la GRC



Date : VENDREDI, 10 mai 2019

Lieu : Salle municipale de Saint-Stanislas
 33, rue du Pont

Heure : déjeuner à 9h30 (Isabelle Dupuis - Le Presbytère)
 conférence à 10h30

Coût : 10\$ /membre - 12\$ /non membre
 5\$ conférence seulement

Merci de confirmer votre présence le plus tôt possible.



INVITATION POUR LE VOYAGE DE L'AQDR !

Date : MARDI, 25 juin 2019
Lieu : Saint-Denis-sur-Richelieu
Coût : 95\$ / personne

INCLUANT... Toutes les visites guidées, le dîner, le transport en autocar de luxe et une collation au retour.

- ◇ visite guidée de la Maison des Patriotes : Un musée au cœur de l'histoire
- ◇ dîner au pub Les Patriotes (choix de menus à venir)
- ◇ visite guidée à pied du village
- ◇ visite guidée de l'église
- ◇ collation à St-Ours, vue sur les écluses

PLACES LIMITÉES.
 Réserver votre place avant le 14 juin auprès de votre téléphoniste
 ou au bureau de l'AQDR : 819 840-3090
 Faites parvenir votre chèque au nom de l'AQDR des Chenaux, avant le 23 juin.

EMBARQUEMENT (arrivez 15 minutes à l'avance):
 8 h 00 : Côté de l'église, Sainte-Geneviève-de-Batiscan
 8h 25 : Wal-Mart, Galeries du Cap
 Retour vers 18h30

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»

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

SECURIGLOBE
Cabinet de Services Financiers

Jusqu'à **12,5%** DE RABAIS aux membres de l'AQDR

*Cet 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.

Projet

NOUVEAU PROJET DE L'AQDR DES CHENAUX

Bénévoles recherchés



Recherchons bénévoles pour faire partie de notre comité CAPAB (Comité qui Agit, Prévient, Avise et Brise le silence) en lien avec notre nouveau projet

« JE SUIS la Solution »

visant à prévenir et à lutter contre l'intimidation des aînés.

Ce comité suivra une formation sur les mécanismes d'intimidation, agira en tant que comité aviseur et devra participer à des rencontres tout au cours de l'année.

Récompense :
Bonheur & Estime de soi

Grâce au programme « Ensemble contre l'intimidation » du Ministère de la Famille, nous débutons les activités de notre nouveau projet : JE SUIS la Solution.

Nous voulons tout d'abord recruter des bénévoles pour former un comité aviseur: le comité CAPAB. Les membres de ce comité auront le privilège de participer à des activités spéciales.

Le comité est ouvert à toutes les personnes touchées par le sujet de l'intimidation et désirant vivre une belle expérience d'équipe.

Si vous connaissez une personne de votre entourage qui serait intéressée à vous accompagner et participer au comité, n'hésitez pas à l'inviter. Louise Dolbec, notre chargée de projet, réunira toutes les personnes ayant manifesté leur intérêt pour un déjeuner rencontre au début de juin afin de présenter, plus en détails, en quoi consiste cette implication. Par la suite, les personnes intéressées formeront « officiellement » le comité CAPAB.

ON A HÂTE !!

AUCUN ÊTRE HUMAIN NE PEUT VRAIMENT ESSAYER D'EN AIDER UN AUTRE SANS, PAR LE FAIT MÊME, S'AIDER LUI-MÊME. VOILÀ BIEN L'UNE DES PLUS BELLES RÉCOMPENSES DE LA VIE !

Ralph Waldo Emerson

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.





Collaboration spéciale

LE DÉFI ALIMENTAIRE DES 65 ANS ET PLUS



Le 25 mars 2019, nous étions quatre membres du Conseil d'administration à participer à la conférence organisée par la Table de concertation des aînés de la Mauricie. La conférencière invitée était Louise Lambert-Lagacé, nutritionniste bien connue. Elle présentait son nouveau livre : "Au menu des 65 ans et plus" (Ed. de l'Homme) et aussi son site WEB où l'on peut s'inscrire pour recevoir une infolettre et autres services.

En plus, il sera possible de revoir cette conférence sur le site de la Table de concertation (www.tabledesainesdelamauricie.com/conferences) et de se procurer le livre en librairie ou dans les bibliothèques.

La conférencière nous a entretenus des raisons et motifs pour revoir son alimentation à 65 ans et plus:

- * le maintien de notre densité osseuse, musculaire,
- * la gestion de la faim,
- * la question du tour de taille, du poids...Eh oui !
- * l'importance des protéines, des fibres alimentaires et le stress pour notre microbiote,
- * des vrais repas, de cuisiner avec des suggestions de menus et recettes,
- * les rôles du sel, du gras, du sucre, de l'eau, des vitamines sur notre santé.

Elle concluait en disant: "Quand on est âgés, on a besoin de tout notre carburant".

Je vous laisse avec la pensée qu'elle écrivait au début de sa conférence, : "Être vieux, c'est être jeune plus longtemps".

Line Mongrain, comité Bulletin En Action



VESTE : Vêtement que doit porter un enfant lorsque sa mère a froid.



Un père dit à son petit garçon de 5 ans :

- Tu dois manger tous les épinards si tu veux devenir fort comme papa.
- Je ne veux pas être fort comme papa, répond l'enfant, je veux être boss comme maman.



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
Jeudi et vendredi: 9h à 21h
Samedi: 9h à 15h
Dimanche: FERMÉ

☎ 418 328-3358
☎ 418 328-3709

ALLERGIES SAISONNIÈRES

Les allergies saisonnières sont aussi appelées rhinite allergique, pollinose ou rhume des foins.

Elles se caractérisent par une série de symptômes (respiratoires ou non, voir plus bas) qui surviennent systématiquement à la même période de l'année. Elles sont causées par une hypersensibilité à certains pollens. Extrêmement fréquentes, on estime que 20 à 25% des Canadiens souffrent actuellement d'allergie saisonnière durant l'une ou toutes les périodes susceptibles de causer des allergies :



- ◇ Le début du printemps (mi-mars à fin juin) : allergies à certains arbres et arbustes comme les bouleaux, les érables ou les peupliers.
- ◇ L'été (fin mai à mi-octobre) : allergies aux graminées comme le gazon, le blé, le maïs, etc.
- ◇ L'automne (fin juillet à octobre) : allergie à l'herbe à poux.

Cause des allergies saisonnières

Les allergies se manifestent lorsque le corps réagit de manière trop vive lors de l'exposition à certaines substances extérieures, les pollens de certaines plantes, dans le cas présent.

Même si l'on ne connaît pas jusqu'à présent les causes qui font que certaines personnes sont touchées par ces allergies, il est désormais prouvé que les facteurs génétiques jouent un large rôle.

Qui est touché?

N'importe qui peut développer des allergies saisonnières à un moment ou un autre dans sa vie. Il est également possible de souffrir d'allergies pendant quelques années, puis de les voir disparaître sans raison apparente. Cependant, on a remarqué que les personnes les plus à risque de souffrir de cette affection plutôt désagréable sont :

- ◇ Les personnes dont certains membres de la famille ont déjà des allergies (facteur héréditaire).
- ◇ Les hommes. Ils y sont plus sensibles que les femmes.
- ◇ Les aînés de fratrie (bizarre, mais pourtant prouvé!)
- ◇ Les personnes exposées à la fumée secondaire du tabac, particulièrement dans la petite enfance.
- ◇ Les personnes exposées à de hauts taux de pollution aérienne (pesticides, fumée de feux de foyer, polluants, etc.)

Les principaux symptômes des allergies saisonnières

La plupart des symptômes sont d'origine respiratoire, mais il y en a beaucoup d'autres : écoulement nasal, congestion nasale, éternuements à répétition, toux, larmolement (les yeux pleurent tout seuls), yeux rougis et qui piquent, maux de tête, démangeaisons dans le nez, la gorge, le palais, etc.



Possibles risques de complications

Lorsqu'elles sont persistantes, mais pas traitées adéquatement, les allergies saisonnières peuvent favoriser l'apparition de sinusites chroniques, de crises d'asthme ou d'otites à répétition (surtout chez les enfants).

Prévention des allergies saisonnières

Pour éviter les allergies saisonnières l'unique méthode efficace consiste à réduire l'exposition aux allergènes mis en cause. Par exemple :

- ◇ Limiter les sorties à l'extérieur, ou du moins lorsque les pollens sont le plus concentrés dans l'air (entre 8 h et 12 h) et lorsqu'il y a beaucoup de vent.
- ◇ Garder les fenêtres fermées.
- ◇ Utiliser un climatiseur.
- ◇ Porter des lunettes de soleil lors des sorties pour éviter que les pollens entrent dans les yeux.
- ◇ Se laver souvent les mains.
- ◇ Ne pas tondre soi-même la pelouse.
- ◇ Laver fréquemment les draps, oreillers, couvertures.
- ◇ Arracher l'herbe à poux sur le terrain avant sa période de pollinisation.

Réflexion

L'ENFANT ET LA GRAND-MAMAN

« Comment fais-tu pour ne pas être triste alors que tu es vieille ? » dit l'enfant à sa grand-mère de 78 ans.



« C'est simplement parce que je ne suis pas vieille, je rajeunis d'année en année, de semaine en semaine, de jour en jour. »

« Mais tu as les cheveux tout gris, tu marches tranquillement, tu ne manges pas beaucoup. »

« C'est vrai, mais, dans cinquante ans, tu auras appris toi aussi que ce qui fait rajeunir les personnes comme moi, ce sont les plaisirs de chaque jour, les joies accumulées, les peines aussi qu'on parvient à endurer, à guérir. On ne rajeunit pas son cœur d'un seul coup, mais par des exercices répétés. C'est vrai que mes jambes sont un peu fatiguées et que je ne danserais pas longtemps le rock avec toi, mais si tu voyais mon cœur, tu saurais que je suis plus jeune qu'à cinquante ans. »

« Est-ce que tu veux dire que je suis plus vieux que toi, même si on a sept dizaines d'années de différence? »

« Je vais te donner un exemple. La graine semée en terre a moins de journées que la rose qui sent si bon et pourtant, qu'est-ce qui symbolise le plus la jeunesse: la graine ou la fleur? La fleur est plus vieille, elle achève sa vie, quand elle est rendue au moment où les gens aiment à la sentir et à la regarder, et cependant c'est là qu'elle est la plus jeune, la plus belle de toute sa vie. La rose s'est rajeunie toute sa vie pour enfin éclore dans toute sa splendeur. »



« Grand-maman, tu es pour moi une jolie rose. J'ai compris qu'être jeune, c'est avoir beaucoup de choses joyeuses à se rappeler. »

Source : Albatros des mers, Moments de réflexion, Cercles de Fermières du Québec, Fédération de l'Estrie

Si je peux empêcher un cœur de se briser,
je n'aurai pas vécu en vain.
Si je peux soulager une âme qui souffre
ou apaiser la douleur dans une vie
ou aider un oiseau à retourner dans son nid,
je n'aurai pas vécu pour rien.

Emily Dickinson

L'amour ignore sa propre profondeur, jusqu'à
l'heure de la séparation.

Khail Gibran

Une douce pensée pour nos disparu·e·s



STOLAN ASSELIN, époux de Thérèse Mongrain Asselin de Trois-Rivières

DENISE LACROIX PAQUETTE, belle-sœur de Thérèse Paquette de Sainte-Geneviève-de-Batiscan

**AU NOM DE LA FONDATION JULIETTE-M.-DUBOIS POUR LE DON RECU.
UNE DOUCE PENSÉE POUR...**

DENISE L. PAQUETTE





BISCUITS À LA GELÉE

Les recettes de Thérèse

PRÉPARATION :

- Battre l'œuf avec le sucre et le beurre.
- Ébouillanter le soda.
- Verser la mélasse à la première préparation; puis la vanille.
- Ajouter assez de farine pour faire une pâte ferme.
- Abaisser la pâte mince et découper.
- Cuire à 350°- 400° F, environ 10 minutes.
- Refroidir; ajouter la gelée et réunir deux biscuits.

1 œuf
 ½ tasse de mélasse
 ½ tasse de sucre
 ¾ tasse de beurre ou margarine
 2 c. à thé rase de soda
 3 c. à thé d'eau bouillante
 1 c. à thé de vanille
 Farine pour épaissir

Pensée de Thérèse

Les fleurs sont le plus pur et bel ouvrage de la terre.

Saviez-vous que...

LES ŒUFS CUITS CONTIENNENT PLUS DE PROTÉINES QUE LES ŒUFS CRUS

Les protéines que contiennent les œufs sont généralement considérées comme hautement digestibles. Mais il faut savoir que les œufs cuits contiennent plus de protéines digestes que les œufs crus.

Les nutritionnistes considèrent les protéines de blanc d'œufs comme parfaites. On dit même que l'œuf a une grande « valeur biologique ».

Riche en protéines dont 50 % d'albumine, le blanc d'œuf est à privilégier. Manger le blanc d'œuf cru peut être très dangereux pour assimiler ces protéines, la cuisson joue un rôle important dans leur digestion.



LA BOISSON LA PLUS CONSOMMÉE DANS LE MONDE APRÈS L'EAU EST..

La boisson la plus consommée dans le monde après l'eau est le thé, avec environ 25 000 tasses de thé bues chaque seconde selon le Market Research World.

Chaque année près de 3,9 tonnes de thé sont consommées dans le monde. Avec 2,2kg de thé consommé par personne et par an, l'Angleterre est le premier pays où l'on consomme cette boisson. Mais c'est la Chine qui est aujourd'hui le plus grand producteur de thé dans le monde avec près de 1,5 million de tonnes par an suivi de l'Inde et du Sri Lanka.



Saurez-vous trouver la solution de ce rébus ?

Voir la réponse à la page 19.



RESTAURANT
LE VILLAGEOIS

Maxime Normandin & Samuel Cloutier
 Tél. : 418 328-8667
 Téléc. : 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



Réponse du rébus de la page 18 : Soupe-Pie-rail

Mot Mystère

À trouver: un mot de 11 lettres

Thème: ENFANTS

- | | | |
|-------------|-----------|-------------|
| AINEE | ETRENNES | PUINEE |
| AVORTON | FILLE | QUINTUPLEES |
| BAIN | FLUTEAU | REJETON |
| BECOT | IMPETIGO | RISSETTE |
| BONNET | LAIT | ROUGEOLE |
| CHERUBIN | LECON | RUBEOLE |
| COQUIN | LOUPIOT | SAGE |
| CRI | MANTEAU | SUCER |
| DESCENDANCE | MERE | TAILLE |
| DEVOIRS | NACELLE | TROUVE |
| DINETTE | NOEL | TUTELLE |
| ECOLE | NOUE | UTERUS |
| ECOLIERE | NOUNOU | VARIOLE |
| EDUQUER | ONDOYER | |
| ELEVER | OURSON | |
| EMBRYON | PAPA | |
| ENFANCE | PERINATAL | |
| ENFANT | POTELE | |
| EPINGLE | PUERIL | |



Avril 2019- Solution : pétrole

La personne gagnante est : Marie-Ange Bordeleau, de Sainte-Geneviève-de-Batiscan

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 28 mai 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

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



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).



LE PREMIER PAS VERS L'AVENIR FINANCIER, C'EST UNE RENCONTRE AVEC NOUS.



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
 Téléc. : 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



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



N'hésitez pas à encourager ceux et celles qui nous appuient!