

Été 2019

INVITATION aux membres

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

Vendredi, 14 juin 2019

Salle du Conseil à Saint-Maurice

VOTRE PRÉSENCE EST IMPORTANTE

**ATTENTION: La rencontre débute à 9h00
avec un déjeuner.**

Merci de confirmer votre présence !



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

**Assemblée générale
et lancement du 2e livre**
« *Les Recettes de Thérèse* »

Après l'AGA de l'AQDR des Chenaux,
Le 14 juin 2019 vers 11h30

Voir les détails à la page 8

VOYAGE DE L'AQDR

à

Saint-Denis-sur-Richelieu

MARDI, LE 25 JUIN 2019

95\$/personne

Voir les détails à la page 9



Chroniques _____ page

Calendrier des activités..... 2

Éditorial 3

Défense de droits..... 4

Suivi activité AQDR..... 6

Échos du CA 7

AGA Fondation JMDubois 8

Voyage AQDR..... 9

Projet..... 9

Collaboration spéciale..... 10

Activité de l'AQDR 11

Place aux partenaires..... 11

Santé 12

Réflexion 15

Pensée pour nos disparus..... 17

Fête des pères 16

Recette de Thérèse 18

Mot mystère..... 19

Calendrier des activités

Vendredi, 14 juin 2019

Assemblée générale annuelle à Saint-Maurice

Mardi, 25 juin 2019

Voyage de l'AQDR - St-Denis-sur-Richelieu

Plus tard cet automne...

Vendredi, 27 septembre 2019

*Déjeuner reconnaissance des bénévoles de l'AQDR
Au Grand-Duc de Sainte-Anne-de-la-Pérade*

Date à confirmer

*Café-rencontre à l'IMS de Sainte-Geneviève
« Guide Aînés - des réponses à vos questions /
Thème 4: Vos droits en santé et services sociaux »*



UN PAPY C'EST
COMME UN PAPA...
MAIS AVEC DE
L'EXPÉRIENCE EN
PLUS.

Pour un changement d'adresse,
abonnement, etc. :



44, Rivière-à-Veillet, bureau 170
Sainte-Geneviève-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

Éditorial



Le Québec compte parmi les sociétés où le vieillissement de la population est le plus marqué dans le monde. Cette situation pose de nombreux défis tant pour les personnes elles-mêmes que pour toutes les organisations qui côtoient ou donnent des services aux personnes dites âgées.

Malheureusement, pour plusieurs et peu importe l'âge, il y a de l'âgisme dans notre société. L'âgisme est une forme de discrimination fondée sur l'âge chronologique ou l'âge présumé. L'un des mythes de la vieillesse consiste à dire que c'est une période de la vie où il est trop tard pour adopter un mode de vie actif, qu'à un âge avancé, il vaut mieux se reposer et laisser la place aux plus jeunes. Cette pensée constitue un obstacle important au vieillissement actif.

Selon l'OMS, « vieillir en restant actif » est le processus qui aide à optimiser les possibilités non seulement de **participation**, mais aussi de **bonne santé** et de **sécurité** afin d'accroître la qualité de vie pendant la vieillesse. Donc, il est très bénéfique de continuer à adopter de saines habitudes de vie et de pratiquer des activités stimulantes, qu'elles soient rémunérées, bénévoles ou effectuées comme loisirs.

Présentement, par délégation de la MRC, les municipalités ont fait, ou sont à faire, leur plan de réalisation en lien avec le programme Municipalité Amie Des Aînés (MADA). En raison de leur proximité avec les citoyens et de leurs champs de responsabilités, elles sont aptes à intervenir et à mobiliser les acteurs locaux et les personnes âgées de leur territoire pour bâtir des milieux plus inclusifs à tous les âges de la vie. Depuis 2010, le Programme d'infrastructures Municipalité amie des aînés (PRIMADA) a permis de soutenir financièrement les municipalités ayant adopté une politique et un plan d'action MADA, afin qu'elles puissent réaliser de petits projets d'infrastructures et d'aménagements répondant aux besoins des personnes âgées. Outre les nouvelles réalisations plus « béton » (ajout de bancs, rampes d'accès, amélioration de l'éclairage extérieur...) qui permettent de vieillir et demeurer dans son milieu, d'autres besoins essentiels ne sont pas encore comblés. L'AQDR, lors de ses rencontres, a recensés ces besoins qui sont surtout en lien avec l'entretien extérieur des maisons, tels que ramasser les feuilles, rentrer le bois à l'automne, déneiger la galerie et l'entrée, sarcler et entretenir des fleurs,... Les besoins pour l'entretien intérieur des maisons, eux, sont comblés et des services existent déjà sur tout le territoire pour les personnes qui le demandent.

Au cours de la présente saison estivale, évitez de vous retrouver isolés: participez, retrouvez des possibilités de participation, développez vos aptitudes, favorisez les actions intergénérationnelles,... Si vous le désirez, vous pouvez aussi vous impliquer à l'AQDR; cela rendra service aux autres membres, vous aidera à garder une meilleure estime de vous et maintiendra votre sentiment d'utilité.

Au plaisir de vous rencontrer à l'AGA du 14 juin prochain; ensuite on fera relâche jusqu'en septembre.

Jacqueline

Défense de droits

DES ESCROCS DISENT TRAVAILLER POUR REVENU CANADA

Appel à la vigilance... car selon un article de Hugo Duchaine publié dans le Journal de Montréal, rien ne semble freiner les malfaiteurs qui se font passer pour l'Agence du revenu du Canada. En cinq ans, le montant soutiré à leurs victimes est passé de 300 000 \$ à plus de 6,4 millions \$.

Ce montant est très élevé, mais le Centre antifraude estime « que moins de 5 % des victimes signalent leur fraude ».

Les montants volés incluent tous les types d'arnaques, comme l'hameçonnage ou l'extorsion, soit par des appels, des courriels ou des textos.

Même si de plus en plus de Canadiens sont sensibilisés à ces escroqueries, les arnaqueurs ciblent des personnes vulnérables comme les aînés ou les nouveaux arrivants.

Puis, de nouvelles technologies viennent constamment leur faciliter la tâche. Comme par exemple, une application qui permet de masquer son numéro de téléphone et d'en afficher un autre, comme celui d'une institution bancaire.

Il ne faut donc jamais donner de renseignements personnels lors d'un appel d'un numéro appelant.

Cette année, de nombreux escrocs ont envoyé des textos invitant faussement les personnes à cliquer sur un lien pour recevoir leur remboursement.

Des millions dans les mains des fraudeurs		
Année	Victimes	Pertes (\$)
2014	136	302 890,56 \$
2015	765	2 404 351,25\$
2016	1195	3 585 050,76 \$
2017	812	3 056 955,33 \$
2018	1490	6 406 862,56 \$
2019	162	622 870,26 \$*



*en date du 14 avril 2019

Source : Centre antifraude

LES JOURNÉES THÉMATIQUES DE JUIN

- 1^{er} juin: Journée mondiale des parents
- 5 juin: Journée mondiale de l'environnement
- 9 juin: Journée mondiale du tricot
- 15 juin: Journée mondiale de la sensibilisation à la maltraitance des personnes âgées
- 16 juin: Fête des pères
- 24 juin: Fête Nationale du Québec/ Saint-Jean-Baptiste
- 1^{er} au 7 juin 2019 : Semaine québécoise des personnes handicapées



ASSURANCE MÉDICAMENTS : POUR UN RÉGIME PUBLIC UNIVERSEL

Ce n'est pas un secret pour personne : au Québec, les médicaments coûtent cher, très cher. En 2017, la population québécoise a dépensé dix milliards de dollars en médicaments. La place de ces derniers dans les dépenses de santé a plus que doublé depuis 1975, passant de 8,5 % à 18,5 %.

À l'exception des États-Unis, dont la population ne bénéficie d'aucun système public de santé, c'est chez nous que les dépenses en médicaments sont les plus élevées parmi les pays riches.

En 2014, les montants dépensés en médicaments par habitant étaient de :

- 1 087 \$ au Québec
- 912 \$ au Canada
- 603 \$ en moyenne dans les pays de l'OCDE (Organisation de coopération et de développement économiques)



Depuis l'automne dernier, les trois grandes centrales syndicales du Québec, la CSQ, la CSN et la FTQ, mènent conjointement la campagne *La pièce manquante*, visant à réclamer la mise sur pied d'une véritable assurance médicaments publique et universelle au Québec.

Nous sommes invités à interpeller la ministre provinciale de la santé, Danielle McCann, par le biais de la campagne de messages courriel en cours : remedeauxcoupures.cssante.com et de signer la pétition qui circule à cet effet présentement.

Source : Coup d'œil économique, mars 2019 et site de la coalition santé : remedeauxcoupures.cssante.com/

Léne Mongrain, comité Bulletin En Action

POUR FUTURS RETRAITÉS OU NOUVEAUX RETRAITÉS

L'AQDR accueille des membres qui ne sont pas encore retraités ou seront sur le point de l'être.

SI VOUS CHOISISSEZ DE PRENDRE VOTRE RETRAITE ENTRE 55 ET 65 ANS, IL Y AURA PEUT-ÊTRE DES CONSÉQUENCES SUR VOTRE PLANIFICATION FINANCIÈRE.

Ainsi, avant 60 ans, vous n'avez accès à aucun programme public de rentes. Les régimes publics assurent une protection de base à la retraite. Généralement, les revenus de retraite dépendent des revenus de travail. Il est important de revoir régulièrement vos stratégies d'épargne pour profiter d'une retraite à la hauteur de vos attentes. Enfin, l'âge auquel vous déciderez de prendre votre retraite influencera votre stratégie d'épargne.

Voici un petit questionnaire pour vous. (réponses page 6)

Source : Guide de la planification financière de la retraite 2018-2019 / www.questionretraite.ca

Vrai	Faux	
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1. La rente de retraite du Régime de rentes du Québec est indexée chaque année au coût de la vie.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2. Tout retrait effectué d'un REER s'ajoute aux revenus fiscaux.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	3. La pension de la Sécurité de la vieillesse du fédéral est imposable.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	4. Pour 2018, la rente de retraite mensuelle maximale du Régime de rentes du Québec à 65 ans est de 1 134,17 \$.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	5. Au Québec, la majorité des travailleurs et des travailleuses participent à un RCR de l'entreprise pour laquelle ils travaillent.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	6. J'ai l'obligation de demander ma rente du Régime de rentes du Québec lorsque je quitte le marché du travail pour la retraite.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	7. Seuls 3,7 % des retraités touchent la rente maximale du Régime de rentes du Québec.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	8. Les personnes actuellement âgées de 65 ans reçoivent automatiquement la pension de la Sécurité de la vieillesse du fédéral.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	9. Le CELI signifie compte d'épargne librement investie.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	10. Aucune prestation de retraite provenant des régimes publics n'est accessible avant l'âge de 60 ans.

Suivi activité AQDR

CONFÉRENCE : CONTRER LA FRAUDE, C'EST POSSIBLE !

Le 10 mai dernier, monsieur Michel Rheault, policier retraité de la GRC, ayant œuvré pendant plusieurs années comme enquêteur, nous a renseigné sur différents types de fraude. À partir d'expériences personnelles, il nous a démontré que les fraudeurs peuvent être aussi des personnes pas très loin de nous. À force de persévérance et de contacts, il a réussi à résoudre une fraude liée à des assurances auprès de 24 personnes.



De même, il nous a fait faire un exercice de sensibilisation sur un relevé de transaction de carte de crédit. Là aussi, le clonage de carte est à faire attention. De plus, il nous a fait parvenir une liste de téléphone utiles en cas de fraude ou de fraude suspectée.

Si vous êtes victime de fraude...

Communiquez avec votre service de police local : SQ ou police de votre ville, obtenez un numéro de dossier.

Téléphonez à votre institution financière : Caisse populaire ou banque pour annuler vos cartes de crédits ou débits.

De même voici quelques numéros de téléphone à être contactés en cas de fraude :

- **AUTORITÉ DES MARCHÉS FINANCIERS ET CENTRE D'INFORMATION** :
1-877-525-0337 / www.lautorite.qc.ca
- **CENTRE ANTI FRAUDE CANADA** : Il récupère des informations importantes et les transmette aux corps policiers. Ils ne font pas d'enquête.
1-877-525-0337 / www.antifraudcentre-centreantifraude.ca
- **AGENCES D'ÉVALUATION DE CRÉDIT** :
EQUIFAX : 1-800-465-7166 / www.consumer.equifax.ca
TRANSUNION : 1-800-465-7166 / www.transunion.ca
Rapports individuels et cote de crédit. Les aviser en cas de fraude ou de vol d'identité.
Les informer du numéro du dossier du corps policier qui effectue l'enquête. Demander de placer une alerte sur votre dossier personnel et demander d'être contacté personnellement pour toutes transactions.
- **DESJARDINS** : 1 866 335-0338 ou communiquer à : protection@desjardins.com
- **BANQUE NATIONALE** : 1 888 835-6281 ou communiquer à : telnat.securite@bnc.ca

Réponses :

1. Vrai 6. Faux
2. Vrai 7. Vrai
3. Vrai 8. Faux
4. Vrai 9. Faux
5. Faux 10. Vrai

C'est l'histoire d'un homme qui vient de se faire construire une taverne en région. La taverne est située juste en face du cimetière. Pour faire sa publicité, il décide de placer une enseigne au-dessus de sa porte d'entrée : « *Quoi que l'on dise ou quoi que l'on fasse, on est bien mieux ici qu'en face.* »

Le curé de la paroisse voit cet enseigne et en place une aussi, au-dessus de la porte d'entrée du cimetière qui dit : « *Quoi que l'on dise ou quoi que l'on fasse, tous ceux qui sont ici viennent d'en face.* »



Échos du CA

GUIDE DISPONIBLE À L'AQDR DES CHENAU



Lancé officiellement le 5 avril dernier, le guide *Vivre dans mon milieu* est disponible au bureau de l'AQDR ou en ligne à www.aqdr-des-chenaux.org.

Le guide s'adresse aux personnes retraitées ou aînées 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.

Les tableaux du guide permettent aux personnes de faire l'évaluation de leurs besoins en faisant le point sur le degré d'autonomie, les besoins quotidiens, le bilan des préoccupations, des priorités et attentes ainsi que le bilan de la situation financière.

On y retrouve également la liste des services disponibles pour le maintien à domicile, la présentation des différents types d'habitations, privées et publiques, et des informations utiles pour préparer la visite des résidences

ou de signer un bail.

Contactez-nous pour plus d'information ou pour vous procurer ce document.

N.B. Il y aura des copies du guide disponibles à l'AGA le 14 juin prochain.

RAPPEL ...

Nous vous rappelons qu'il est toujours possible de renouveler votre cotisation à l'AQDR des Chenaux..

- ⇒ en postant un chèque de 16\$/année (au nom de « AQDR » ou de « AQDR des Chenaux » (il est possible de payer pour plus d'une année);
- ⇒ en laissant le paiement (par chèque ou en argent) au bureau;
- ⇒ lors d'une activité.

Pharmacie Annie Masson & Katina Veillette inc.

AFFILIÉ À :

Familiprix

511, rue Notre-Dame Saint-Narcisse (Québec) GOX 2Y0	1380, rue Principale Saint-Stanislas-de-Champlain (Québec) GOX 3E0
HEURES D'OUVERTURE : Lundi au jeudi : 9h à 18h Vendredi: 9h à 21h Samedi: 9h à 15h Dimanche: FERMÉ	HEURES D'OUVERTURE : Lundi au mercredi: 9h à 19h Jeudi et vendredi: 9h à 21h Samedi: 9h à 15h Dimanche: FERMÉ
☎ 418 328-8403 ☎ 418 328-3131	☎ 418 328-3358 ☎ 418 328-3709

Christian FRANCOEUR
Arpenteur-géomètre

210, rue des Lilas
Trois-Rivières (QC) G8V 1S4

Téléphone : 819-375-0003
cfrancoeur.ag@sympatico.ca

- Certificat de localisation
- Implantation
- Piquetage
- Cadastre
- Bornage

INVITATION À L'AGA DE LA FONDATION

Vendredi, 14 juin 2019



Suite à l'AGA de l'AQDR des Chenaux, vous êtes conviés à assister à l'AGA de la Fondation Juliette-M.-Dubois et à assister au lancement du 2e volume des

« *Recettes de Thérèse* ».

Assemblée générale : 11h30 (environ)

Lancement 2e volume: 11h50



UN GRAND MERCI DE VOTRE PRÉSENCE !

Un peu d'histoire...

Avril 1987 : L'AQDR réalise en avril 1987 une étude : « *Les personnes âgées à domicile...un drame silencieux* ». Cette étude fait ressortir que les coûts sont 19 fois plus élevés pour les personnes hébergées que pour celles qui utilisent les services de soutien à domicile. Il faut donc se doter de structures pour soutenir et développer le maintien à domicile dans le but de répondre aux désirs et aux besoins des personnes âgées.

Novembre 1987 : La Fondation est créée en mémoire de feu Juliette Massicotte-Dubois de Saint-Luc-de-Vincennes, première secrétaire du conseil d'administration de l'AQDR des Chenaux. **La mission de la Fondation est de soutenir collectivement les aînés du secteur en ce qui touche le maintien à domicile.** La première action de la fondation a été de soutenir financièrement, par l'octroi d'un prêt sans intérêt, la mise en place d'une entreprise communautaire et sans but lucratif de services à domicile : « *Soutien à domicile des Chenaux* ».

Chaque année... la Fondation contribue à soutenir des services visant à améliorer la qualité de vie des aînés à domicile et de leurs proches aidants : Programme PAIR, Comité Milieu de vie, etc.



Le Conseil d'administration de la Fondation d'aide aux aînés Juliette-M.-Dubois se compose de trois membres élus (parmi les membres de la Fondation) et de deux personnes déléguées par l'AQDR des Chenaux.

Est membre de la Fondation... toute personne qui paie sa cotisation annuelle au coût de 5\$ (lors de l'AGA de la Fondation ou en passant au bureau de l'AQDR).

"Les petites choses
n'ont l'air de rien
mais elles donnent
la paix "

Georges Bernanos

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.



Activités de l'AQDR

VOYAGE DE JUIN À L'AQDR

Tel que mentionné dans le dernier Bulletin En Action, Christiane a organisé le traditionnel voyage de juin, cette année à...

SAINT-DENIS-SUR-RICHELIEU

Date : MARDI, 25 juin 2019

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 :

Proposition de menu au restaurant Pub Les Patriotes :

- Pizza 8 pouces (peppéroni-fromage ou toute garnie), servie avec frite, soupe et dessert ;
- Hamburger Steak, servi avec frite, soupe et dessert ;
- Spaghetti, servi avec soupe et dessert .

◇ visite guidée à pied du village

◇ visite guidée de l'église

◇ collation à Saint-Ours, vue sur les écluses

Proposition de collation au restaurant Écluse No 10 :

- Galettine d'avoine ou choix de muffins ou chips ;
- Thé, café régulier, eau en bouteille ou boisson gazeuse.

EMBARQUEMENT (arrivez 15 minutes à l'avance):

8h00 : Côté de l'église, Sainte-Geneviève-de-Batiscan

8h25 : Walmart, Galeries du Cap

Les places sont limitées ; réservez rapidement.

Projet

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

LE COMITÉ CAPAB...UN ENGAGEMENT FORMATEUR

Avis à toutes les personnes intéressées à participer à un comité dynamique qui aura le privilège de faire des rencontres et des sorties formatrices en lien avec la mission du comité formé dans le cadre du projet « JE SUIS la Solution ».

L'investissement en temps sera au maximum de 6 rencontres d'ici la fin du projet en mars 2020.

Une première rencontre pour toutes les personnes intéressées sera animée en juin par Louise Dolbec, chargée de projet. Cette rencontre sera l'occasion de vérifier si cet engagement correspond à vos attentes. Si c'est le cas, vous serez « officiellement » membre du comité.

Ne ratez pas cette occasion de participer activement à l'amélioration de la qualité de vie des aînés de votre milieu.

Pour information ou inscription :

Louise Dolbec, 819-840-3090 ou aqdrprojets@yahoo.com

Collaboration spéciale ASSURANCE MÉDICAMENTS : POUR UN RÉGIME PUBLIC UNIVERSEL

Le 20 mai 2019, l'AQDR des Chenaux était présente à la conférence organisée par la Table de concertation des aînés et des retraités de la Mauricie.

La conférence de Mme Lise Goulet portait sur : « Assurance médicaments: pour un régime public universel ». Sujet pas très « sexy » me disait ma voisine de table. Pourtant, la conférencière a présenté une mise en contexte très étoffée qui fut intéressante et très pertinente puisqu'un Comité consultatif indépendant, mandaté par le Gouvernement Trudeau, doit présenter son rapport en juin 2019.



Mme Goulet demande la vigilance. À l'aide de tableaux et autres informations, qu'il sera possible de voir si vous visionnez la conférence sur le site de la Table (www.tabledesainesdelamauricie.com), elle fournit des faits au Québec, au Canada et sur les marchés étrangers pour comparaison.



Par exemple : dans la revue *Protégez-vous*, oct. 2017, selon une enquête sur le médicament Lipitor, (ce médicament s'utilise pour soigner les personnes qui ont un taux de cholestérol élevé), les coûts de 30 comprimés étaient de \$15.98 par mois dans une pharmacie et de \$35.10 par mois dans une autre pharmacie.

Ainsi débute les exemples des « ratés du système du régime public-privé actuel » pour lesquels on veut des actions. (voir article page 5)

- ◇ Les dépenses hors contrôles : Par exemple, le coût des assurances des établissements de santé qui a augmenté au point d'amputer les services à domicile.
- ◇ Une moins grande accessibilité: Les enjeux sont vastes. On remet sur les épaules des consommateurs le poids de chercher les meilleurs prix. Ce qui provoque des problèmes financiers, d'accès divers, voire de complications et ou des ralentissements dans le processus de guérison des gens.
- ◇ Les problèmes d'équité: Par exemple, l'assurance médicament est actuellement basée selon le revenu (approche fiscale). Au privé, les coûts sont fixés selon le groupe associé. Petit ou gros, les prix sont différents. Nous sommes invités à revoir nos polices d'assurances et les changements de clauses, s'il y a lieu.

Pour plus d'informations sur les possibilités d'actions, nous pouvons consulter le site de la CSQ :

www.lacsq.org/dossiers/economie/coup-doeil-economique-assurance-medicaments-pour-un-regime-public-universel/

Line Mongrain, comité Bulletin En Action

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 DEDIEE AUX MEMBRES DE L'AQDR)

SECURIGLOBE
Cabinet de Services Financiers

*Cette offre exclusive Sécuriglobe 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.



Activité de l'AQDR

À METTRE À VOTRE AGENDA POUR SEPTEMBRE :



Nous pouvons vous confirmer que la première activité de vie associative sera celle du déjeuner reconnaissance pour les bénévoles de notre association.

La date : **Vendredi, 27 septembre 2019**

L'endroit : Le Grand-Duc de Sainte-Anne-de-la-Pérade

Un bon déjeuner chaud sera servi gratuitement aux bénévoles qui recevront une lettre d'invitation personnalisée au début du mois de septembre.

Le prochain Bulletin En Action contiendra tous les détails, dont le coût du repas pour tous les autres membres qui souhaiteraient participer à l'activité.

Une rentrée à ne pas manquer !



Celui qui sourit au lieu
de s'emporter est
toujours le plus fort.

Proverbe japonais

Si vous pouvez faire quelque chose pour régler vos problèmes,
inutile de vous inquiéter.

Si vous ne pouvez rien y faire, il est tout aussi inutile
de vous inquiéter.

Dalai-Lama

Place aux partenaires

Le programme P.I.E.D. vous revient en force cet automne!

Prévenir les chutes après 60 ans : oui, c'est possible! Saviez-vous qu'une personne sur trois âgée de 65 ans et plus chute au moins une fois dans l'année?

Les activités de la vie quotidienne exigent certains efforts physiques : se pencher, soulever et porter des objets, se déplacer. En avançant en âge, le risque de chute augmente, et l'activité physique devient un moyen pour le diminuer. La chute peut être sans conséquence comme elle peut occasionner des blessures entraînant une perte d'autonomie.

Heureusement, les chutes peuvent se prévenir et c'est ce que propose le Programme de prévention des chutes du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec (CIUSSS MCQ).

Les personnes souhaitant participer au programme doivent réserver leur place et compléter une grille d'aptitudes. Pour ce faire, il est possible de s'inscrire en contactant l'agente administrative aux coordonnées suivantes :

CIUSSS MCQ Secteur Mékinac et Des Chenaux
418-365-7555 ou 418-362-2727 poste 3065

Le nombre de participants est limité à 15. Hâtez-vous!

Par la suite, le lieu et la date du début du programme seront communiqués à chaque participant. Les sessions sont offertes gratuitement.

Santé

CONSEILS POUR LUTTER CONTRE LA CHALEUR DE L'ÉTÉ

Les journées rallongent, les températures s'adoucissent et le soleil devient de plus en plus fort; l'été s'est bien installé en prenant ses aises. Outre les joies du beau temps, cela peut impliquer des inconvénients. En effet, les périodes de chaleur extrême et accablante sont de plus en plus fréquentes au Québec et peuvent entraîner des conséquences importantes pour certaines personnes à risque.

Les risques liés aux fortes chaleurs

Afin de maintenir sa température constante et d'évacuer la chaleur, le corps possède des mécanismes comme la transpiration. Si le corps peine à maintenir sa température dans les limites de la normale, certains effets peuvent survenir. Les symptômes suivants peuvent apparaître :

- mal de tête;
- crampes;
- enflure des mains, des pieds et des chevilles;
- fatigue inhabituelle ou épuisement;
- malaise généralisé.

Le cas échéant, des symptômes de déshydratation peuvent aussi se manifester, dont la soif, une diminution du besoin d'uriner, l'émission d'urine foncée, la sécheresse de la peau ainsi qu'un pouls et une respiration rapides. Vous devez être vigilant et consulter un professionnel de la santé si vous présentez de tels symptômes.

Les personnes à risque

Certaines personnes risquent davantage de subir des complications si elles sont exposées à de fortes chaleurs, notamment :

- les personnes âgées;
- les gens en perte d'autonomie qui vivent seuls;
- les malades chroniques, comme les personnes souffrant de maladies respiratoires;
- les individus qui ont des problèmes de consommation d'alcool ou de drogues;
- les personnes qui exercent un travail physique exigeant à l'extérieur, tels que les travailleurs de la construction;
- les travailleurs de milieux où les procédés sont source de chaleur, comme les fonderies ou les boulangeries;
- les personnes qui font de l'exercice intense à l'extérieur.

**Le coup de chaleur**

Le coup de chaleur est la complication la plus grave parmi les effets néfastes de la chaleur. Il se produit lorsque le corps ne réussit pas à se refroidir adéquatement. Il peut survenir subitement au cours d'une période de chaleur accablante; on doit le traiter rapidement, car il s'agit d'une urgence médicale. Les symptômes du coup de chaleur sont les suivants :

- fièvre de plus de 39,5 °C (température prise avec un thermomètre buccal);
- peau sèche, rouge et chaude ou pâle et froide;
- étourdissements ou vertiges;
- confusion, incohérence des propos;
- agressivité ou comportement bizarre;
- malaise généralisé.

**Mesures préventives**

Heureusement, certaines précautions peuvent être prises dans le but de réduire les conséquences de la chaleur sur votre santé ou celle de vos proches. En voici quelques-unes :

- Hydratez-vous suffisamment en buvant au moins six à huit verres d'eau par jour; si votre médecin a formulé des recommandations en matière d'hydratation, respectez-les.
- Évitez de consommer des boissons alcoolisées. L'alcool peut aggraver la déshydratation.
- Rafraîchissez-vous souvent en vous baignant, en prenant une douche ou un bain frais ou en appliquant une serviette mouillée sur votre peau.
- Réduisez au minimum les efforts physiques.
- Portez des vêtements légers.
- Passez le plus de temps possible dans des endroits frais et climatisés, par exemple les centres commerciaux.

Suite....

Suite...

- Surveillez les émissions d'avis de chaleur accablante ou d'alertes de chaleur extrême et suivez les recommandations données par les autorités.
- Apprenez à reconnaître les signes et symptômes du coup de chaleur et ceux de la déshydratation.
- En présence de ces signes ou symptômes, ou si vous en observez d'autres inhabituels, consultez un professionnel de la santé sans délai.

Grâce à ces quelques mesures préventives, il vous sera possible de profiter de l'été tout en limitant les risques associés à la chaleur.

Source : www.jeancoutu.com/sante

8 VERRES D'EAU PAR JOUR : MYTHE OU RÉALITÉ ?

Vous avez sûrement déjà entendu dire qu'il faut boire au moins huit verres d'eau par jour. Si ça semble être un fait accepté de tous, sachez qu'il s'agit d'un mythe! Quelle quantité d'eau faut-il boire alors?

Idéalement, on vise une quantité de liquide qui tourne autour de 2 L par jour. Par exemple, pour un homme actif, le besoin énergétique quotidien correspond à 2500 calories, il faut alors boire l'équivalent de 2,5 L de liquide chaque jour. Attention, il y a également un écart considérable entre les hommes et les femmes! Les besoins énergétiques de celles-ci sont de loin inférieurs à ceux des hommes, alors la quantité d'eau qu'elles devraient consommer est également inférieure.

Mais est-ce que l'hydratation se résume simplement à boire de l'eau? En fait, il n'y a pas seulement l'eau qui soit un liquide... Il y a le café, le thé, la soupe, les boissons gazeuses, les eaux minérales, les jus, le Jell-O, la crème glacée, la glace, les boissons énergétiques et bien d'autres choses encore!

Bien entendu, l'eau demeure le meilleur choix puisqu'elle ne renferme aucune calorie. Vous n'êtes pas un adepte de l'eau? Découvrez comment lui donner un peu de pep!



De l'eau dans les aliments solides

Plusieurs aliments renferment des quantités impressionnantes d'eau. Il s'agit, majoritairement des fruits et légumes. Ces aliments contribuent à la quantité de liquide que notre corps absorbe, mais les recommandations actuelles ne les considèrent pas comme des moyens de s'hydrater au même titre que l'eau. Les aliments les plus riches en eau seront ceux qui possèdent une faible densité énergétique, c'est-à-dire qu'ils ne fournissent que très peu de calories par volume puisqu'ils sont en majeure partie composés d'eau. Au contraire, un aliment qui contient beaucoup de lipides (gras) aura une densité énergétique beaucoup plus élevée. Il devient alors beaucoup plus intéressant de se tourner vers des aliments qui ont une faible densité énergétique et qui nous permettent de nous sentir rassasiés en agissant sur nos signaux de satiété : céleri, concombre, laitue romaine, tomate, poivron rouge, oignon, melon d'eau, fraise, pêche, ananas, framboise,...

Il est important de bien s'hydrater quotidiennement en optant pour des boissons saines, telles que l'eau, le thé ou le café, et de s'alimenter convenablement en intégrant à son menu davantage d'aliments à faible densité énergétique, comme les légumes.

Hubert Cormier, nutritionniste

Source : www.brunet.ca/fr/sante



**Maxime Normandin
& Samuel Cloutier**

Tél. : 418 328-8667
Télé. : 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



Joëlle MAILHOT
Chantal ROBITAILLE
Julie MOISANT
PHARMACIENNES

Affilié à 

Horaires:
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

Santé**ASTUCES SANTÉ POUR L'ÉTÉ**

Avec le retour des doux rayons du soleil et de la chaleur, il est temps de revoir nos habitudes pour être fin prêts à profiter de l'été. Pour vous aider à partir du bon pied, afin de développer des conseils et concevoir des recettes qui vous aideront à entretenir votre bonne humeur et à rayonner tout l'été.

Grignoter intelligemment

L'été, on est toujours en mouvement : chalet, randonnée, nouvel objectif de mise en forme, etc.

Compte tenu du peu de temps libre dont on dispose, il importe de consommer les bons nutriments et de faire des choix intelligents pour les collations .

L'une des collations estivales à suggérer est une poignée d'amandes et des fruits séchés. En plus d'être délicieuse et facile à transporter, cette collation contient des protéines, des fibres et des glucides. Elle rassasie donc plus longtemps et vous garde énergisé pendant la journée.

Manger léger

Par grandes chaleurs, l'envie d'aliments gras, indigestes ou de mets lourds disparaît en principe d'elle-même. En revanche, on apprécie les salades et les fruits. Profitez de cette envie de produits sains et légers pour réadapter votre système d'alimentation. Votre corps vous le rendra en période de canicule car il pourra mieux se concentrer sur l'essentiel.

Consommer plus de fruits et de légumes crus, frais et de saison comme les bleuets, les fraises, la rhubarbe, le concombre, le chou-fleur et les tomates.

Pourquoi ne pas saupoudrer des amandes effilées sur votre salade favorite pour en faire un repas plus complet et protéiné?

Se désaltérer

Que l'on fasse du vélo, du jogging ou une bonne marche énergique, il est primordial de boire beaucoup de liquide pour rester hydraté malgré la chaleur.

Pensez à toujours avoir une bouteille d'eau ou à commencer votre journée avec un smoothie rafraîchissant ou encore, une désaltérante boisson d'amande à la vanille.

Aller dehors

Soyons francs : on passe beaucoup trop de temps devant des écrans, et pas assez dans la nature. Une dose quotidienne de plein air est très bénéfique pour la santé et fait naître des vagues d'amour, d'empathie et de plaisir.

L'idéal est de réaliser des activités extérieures au moins 30 minutes par jour et ce, tous les jours, en plus de respirer le bon air d'été à pleins poumons.

S'habiller léger

En période de grandes chaleurs, portez des vêtements blancs et confortables. Tout ce qui colle au corps rend la régulation de la température corporelle difficile. Le noir attire et absorbe la chaleur. Faites également attention au choix des tissus et optez pour des fibres naturelles.

Porter un chapeau

Éviter d'exposer votre tête au soleil pour prévenir les insulations. Protégez-vous contre le surchauffement avec un beau chapeau ou une casquette cool et tendance.

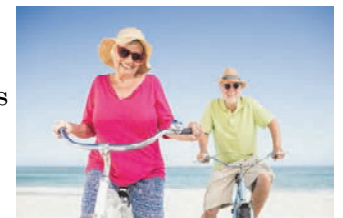
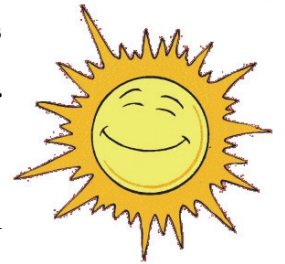
Dans tous les cas, écouter son corps!

Lorsqu'il émet des signes de déshydratation, buvez.

Lorsque vous vous sentez épuisé, reposez-vous. Si vous avez trop chaud, mettez-vous à l'ombre.

Si vous ne respectez pas ces signes, vous risquez un coup de chaleur ou un collapsus.

Quoi de plus revigorant qu'un plongeon dans de l'eau fraîche!



Réflexion

JE ME SOUVIENS

Un peu partout dans notre Belle Province, nous proclamons l'attachement que nous avons à nos origines : «Je me souviens». Les véhicules immatriculés au Québec affichent fièrement cette invitation qui nous rappelle notre histoire, nos ancêtres, notre héritage culturel, notre langue maternelle, nos traditions. Et le 24 juin, fête de Jean Baptiste et fête des Canadiens français, nous célébrons ce passé glorieux chanté dans notre hymne national.

La naissance de Jean Baptiste est une fête universelle dans l'Église, mais pour nous, au Québec, elle revêt un caractère tout à fait spécial. Nous sommes invités à réfléchir sur notre histoire collective et sur ce que Jean Baptiste représentait pour ceux et celles qui nous ont ouvert le chemin vers l'avenir.

Pour plusieurs d'entre nous aujourd'hui, ces souvenirs historiques sont très sélectifs. Bon nombre de Québécois et de Québécoises célèbrent le passé mais en omettant tout l'aspect religieux qui était si important pour nos ancêtres. On n'a qu'à se promener dans nos villes et villages pour nous rendre compte du rôle de la foi chrétienne dans les familles d'autrefois. Partout il y a des églises construites par les gens de ce pays, les foyers chrétiens affichaient leurs couleurs à travers les croix de chemin, les statues et les images des saints, les prières en famille, les fêtes religieuses, l'appartenance à la paroisse, etc.



On a souvent dit qu'un peuple qui n'a pas de passé, n'a pas d'avenir. Il nous faut éviter d'ignorer une partie importante de notre héritage ancestral. Bien sûr, il y a plein de choses que nous pouvons critiquer aujourd'hui et que nous rejetons dans ce passé, mais les traditions québécoises ont fait de nous ce que nous sommes maintenant. Il est bon d'assumer pleinement nos origines et d'en être fiers.

(...) Jean Baptiste invitait les gens à se convertir afin de retrouver en eux le feu sacré. Ceci leur permettait d'apprécier leur foi et de la transmettre aux autres.

En cette fête de notre patron national, faisons un effort pour attiser en nous le feu sacré et redonner à notre souvenir collectif toute la place que la foi chrétienne occupait dans la vie de nos ancêtres.

Père Yvon-Michel Allard, s.v.d.

Les hommes se trompent. Seuls les grands hommes avouent qu'ils se sont trompés.

Voltaire

Une douce pensée pour nos disparu(e)s



Jeannine Pronovost Germain, belle-sœur de Gratien et Gertrude Germain de Saint-Stanislas

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

Laurette Gervais



LES RÔLES DE NOS PÈRES AU FIL DES ANS

Les rôles des pères ont beaucoup changé au cours des ans. Pour leur fête, un petit retour dans le passé nous fait voir tout le chemin qu'ils ont dû parcourir. Ces rôles sont parfois encore existants, parfois sur leur descente, parfois sur leur montée. C'est à suivre...

Le Pater familias : C'est le père de famille, celui qui détient l'autorité sur sa femme, ses enfants. Longtemps, les pères ont eu tout le pouvoir sur leur famille. Si vous n'êtes pas si jeune, vous avez sûrement entendu dans la bouche de votre mère: « Attends que ton père arrive à maison... » Ce qui coupait court à nos éclats.

Le père moral : Pendant des milliers d'années, dans le monde chrétien, une des fonctions importantes du père était d'insuffler à ses enfants un sens moral. Cette fonction de guide a existé ou existe dans toutes les religions. Le père devait transmettre aux enfants les valeurs familiales et sociales.

Le père pourvoyeur : Avant l'industrialisation, le père restait proche de la maisonnée. Au 19e et au 20e siècle, le père a quitté le foyer pour aller travailler à l'extérieur. Il est devenu le principal ou le seul pourvoyeur des biens pour la famille. Ce faisant, il s'est éloigné de sa femme et de ses enfants. Dans la plupart des familles, on était heureux de sa présence mais, pour plusieurs enfants, un sentiment intimidant subsistait.



Le père socialisant : Pendant longtemps, la mère représentait le nid, l'affection, les soins, tandis que le père devait être « fort psychologiquement, dominant dans sa famille, décidé ». Son rôle externe étant prédominant, il était celui qui montrait à se conduire en société, à se débrouiller dans la vie.

Le père contesté : Après 1968, la figure paternelle autoritaire est contestée, on n'en veut plus de ce chef: les garçons ont les cheveux longs, les filles sortent de plus en plus. Les nouveaux pères entrent peu à peu dans les salles d'accouchement et se rapprochent de leurs enfants. Les anciens pères dépriment au moins un peu.

Le père est une mère : Dans les années 1980, pour être un « bon père », un homme devait se transformer en une bonne mère. On ne veut pas voir les différences entre les sexes, on cherche les ressemblances.

Le père est un être émotionnel : Dans les années 1990, on commence à s'intéresser à la souffrance des hommes et aux spécificités des pères. Guy Corneau, dans *Père manquant, fils manqué*, écrit qu'il est temps que les hommes retrouvent la parole. Le rapport *Un Québec fou de ses enfants* signale que les enfants ont besoin d'égalité et d'attention, mais que les responsabilités sont encore trop inégalement réparties entre les parents.

Et maintenant ?

Aujourd'hui, on trouverait trois genres de pères, selon un rapport ministériel, publié en 2011, *Les pères du Québec*.

1. le père protecteur, plutôt traditionnel, à l'aise avec l'autorité et centré sur des activités essentiellement masculines du genre sport et bricolage ;
2. le père postmoderne, celui qui partage pleinement les tâches et qui donne la priorité à la qualité de la relation avec ses enfants ;
3. le père ambivalent, qui participe aux tâches avant tout pour soutenir la mère. En fait, il se pose probablement la question: « quel est mon rôle, au juste? » Une part de tout, peut-être...

Peu importe l'âge, les papas demeurent toujours des papas même si leur rôle se transforme en celui de grand-papa pour certains.



Bonne fête à tous les papas et grands-papas !

BONNE FÊTE DES PÈRES GRAND-PAPA

Du temps de mon enfance, les grands-pères avaient peu de contact avec leurs petits-enfants. On ne les appelait pas «Papy», comme de nos jours. On ne les tutoyait pas. On les appelait «grand-papa» ou «grand-père» et on leur disait «vous». Mais malgré tout, ils avaient un ton bon enfant avec les petits et on les aimait parce qu'ils avaient toujours un conseil à nous donner plutôt qu'un ordre comme le faisaient nos pères. Leurs anecdotes d'enfance nous fascinaient, leurs aventures d'avant l'électricité, d'avant le téléphone et d'avant l'automobile nous laissaient ébahis devant leur mode de vie simple et lent. C'est ce que l'on revoyait lorsqu'ils nous parlaient doucement même si le ton demeurait sérieux. Puis aujourd'hui, le grand-père est devenu l'ami de ses petits-enfants, plus que leur conseiller. C'est le confident, celui qui mène ou ramène de la garderie. C'est celui qui nous montre à jouer parce que papa n'a plus le temps. Il ne gronde pas mais écoute et prend les petits sur ses genoux pour mieux comprendre.



Mais aujourd'hui comme hier, il y a toujours dans les yeux des grands-pères et dans leur voix lorsqu'ils parlent de leurs petits-enfants, la même fierté, le même amour de ceux qui voient leur avenir grandir et jouer devant eux. Au-delà des cris de joie, des visages ronds et des yeux curieux, c'est leur famille future qu'ils entrevoient, au-delà de leur vie qui s'achève.

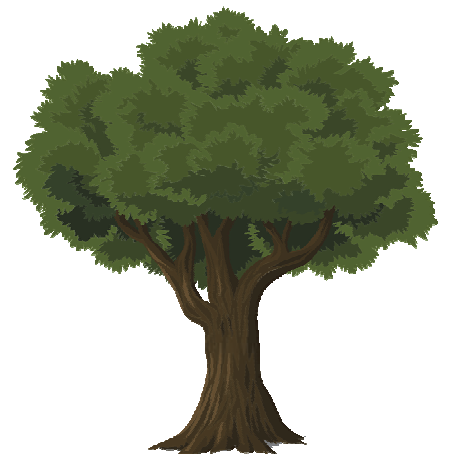
Louis Laplante

LA PRIÈRE DE L'ARBRE

Au passant...

Vous qui passez par ici et qui vous arrêtez à lever la main contre moi, avant de me blesser, écoutez ma prière.

Pendant les froides nuits d'hiver, je suis la chaleur de votre foyer. Durant l'été, mon ombre vous protège des ardeurs du soleil et mes fruits vous procurent une liqueur rafraîchissante qui étanche votre soif. Je suis l'appui qui soutient votre logis. Je suis la planche qui a servi à bâtir votre table. Je suis le lit dans lequel vous vous reposez. Je suis le manche de votre pioche et je suis la porte de votre maison. Je suis le bois de votre berceau et je suis le revêtement de votre cercueil. Vous qui passez par ici, écoutez ma prière. Ne me blessez pas.



Souvenir 35e anniversaire
Chronique Souvenir de voyage

Martin Dessureault



SAUCE AU CAMEL

Les recettes de Thérèse

PRÉPARATION

Ingrédients :

- ¾ tasse de cassonade
- 3 c. à table de fécule de maïs
- 1/8 c. à thé de sel
- 2 tasses de jus de pommes
- ¼ tasse de beurre

- Mélanger cassonade, fécule et sel.
- Incorporer graduellement le jus de pomme et cuire pour rendre onctueux, 10 minutes, en agitant tout le temps.
- Ajouter le beurre pour fondre.
- Servir chaud ou froid sur un pouding avec de la crème glacée.

Pensée de Thérèse

J'écoute en moi l'hymne de la vie...

Bon été à tous!

MESURES ANCIENNES

Voici les équivalences approximatives de quelques mesures anciennes utilisées en cuisine, tirées du livre « Dans les cuisines de Matawinie d'hier à aujourd'hui ».

1 pinte	4 tasses	Un brin	moins de 1/32 c. à thé
1 tasse à thé	¾ tasse	Une pincée	moins de 1/16 c. à thé
1 c. à dessert	2 c. à thé	Une goutte	quelques gouttes
1 verre de vin	¼ tasse	Une c. de sel	¼ c. à thé
1 tasse à café	1 tasse			

Feu doux	250°F à 325°F	120°C à 160°C
Feu modéré	325°F à 400°F	160°C à 205°C
Feu vif ou chaud	400°F à 450°F	205°C à 230°C
Feu très chaud	450°F à 500°F	230°C à 260°C



Si en France, on ne jure que par le degré Celsius, les États-Unis utilisent le Fahrenheit. Ainsi :

- 32 °F correspondent à 0 °C
- L'eau frémissante équivaut à 46 °C, soit 115 °F
- L'eau bout 212 °F

Mot Mystère

À trouver: un mot de 10 lettres

Thème: **AUTOMOBILE**

- | | | |
|------------|-----------|-----------|
| AILE | GICLEUR | REDRESSER |
| AIR | GONFLER | RENAULT |
| ARRETER | GRAISSE | REPRISE |
| ARRIERE | IVRESSE | RESSORT |
| AUDI | JEEP | ROADSTER |
| BATTERIE | LEVIER | RONFLER |
| BMW | LIMOUSINE | ROUGE |
| CALER | LOCATION | STOP |
| CAR | LOUER | SUPER |
| CHAINER | LUNETTE | TABLIER |
| DELCO | MOTORISE | TONNEAU |
| ECOLE | NATIONALE | VEAU |
| EMBRAYAGE | NUMERO | VITRE |
| ENJOLIVEUR | OCCASION | |
| ESSENCE | ORANGE | |
| FLASQUE | PAVE | |
| FORMULE | RADIALE | |
| FOURGON | RALLYE | |
| FREINER | RANGER | |



Spécial messieurs...

Un homme riche,
c'est un homme qui est capable de gagner plus que ce que sa femme dépense ...

.....
Le silence est la seule chose en or que les femmes détestent.



Mai 2019- Solution : gouvernante

La personne gagnante est : Doris Houde, de Saint-Prospér

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 août 2019** pour nous faire parvenir votre coupon de participation

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

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



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



**François-Philippe
Champagne**

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

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



CHAMBRE DES COMMUNES
DU QUÉBEC
CANADA



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](http://www.desjardins.com/caissedemekinac-deschenaux)



Desjardins
Caisse de Mékinac-Des Chenaux

Sa bonne
cuisine me
rappelle mon
Angéline



JE M'OFFRE

- ✓ Une ressource pour des repas bien équilibrés
- ✓ Une meilleure qualité de vie
- ✓ Un sentiment de réconfort

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

