

Décembre 2018



**Voici le dernier Bulletin En Action
de l'année 2018 !**

**Nous en profitons pour vous souhaiter de
très belles fêtes et surtout,
beaucoup de joie, d'amitié et d'amour
en famille et entre amis.**

**Que la nouvelle année vous apporte paix,
santé et bonheur et qu'elle comble
vos vœux les plus chers!**

LE COMITÉ BULLETIN EN ACTION



N'oubliez pas les prochaines activités :

- ⇒ Mercredi, 30 janvier 2019 : Café-rencontre
 - ⇒ Dimanche, 10 février 2019 : Dîner Saint Valentin
- Voir les détails à la page 6 et à la page 7

Chroniques page

Calendrier des activités.....	2
Éditorial	3
Défense de droits.....	4
AQDR nationale - Guide.....	6
Saviez-vous que.....	7
Projet - Vivre dans mon milieu.....	8
Projet - Activités musicales.....	9
Retour - activité AQDR.....	10
35e anniversaire.....	12
Souvenirs.....	14
Collaboration spéciale.....	15
Santé - lendemain de veille.....	16
Recycler son arbre.....	17
Place aux partenaires.....	18
Spiritualité.....	20
Réflexion.....	21
Pensée pour nos disparu·e·s.....	21
Recette de Thérèse.....	22
Mot mystère.....	23

Calendrier des activités

Mercredi, 30 janvier 2019

Café-rencontre à l'IMS

« Guide Aînés - des réponses à vos questions / Thème 1 »

Dimanche, 10 février 2019

Dîner musical - Saint-Narcisse

« La Saint-Valentin »

Mercredi, 20 février 2019

Café-rencontre avec Isabelle Deschênes

« les aînés et la fiscalité »

Mercredi, 6 mars 2019

Café-rencontre à l'IMS

« Guide Aînés - des réponses à vos questions / Thème 2 »

Vendredi, 22 mars 2019

Déjeuner-rencontre avec Me Danielle Chalifoux

« Les directives médicales anticipées (DMA) »

Vendredi, 29 mars 2019

Lancement du site Web et du Guide « Vivre dans mon milieu » - endroit à confirmer

Avril 2019

Dîner à la cabane à sucre - date et endroit à confirmer

Mercredi, 24 avril 2019

Café-rencontre à l'IMS

« Guide Aînés - des réponses à vos questions / Thème 3 »

Vendredi, 10 mai 2019

Déjeuner-rencontre avec Michel Rheault, retraité de la GRC

« Contrer la fraude, c'est possible »

Mercredi, 22 mai 2019

Café-rencontre à l'IMS

« Guide Aînés - des réponses à vos questions / Thème 4 »

Vendredi, 14 juin 2019

Assemblée générale annuelle - endroit à confirmer

Juin 2019

Voyage de l'AQDR -endroit à confirmer



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



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



819-840-3090



aqdr@stegenevieve.ca



www.aqdr.org/site/deschenaux/index



www.facebook.com/aqdrdeschenaux/

**EN 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



Parce que tout le monde veut vivre décemment

Vivre et vieillir dans la dignité repose d'abord sur des revenus décents, c'est-à-dire des revenus qui atteignent et dépassent le seuil de faible revenu (24 400\$ pour une personne).

Un revenu décent est de la première importance en raison de son impact sur plusieurs aspects de la vie des personnes âgées comprenant entre autre le logement, le transport, l'alimentation et les loisirs.

Parce que tout le monde aime se sentir en sécurité

La sécurité est une source importante de préoccupation. La sécurité tant physique que psychologique, matérielle et financière doit être assurée dans les différents milieux de vie.

Pour assurer la sécurité des personnes âgées, il importe de développer les réflexes d'autodéfense et de lutter collectivement contre la maltraitance et l'intimidation.

Parce que tout le monde aime la présence de bénévoles

En 1985, l'Assemblée générale de l'Organisation des Nations Unies a institué la Journée internationale des bénévoles le 5 décembre de chaque année. Au Québec, plus de 2 millions de personnes s'impliquent bénévolement dans une diversité de domaines. Ces gens de cœur donnent de leur temps pour contribuer à faire du Québec une société plus juste, vivante, humaine et inclusive.

L'AQDR désire profiter de cette occasion afin de remercier le dévouement et la contribution des ses bénévoles au maintien d'un organisme dynamique.

Parce que tout le monde aime les biscuits

Vous excellez aux fourneaux, avez des doigts de fée ou êtes équipés de tous les outils nécessaires pour confectionner vous-mêmes vos présents?

La solution d'offrir des présents faits maison demeure toujours une option très appréciée, tant pour sa valeur sentimentale que pour son coût généralement plus abordable. Pourquoi priver vos proches de votre créativité et de votre talent?

Parce que tout le monde aime prendre du bon temps

La saison des fêtes est le moment idéal pour retrouver les parents et les amis; que ce soit en personne, par appel téléphonique, par courrier électronique ou même le moment d'envoyer ou de recevoir une carte de Noël. À travers les traditions familiales de visites et de festivités, toutefois, il ne faut pas négliger votre propre plaisir et vos besoins de détente et d'évasion. Mais l'un n'exclut pas l'autre!

Les membres du conseil d'administration et le personnel au bureau prendront aussi du temps en famille ; nous reviendrons avec beaucoup d'activités pour vous dès janvier.

J'en profite pour vous souhaiter, ainsi qu'à tous ceux qui vous sont chers, un heureux temps des fêtes !

Jacqueline

S'il existe des grands-parents bons et doux...
S'il existe une grand-mère qui possède toutes les qualités...
S'il existe un grand-père qui peut égayer cette journée
ainsi que tous les jours de l'année.
C'est vous. Joyeux Noël !



Défense de droits

PÉTITION À SIGNER

Plus de cent organisations nationales, régionales et locales, dont l'**AQDR des Chenaux**, ont uni leurs voix à celle du Mouvement autonome et solidaire des sans-emploi (MASSE) pour un régime d'assurance-chômage universel qui ne discrimine pas les femmes.

Au Canada, en 2017, seulement 35,2% des chômeuses étaient considérées admissibles aux prestations régulières d'assurance-emploi, comparativement à 52,5% des chômeurs. Les femmes reçoivent 0,73 \$ de prestations régulières de chômage pour chaque dollar cotisé à l'assurance-chômage (c'est 1,21 \$ pour les hommes).

Pierre Blanchet, du MASSE des Chenaux explique, dans son bulletin de liaison de novembre, ce qui a mené à cette situation :

« En 1940, quand le programme d'assurance-chômage a été créé, il n'y avait pas beaucoup d'emploi à temps partiel qui existaient. Depuis, on le sait, il en pleut presque ! C'est rendu très fréquent dans plusieurs domaines. On le constate par exemple dans le milieu communautaire, c'est une grande majorité de femmes qui y travaillent. C'est aussi le cas en santé et en éducation. Ce qui fait que ces emplois à temps partiel ou à contrat sont, dans bien des cas, avec une période sans revenu de travail dans l'année. »

À un an des élections fédérales, demandons au gouvernement de Justin Trudeau de respecter ses engagements à améliorer l'accessibilité à l'assurance-chômage et de favoriser l'égalité entre les femmes et les hommes.

La première étape pour augmenter la pression sur le gouvernement est de signer la pétition en ligne au lien suivant : <https://petitions.noscommunes.ca/fr/Petition/Details?Petition=e-1914>

LES REVENDICATIONS:

- ⇒ Abaisser le seuil d'admissibilité à 350 heures ou 13 semaines;
- ⇒ Établir un seuil minimal de 35 semaines de prestations;
- ⇒ Augmenter le taux de prestations à 70% basé sur les 12 meilleures semaines de salaire;
- ⇒ Indexer annuellement les paliers de revenu du supplément familial (avec réajustement rétroactif à partir de 1997), calculé à partir du revenu individuel et non familial;
- ⇒ Abolir les exclusions totales en cas de départ volontaire et d'inconduite;
- ⇒ Avoir accès aux prestations régulières d'assurance-chômage, en cas de perte d'emploi, sans égard aux prestations de maternité / parentales / paternité versées.



L'AQDR des Chenaux préparera une version papier de cette pétition pour permettre aux membres de la signer lors des prochaines activités, et ce jusqu'à la fin du mois de mars 2019.

Notre organisme représente les personnes de 50 ans et plus, dont plusieurs femmes qui travaillent à temps partiel.

Soyons solidaires de ces femmes, de nos filles et petites-filles.

Merci de Signer!

LES PETITES RÉSIDENCES POUR AÎNÉS ÉTOUFFÉES PAR LA RÉGLEMENTATION

Un texte de Michel Marsolais, sur le site de Radio-Canada, rapportait que depuis quatre ans, plus de 390 résidences privées pour aînés ont fermé leurs portes en raison de difficultés financières. D'autres fermetures pourraient avoir lieu dans la prochaine année puisque bon nombre de ces établissements se plaignent d'être submergés par la bureaucratie et les nouveaux règlements.

Une capacité limitée de payer

L'incendie d'une résidence pour aînés à L'Isle-Verte en 2014 a été le déclencheur d'une série de règlements bien intentionnés, mais qui coûtent cher sans nécessairement apporter de bénéfices aux résidents, selon le président-directeur général du Regroupement québécois des résidences pour aînés, Yves Desjardins.

« Il y a eu un resserrement de la réglementation pour augmenter la sécurité des résidents, mais cette augmentation apporte des coûts importants pour les résidences, explique M. Desjardins. Ces petites résidences ne peuvent pas augmenter les loyers puisque les résidents ont une capacité de payer limitée. »

La ministre responsable des Aînés, Marguerite Blais, s'est dite préoccupée par cette situation.

« Les règles de sécurité, on ne peut pas jouer avec ça, mais, par contre, on peut très bien trouver une voie de passage pour être en mesure d'accompagner les propriétaires de ces petites résidences afin qu'ils puissent garder leurs portes ouvertes et s'occuper des aînés », assure-t-elle.

La Coalition avenir Québec s'était engagée à favoriser le maintien à domicile et à construire des Maisons pour aînés à échelle humaine à raison de 35 par année. Mais encore faut-il trouver l'argent et le personnel.

Avec un nombre restreint de résidences, de plus en plus d'aînés vont devoir être déracinés de leur milieu pour finir leurs jours loin de l'endroit où ils ont toujours vécu.



Cette situation avait déjà été relevée par l'AQDR des Chénoux suite aux rencontres des propriétaires de petites résidences.

Nous avons dénoncé ces irritants lors de la conférence de presse du 24 mai 2014. Daniel Brouillette (photo ci-jointe), porte-parole des propriétaires, avait bien expliqué la situation devant les journalistes à cette époque.





RESTAURANT
LE VILLAGEOIS

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

Maxime Normandin & Samuel Cloutier
Tél. : 418 328-8667
Télé. : 418 328-8699
Traiteur : 418 507-6773
info@villageois.net

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



Christian FRANCOEUR
Arpenteur-géomètre

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

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

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

LANCEMENT DU GUIDE PRODUIT PAR L'AQDR NATIONALE



Le lancement national du guide *»Aînés, des réponses à vos questions «* a eu lieu à Québec, le 28 novembre dernier.

Le document a été réalisé par l'AQDR nationale avec le soutien financier du Ministère de la Justice.

Le guide présente nos droits, mais aussi nos obligations dans les différentes sphères de notre vie. Le document permet de mieux nous outiller pour corriger une situation et cibler les ressources qui peuvent nous accompagner dans la défense de nos droits.

Chaque fascicule porte sur les sujets suivants :

- ◆ Vos droits dans votre milieu de vie,
- ◆ Vos droits de vieillir avec dignité,
- ◆ Vos protections juridiques,
- ◆ Vos droits en santé et services sociaux.

Quatre cafés-rencontre ont été ajouté au calendrier de nos activités afin de bien informer nos membres sur le sujet de chacun des fascicules.

La première rencontre aura lieu le 30 janvier 2019. Voir l'invitation ci-dessous.

Activités



CAFÉ RENCONTRE MERCREDI, 30 JANVIER 2019



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

avant le 28 janvier



VOS DROITS DANS VOTRE MILIEU DE VIE

Lieu : Immeuble Multiservice
44 Rivière-à-Veillet,
Sainte-Geneviève-de-Batiscan

Heure : 13h30 à 15h30

Gratuit

Comment appelle-t-on un chat tombé dans un pot de peinture le jour de Noël ?

Un chat-peint de Noël



Savez-vous pourquoi le Père Noël rit tout le temps?

Parce que ce n'est pas lui qui paye les cadeaux...

ASSURANCE VOYAGE



Comparez les produits et tarifs des
14 assureurs les plus concurrentiels

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

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

securiglobe.com
1 844 766-0124

(LIGNE DÉDIÉE AUX MEMBRES DE L'AQDR)


SECURIGLOBE
Cabinet de Services Financiers

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

Saviez-vous que...

DÉCLARATION DE SONIA LABEL, DÉPUTÉE DE CHAMPLAIN

Notre députée, Mme Sonia LeBel a profité de la rentrée parlementaire pour souligner le 35e anniversaire de notre organisme, devant ses collègues de l'Assemblée nationale et en présence de plusieurs invités, dont Mme Jacqueline Bergeron, présidente de l'AQDR des Chenaux.



Crédit photo : Ministère de la Justice

Voici la déclaration faite par la députée de Champlain, Ministre de la Justice, Ministre responsable des Relations canadiennes et de la Francophonie canadienne et Ministre responsable de la Condition féminine le 29 novembre dernier :

« Monsieur le président, c'est un honneur pour moi aujourd'hui de mettre en lumière le travail admirable réalisé par un organisme du comté de Champlain qui célèbre cette année ses 35 ans d'existence : l'Association Québécoise de Défense des Droits des Personnes Retraitées et préretraitées des Chenaux.

Vous devinerez que l'AQDR des Chenaux a une mission qui me rejoint tout particulièrement, soit la défense des droits, afin que peu importe leur statut social, les personnes retraitées et préretraitées soient respectées, entendues et défendues.

L'AQDR des Chenaux est selon moi le parfait exemple de personnes qui, au sein de leur communauté, se sont prises en main et se sont mobilisées pour quelque chose de plus grand qu'elles-mêmes. En plus de rendre la justice plus compréhensible pour ceux qui ont à s'en servir ou à y faire face, l'AQDR contribue à une réflexion sociale importante et trop souvent ignorée : l'accessibilité de notre système de justice.

En effet, l'AQDR Des Chenaux permet à une clientèle parfois plus vulnérable de naviguer à travers notre système de justice afin de le rendre moins intimidant. Chaque fois que l'AQDR apporte son aide à un citoyen pour défendre ses droits, elle rend notre collectivité plus saine, plus humaine et plus équilibrée.

Aux bénévoles du comté de Champlain, sachez que votre travail et votre contribution sont une grande source d'inspiration. Votre générosité et votre don de soi méritent d'être soulignés et reconnus, car nous savons tous que de s'impliquer dans une telle association demande énormément d'énergie et de temps. Or, de savoir que nous sommes tous unis vers l'atteinte d'une même mission me donne confiance qu'ensemble, nous ferons du Québec une société plus juste et équitable pour tous ses citoyens et citoyennes. »

À mettre à votre agenda...

Comme le prochain Bulletin En Action ne paraîtra qu'au début du mois de février 2019, nous voulions vous rappeler de mettre à votre agenda l'activité de la Saint-Valentin.



DIMANCHE, 10 FÉVRIER 2019

DINER DE LA SAINT VALENTIN - MUSIQUE ET DANSE

Un dîner de la Saint Valentin aura lieu en février prochain au Centre communautaire de Saint-Narcisse. Les autres détails n'ont pas été confirmés encore et vous seront transmis par les téléphonistes lors de leurs appels. Réservez cette date à votre agenda !



COLLOQUE SUR L'HABITATION À GRANBY

Projet

Le 23 octobre dernier, se tenait à Granby, le colloque « Une question de droit à l'information en matière d'habitation » organisé par l'AQDR de Granby, sous la présidence d'honneur de monsieur Winston McQuade. Madame Monique Béland Désilets, une des membres du conseil d'administration de l'AQDR des Chenaux, et moi-même avons eu la chance d'y participer.

Lorsque vient le moment où notre autonomie ne nous permet plus de vivre seul-e chez-nous, qu'est-ce qu'on fait? À qui on s'adresse? Vers quelles ressources on se tourne?

Bien conscients de l'importance de faire un choix judicieux en matière d'habitation, le temps venu, les membres du comité de pilotage de la ville de Granby ont élaboré un guide appelé « Choisir mon chez-moi ». Ce guide nous rappelle les différentes étapes à suivre, lorsqu'on s'apprête à choisir un nouveau milieu de vie : de l'évaluation de nos besoins jusqu'aux différents types de résidences qui s'offrent à nous. On y retrouve un questionnaire afin de mieux évaluer notre degré d'autonomie, nos besoins au quotidien, ainsi que nos priorités et nos attentes. On nous invite également à faire un bilan de notre situation financière afin de choisir un domicile en fonction de nos besoins et de nos moyens. Puis, on nous présente un outil très utile également, une grille d'évaluation, à savoir les différents critères sur lesquels se baser lors d'une visite de résidence (nous avons déjà présenté cette grille au cours des derniers mois). On donne aussi quelques conseils avant de signer un bail, qui aviser de notre changement d'adresse, les programmes gouvernementaux existants et bien sûr, la liste des résidences de la région ainsi que les services disponibles pour le maintien à domicile. Évidemment, ce guide



a été réalisé pour la région de Granby mais **nous sommes heureux de vous annoncer que suite à une entente avec ces membres, nous avons le feu vert pour élaborer notre propre guide, qui contiendra toutes les informations dont vous aurez besoin afin de mieux choisir le milieu de vie qui vous convient ainsi que toutes les références des ressources disponibles dans la région de la MRC Des Chenaux.**



Suite à certaines questions relevées lors de ce colloque, nous ajouterons, dans notre guide, une rubrique « Bon à savoir » afin d'informer les gens sur divers aspects légaux souvent ignorés par la majeure partie de la population; qu'il s'agisse de déclaration d'une résidence principale ou secondaire, de légalité des maisons intergénérationnelles, de crédit d'impôt pour maintien à domicile, etc.

Le lancement de ce guide est prévu pour le 29 mars prochain et nous avons bien hâte de vous le présenter.

Louise Dolbec, Chargée de projet



Le 5 décembre...
Journée internationale
des bénévoles.

« Vaut mieux y mettre son cœur sans trouver de mots que de trouver des mots sans y mettre de cœur. » (Gandhi)

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

Carrefour
d'information
pour aînés

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.





LE TEMPS DES FÊTES ET SA MUSIQUE



Certains aiment; d'autres détestent. Le fameux temps des fêtes avec sa musique traditionnelle et ses gâteaux aux fruits ne laisse personne indifférent. Qu'on ait de bonnes raisons ou pas, on a tous le droit de se sentir comme le Grincheux de Noël, une année ou l'autre. D'autant plus que cette période de l'année rime trop souvent avec «stress» : on prépare trop de nourriture, on achète trop de cadeaux, on abuse du crédit et des repas copieux, on veut faire plaisir à tout notre monde bref, on court partout et on passe bien souvent à côté de l'essentiel, soit des moments de repos, du temps pour soi et en famille.

Ces dernières années, les gens ont peu à peu délaissé les traditions que nos familles ancestrales avaient pris tant de soin à instaurer. La bénédiction paternelle, la « vraie » messe de minuit, décorer une maison de pain d'épices ou remplir des bas de Noël avec des objets -ou douceurs- faits maison. Le manque de temps et la surconsommation nous encouragent toujours à opter pour la solution la plus rapide. Autrefois, après les repas des fêtes, la famille entamait divers chants de Noël et le benjamin allait chercher son accordéon, sa musique à bouche on encore son violon puis égayait la maisonnée de ses airs enjoués. Maintenant, chacun est branché à son cellulaire et passe son temps à texter.



Au cours de l'année, grâce au projet sur les activités musicales, j'ai redécouvert le pouvoir de la musique. Celle qui, discrète, accompagne nos soupers entre amis, celle qu'on pousse au maximum, dans la voiture, pour se défouler, celle qu'on écoute attentivement, pour les mots qu'elle porte, celle qu'on choisit avec grand respect, lors de funérailles, celle que l'on découvre, et qui nous fait l'effet d'une révélation, celle qui nous replonge dans nos souvenirs, celle aussi qu'on a de la misère à suivre... celle des plus jeunes. Puis, il y a celle du temps des fêtes. Des rigodons jusqu'aux chants d'églises, « la musique du temps des fêtes » condense ce temps de réjouissances, de tempêtes et de tourtières et ce, dès le début décembre, avec les chansons de Noël, jusqu'au lendemain du jour de l'An. La musique fait partie intégrante de nos vies parce qu'elle divertit. Mais sa mission va bien au-delà du divertissement. Il est clairement démontré qu'elle a une influence sur l'activité cérébrale or, son pouvoir s'étend à plusieurs niveaux. Elle peut abaisser ou élever la tension artérielle. Elle peut s'avérer très utile dans le traitement du stress et de la douleur (donc, très précieuse après du magasinage des fêtes!?). Sans compter que la mémoire de la musique est particulière puisqu'elle agit sur 4 lobes du cerveau : la mémoire, le langage, les émotions et la motricité (c'est pour cette raison que la musique nous donne envie de danser). De plus, la mémoire musicale sollicite plus largement le cerveau que la mémoire du langage (ce qui explique sa très bonne résistance lors du vieillissement du cerveau).

À l'aube de ce temps des fêtes, à défaut de danser des quadrilles, prenez le temps d'écouter de la musique qui vous fait du bien ou qui vous rappelle de bons souvenirs. Réintégrez ou créez une nouvelle tradition dans votre famille. Ou encore, renouez avec cet instrument de musique, délaissé depuis trop longtemps dans votre armoire, mais prenez du temps pour vous. Je vous souhaite un très bon temps des fêtes à tous!



Louise Dolbec, Chargée de projet

CONFÉRENCE SUR LA DÉGÉNÉRESCENCE MACULAIRE LIÉE À L'ÂGE (DMLA)

La quarantaine de participant-es qui ont assisté à la très intéressante conférence du directeur général de l'Association québécoise de dégénérescence maculaire (AQDM), M. André Lavoie, ont beaucoup appris sur le sujet.



Un exemplaire des documents remis lors de la rencontre sont disponibles au bureau de l'AQDR pour consultation : « Comprendre la DMLA - un guide » et le livre « DMLA - la dégénérescence maculaire liée à l'âge - comprendre la maladie et ses traitements ». Ces livres seront aussi laissées dans les bibliothèques de la MRC des Chenaux.

Pour le bénéfice de tous nos membres, voici quelques éléments tirées du Bulletin d'information de l'AQDM - automne 2018 :

PERDRE LA VISION, VOIR AVEC SON CŒUR

Tiré de l'article « Perdre la vision, voir avec son cœur », écrit par M. André Lavoie concernant la conférence présentée par le psychologue François Côté, aveugle de naissance, voici un extrait où M. Côté prône l'accueil à l'humanité comme une clé :

... Lorsque la perte de vision s'accroît, une tendance à imaginer le pire, le pessimisme gagne sur tout : Tout à fait humain, mais ce n'est pas parce que je me sens mal que tout a changé depuis la veille. .. » C'est ici qu'intervient la notion « d'accueil à l'humanité ». La perte d'autonomie est une illusion, car le fonctionnement de la société impose une interdépendance dans tout ce que nous faisons, que ce soit le travail, le loisir, le transport et même chez soi. La clé est d'accueillir sa propre vulnérabilité et de s'ouvrir au monde extérieur; à commencer par nos proches qui vivent aussi nos étapes. Ne pas hésiter à recourir à des services de réadaptation ou faire partie d'associations. « Il y a une richesse importante à demander de l'aide, car la personne qui en donne reçoit aussi de l'humanité ».

À titre d'exemple, il revient sur le fait que ce n'est qu'à 25 ans qu'il a utilisé la canne blanche, après son accident : « Tout m'est apparu plus facile. Les gens venaient à moi. Les conversations devenaient plus fréquentes, dans les transports, à l'épicerie, même avec des inconnus. La dignité humaine, la capacité d'apprendre demeurent une clé importante. Une limitation visuelle devient une richesse pour découvrir de nouveaux points de repère, développer notre créativité. »

LES ALIMENTS RICHES EN FLAVONOÏDES PEUVENT PROTÉGER CONTRE LA DÉGÉNÉRESCENCE MACULAIRE

...C'est ce que démontre une étude réalisée en Australie auprès de 2856 adultes de plus de 49 ans sur une période de quinze ans.

Les flavonoïdes sont des métabolites secondaires des plantes, responsables de la couleur. Ils sont donc présents abondamment dans une gamme de fruits, de légumes et même de boissons comme le thé.

Mais un fruit en particulier s'est distingué, soit l'orange. L'étude a démontré que la consommation d'au moins une portion d'orange chaque jour réduit de 60% le risque de développer une dégénérescence maculaire. Même manger une orange par semaine semble offrir un avantage.

Un type en particulier de flavonoïdes se retrouve dans les oranges, soit les flavanones, qui ont des propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires importantes. Intégrer des oranges dans notre régime ne signifie pas pour autant d'abandonner les légumes verts et autres fruits qui ont aussi un impact sur la santé.

« Pour maintenir une santé optimale de la macula et réduire le risque de développer la DMLA, il est important d'inclure beaucoup de légumes verts à feuilles foncées, de fruits, comme les oranges, deux portions ou plus de poisson par semaine et d'essayer de consommer un faible indice glycémique » de conclure l'étude.



LA LUMIÈRE BLEUE

Une recherche réalisée à l'université de Toledo aux États-Unis, a permis de trouver la cause des problèmes de la lumière bleue des écrans. Voici ce que dit l'article paru dans le Bulletin de l'Association :

(...) Elle entraîne une chaîne de réactions chimiques qui conduit à la création de particules toxiques pour les cellules photoréceptrices de la rétine. Ils poussent les photorécepteurs à s'autodétruire, d'où une perte de la vision.

(...) La lumière bleue a une longueur d'onde plus faible que d'autres couleurs, mais plus d'énergie. Ceci a pour effet de court-circuiter certains pigments qui protègent la rétine, créant ainsi des molécules toxiques qui suppriment les photorécepteurs.

*(...) Il n'y a pas que le bleu violet des DEL qui est dommageable. La lumière bleue du ciel l'est aussi, d'où la recommandation de porter des verres contre les UV. Quant aux portables, tablettes, cellulaires et téléviseurs HD, la première recommandation des chercheurs est d'**éviter de regarder ces écrans dans le noir**. Entourez-vous d'un éclairage ambiant. Il existe aussi des applications gratuites qui réduisent la lumière bleue :*

WINDOWS : <https://justgetflux.com>

iPhone et iPad : <https://support.apple.com/fr-ca/HT207570>

Portable Apple : <https://support.apple.com/fr-ca/HT207513>

Depuis quelques années, il est possible d'ajouter à sa prescription de verres, un filtre qui élimine 40% le bleu violet, sans changer les couleurs ambiantes. Si vous n'avez pas à changer vos verres, ce filtre existe aussi en clip. (...)

Comme tout autre organe du corps, une surutilisation conduit à de la fatigue, de la sécheresse, à un déséquilibre chimique. Ne restez pas assis de longues heures devant un écran ou un téléviseur. Faites de l'exercice.

Les chercheurs espèrent que leurs résultats permettront de développer de nouvelles thérapies permettant de ralentir la DMLA avec, par exemple, des gouttes ophtalmiques à base d'alpha tocophérol. Non seulement cela serait profitable pour les aînés, mais aussi pour les enfants qui grandissent dans un monde de haute technologie et constamment exposés aux écrans, en particulier les jeux vidéo.

Pour plus d'information, vous pouvez consulter le site de l'Association québécoise de dégénérescence maculaire : www.aqdm.org



Deux personnes, membres de l'Association québécoise de dégénérescence maculaire (AQDM), secteur Trois-Rivières, Mmes Marguerite Tourigny et Diane Trépanier ont aussi participé à la conférence. Elles sont à développer des activités pouvant intéresser les personnes atteintes et les aidant-e-s (cafés-rencontre d'information et d'échange, cours de tablettes, etc.). Un comité de soutien est aussi en formation actuellement pour la région.

Si vous désirez plus d'information, ou que l'on vous contacte pour les activités, vous pouvez téléphoner à Mme Tourigny ou à Mme Trépanier (819-375-1407).



MERCI À MARIE-CLAUDE LAFONTAINE, DU CENTRE LAFONTAINE & CYR, POUR LA COMMANDITE QU'ELLE A GÉNÉREUSEMENT ACCEPTÉE DE DONNER POUR CETTE ACTIVITÉ.

RETOUR SUR LE SOUPER BÉNÉFICE DU 35^e ANNIVERSAIRE

Plus de 100 personnes ont assisté au souper méchoui soulignant le 35^e anniversaire de notre section, le dimanche 4 novembre dernier, à Sainte-Geneviève-de-Batiscan.



Notre nouvelle députée, Sonia LeBel, a généreusement accepté notre invitation et a assisté, en compagnie de son attaché politique, Marylène LeHouillier, au souper bénéfique. Elle est entourée sur la photo de Laurier Mongrain, président de la Fondation Juliette-M.-Dubois, de Jacqueline Bergeron, présidente de notre section, de Christian Gendron, maire de la municipalité hôte et de Richard Gaudreault, attaché politique et représentant le député fédéral, François-Philippe Champagne.

D'autres invités, tels que les maires de trois autres municipalités de la MRC, nous ont fait le plaisir d'accepter notre invitation.

Plusieurs membres des sections Mékinac et Shawinigan étaient présents. Cette belle solidarité a grandement touché les membres du conseil d'administration qui ont organisé ce souper d'anniversaire.

Sur la photo, les président-es des sections faisant parties du Regroupement des AQDR de la Mauricie : Louise Pépin, section Shawinigan, Jacqueline Bergeron, section Des Chenaux, Mariette Gélinas, section de Trois-Rivières et Claude Trudel, section Mékinac. Mme Gélinas, comme membre du conseil d'administration de l'AQDR nationale, représentait Judith Gagnon qui n'avait pu se libérer pour assister à la fête.



C'est avec un grand plaisir que les présidentes de l'AQDR des Chenaux se sont retrouvées. À voir la qualité des femmes qui ont dirigé - et dirige encore - la section, il n'est pas étonnant que les 35 dernières années aient été remplies de tant de réalisations. Nous reconnaissons sur la photo, Jacqueline Bergeron, Hélène J. Veillette, Gilberte P. Faucher, Camille Marcotte Douville et devant, Suzanne Massicotte.

Mme Massicotte a tenu à adresser quelques mots à l'assistance qui l'a ovationnée. Elle souhaitait remercier et souligner le travail exceptionnel d'André Lavoie et de Jean-Claude Landry, du CLSC. Ces deux travailleurs ont été des soutiens très précieux pour le développement de la section.

UN GRAND MERCI À NOS COMMANDITAIRES



La Caisse de Mékinac - Des Chenaux a encore une fois été un partenaire précieux dans l'organisation de cet événement. Les personnes présentes ont pu voir l'affiche remerciant la Caisse sur la table

du vin d'honneur. L'animatrice de la soirée, Line Mongrain, a aussi mentionné leur soutien financier.

Le **Soutien à domicile des Chenaux** et l'**Association de personnes vivant avec un handicap (APeVAH)** ont généreusement offert des prix de présence. Cette belle solidarité des organismes avec lesquels nous travaillons a été grandement apprécié.

On voit sur la photo, Manon Trottier, directrice générale du Soutien à domicile des Chenaux et les deux gagnantes d'un certificat cadeau de trois heures d'entretien ménager: Gisèle C. Gravel de Saint-Prospère, et Marie-Claude Breault de Saint-Narcisse.

Deux boîtes de chocolat maison offert par l'APeVAH, de même que deux livres réalisés dans le cadre du projet « L'héritage du plaisir de la table » ont été gagné par Huguette Veillette de Sainte-Geneviève-de-Batiscan, Gaston Fortier de Trois-Rivières, Denyse Hudon de Notre-Dame-de-Montauban et Gaston Bergeron de Saint-Tite.



UN CADEAU POUR NOS MEMBRES

Grâce à plusieurs commanditaires, nous avons pu faire imprimer un calendrier 2019 pour nos membres. Ce calendrier fait un survol, en photo, des événements et réalisations de la section, principalement des 5 dernières années. Des photos d'archives ont aussi été ajoutées, au grand plaisir des membres de longue date.

UNE FÊTE ET UNE LEVÉE DE FONDOS

Le conseil d'administration de la Fondation d'aide aux aînés Juliette-M.-Dubois remercie l'AQDR des Chenaux pour la générosité de la section qui a voulu faire de cette fête d'anniversaire, une occasion de soutenir la Fondation qui a fêté ses 25 ans l'an passé.

Nous vous présenterons, dans le prochain Bulletin En Action de février, la photo de la remise du chèque et vous dévoilerons le montant ramassé. On peut dire que ce fut une belle réussite !

Un grand merci à tous et longue vie à notre AQDR !



**SOUVENIRS****QUIZZ 1988 : CONNAISSEZ-VOUS L'HISTOIRE DE
VOTRE ASSOCIATION A.Q.D.R.?**

Dans le cadre du 5e anniversaire, certaines éditions du Bulletin En Action de 1988 contenaient des questions quizz. En voici quelques-unes... Vous trouverez les réponses en page 18.

1. Quel fut le sujet de la première action de protestation d'envergure que mena notre section AQDR relativement à une décision politique du gouvernement fédéral ?

- a) l'assurance santé
- b) l'indexation des pensions
- c) le prix des médicaments

2. Quel est le nom de la revue publiée par l'AQDR provinciale et le coût de l'abonnement annuel ?

- a) Vie Nouvelle
 - b) Le temps de vivre
 - c) La force de l'âge
- 6\$ ou 8\$ ou 10\$

3. En quelle année fut fondée la section Des Chenaux de l'AQDR ?

- a) 1982
- b) 1983
- c) 1984

4. Quelle est la dernière localité de notre secteur à se joindre à l'association ?

- a) Saint-Luc
- b) Saint-Maurice
- c) Saint-Narcisse

5. Quel était le thème du Congrès provincial d'octobre 1987 ?

- a) Forts et unis.
- b) Faisons marcher nos droits
- c) À la défense de nos droits.

6. En avril 1985, l'AQDR a entrepris des démarches afin de contribuer à la mise sur pied d'une nouvelle section. Laquelle ?

- a) la section Normandie
- b) la section de Trois-Rivières
- c) la section Lotbinière

7. Quel est la première personne qui occupa le poste de secrétaire de la section ?

- a) Germain Brunelle
- b) Juliette Dubois
- c) Gisèle Lizé

8. Qui, de notre section locale, a déjà siégé à l'exécutif provincial de l'AQDR ?

- a) Suzanne Massicotte
- b) Gisèle Lizé
- c) Véronique Beaudoin

9. Quel nom porte la fondation mise sur pied par notre section AQDR ?

- a) Fondation Maintien à domicile
- b) Fondation A.Q.D.R.
- c) Fondation d'aide aux aînés Juliette M. Dubois

10. Le premier numéro du bulletin En Action est paru...

- a) à l'été '82
- b) à l'automne '83
- c) au printemps '84

(N.B. Si vous avez visité notre page Facebook, vous devriez connaître la réponse à cette question.)



Collaboration spéciale

CONFÉRENCE DE LA TABLE DES AÎNÉS DE LA MAURICIE

« QU'EST-CE QU'ON ATTEND POUR RECONNAÎTRE LA CONTRIBUTION SOCIALE DES PERSONNES PROCHES AIDANTES? »

Le 9 novembre 2018, l'AQDR des Chenaux était présente à la conférence de la Table de concertation des aînés de la Mauricie, dans le cadre de la semaine nationale des proches aidants,



L'invitée, Sophie Éthier, docteure en gérontologie, est professeure agrégée à l'École de travail social et de criminologie de l'Université Laval. Elle est aussi chercheuse dans le domaine de la proche aidance et de la maltraitance depuis de nombreuses années au Centre d'excellence sur le vieillissement de Québec (CEVQ) et au Centre de recherche sur les soins et services de première ligne de l'Université Laval. Elle travaille sur une recherche pour développer des connaissances et des stratégies de sensibilisation et de prévention au phénomène de la maltraitance envers les proches aidants.

Elle amorce sa conférence, intitulée « Qu'est-ce qu'on attend pour reconnaître la contribution sociale des personnes proches aidantes? » en nous disant que nous serons tous proches aidants, prévoyons donc des mesures diversifiées pour aider les personnes à assumer ce rôle.

Prendre soin d'un proche n'est pas un phénomène nouveau. Le rôle de proche aidant est devenu essentiel au maintien d'un système de santé et de sécurité sociale pour les personnes les plus vulnérables de la société, qui sont de plus en plus nombreuses. En même temps, ce rôle est trop souvent méconnu et surtout non reconnu.

La conférence de Mme Éthier se divisait en 3 parties :

A- CONNAÎTRE: On ne connaît pas vraiment qui sont les personnes proches aidantes, ce qu'elles font et dans quelles conditions. La présentation nous a permis de comprendre le rôle et de mieux le définir.

B- SE RECONNAÎTRE : Il faut encourager ceux et celles qui assument ce grand rôle auprès des personnes vulnérables; reconnaître les signes et les risques : l'épuisement... si insidieux, l'isolement....de soi et des autres, la maltraitance...tout cela en plus du sentiment d'impuissance, d'injustice, etc.

C- RECONNAÎTRE : La société québécoise ne s'est pas encore dotée d'un mécanisme formel et structurant de reconnaissance et de soutien aux 25% de sa population qui endossent le rôle de proche aidant. Il faut que cela change! Outre les mesures aidantes québécoises actuelles, Mme Ethier nous fait part des mesures canadiennes et internationales qui sont susceptibles d'être améliorées, car la proche aidance est touchée de plus en plus par les contextes familiaux changeants. Elle a bien démontré qu'il faut une stratégie nationale de soutien aux proches aidants.

On pourrait conclure la conférence de Sophie Éthier en disant qu'à l'instar du proverbe qui dit que pour élever un enfant, cela prend un village - une communauté...Ça prend aussi une communauté pour accompagner un aidé.

Léine Mongrain, comité du Bulletin En Action



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



Pharmacie
Annie Masson & Katina Veillette inc.

ACHILLES



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

Santé

ASTUCES CONTRE LES LENDEMAINS DE VEILLE!

Pour plusieurs, le temps des Fêtes apporte son lot de soirées bien arrosées! Comment éviter les effets indésirables de l'alcool? Que faire un lendemain de veille? Je vous propose quelques astuces pour prévenir et soigner votre gueule de bois!

**La prévention a bien meilleur goût !**

Vous allez à une soirée où l'alcool coulera à flots? Voici quelques trucs pour éviter d'en ressentir les effets le lendemain matin!

Manger avant de consommer de l'alcool augmenterait la vitesse à laquelle l'alcool est éliminé. Une étude a montré que l'élimination de l'alcool était augmentée, peu importe la composition du repas. Alors, contrairement à la croyance populaire, pas besoin de manger quelque chose de gras!

Prenez votre temps : Plus on boit d'alcool, plus on risque d'en ressentir les effets le lendemain matin! En buvant plus lentement, on évite de trop consommer. Educ'alcool recommande de ne pas dépasser deux verres sur une période de trois heures.

Buvez de l'eau : L'alcool vient diminuer l'action d'une hormone sur nos reins. Lorsqu'on prend de l'alcool, on se déshydrate, car on urine en plus grande quantité que ce que l'on boit. En buvant de l'eau, vous évitez de trop vous déshydrater. La déshydratation pourrait aggraver certains symptômes du lendemain de veille.

Optez pour les alcools blancs : L'alcool coloré contient des composés qu'on appelle congénères qui aggravent les symptômes d'un lendemain de veille. Dans une étude menée aux États-Unis, les gens ayant bu du bourbon se sentaient plus mal le lendemain que ceux ayant bu de la vodka.

L'INTERVENTION DU LENDEMAIN

Buvez de l'eau : Si vous avez soif, la bouche sèche, des étourdissements, un mal de tête... Vous êtes probablement déshydraté. Une bonne consommation d'eau est suggérée. Les boissons avec électrolytes (Powerade, Gatorade, etc.) ne sont pas nécessaires puisque des études montrent qu'elles n'ont pas de valeur ajoutée.

Reposez-vous : Le manque de sommeil peut aggraver les symptômes d'un lendemain de veille. Après une soirée bien arrosée, la nuit est souvent trop courte et parfois agitée. Dormir vous aidera à diminuer la gravité de vos symptômes.

Mangez malgré des nausées : Plusieurs symptômes du lendemain de veille pouvant être causés par l'hypoglycémie, il est important de s'alimenter malgré les nausées. Je conseille alors de manger en petite quantité plus souvent, de grignoter quelques craquelins secs au lit, de consommer des aliments froids et d'éviter les mets qui dégagent une forte odeur.

QU'EN EST-IL DU MIEL?

Le miel augmente le métabolisme de l'alcool, si bien que le corps élimine l'alcool plus rapidement. On est intoxiqué sur une plus courte période si on prend du miel après avoir bu. Si 1 ml de miel par kg de poids semble efficace si on le consomme 30 à 40 minutes après le dernier verre, les calories (295 à 365 calories) et les glucides (78 à 99 g) consommés rendent irréaliste la recommandation de cette pratique.



Je vous souhaite un bon temps des Fêtes! Rappelez-vous que la clé, c'est la modération !

Isabelle Huot

Source : www.journaldemontreal.com





RECYCLER SON ARBRE

C'est offrir un cadeau précieux à l'environnement



Les festivités terminées, l'arbre de Noël devient rapidement encombrant dans les foyers. Il faut donc essayer de s'en départir de la façon la plus éco responsable possible. Dans bien des municipalités, recycler son sapin, une fois le temps des fêtes passé, est devenu une nouvelle tradition. L'Association canadienne des producteurs d'arbres de Noël note que le Canada produit environ 5,5 millions de sapins de Noël chaque année. En recyclant le vôtre, vous contribuez sans l'ombre d'un doute à la protection de l'environnement, ce que vous avez déjà fait en achetant votre arbre naturel.

En fait, l'Association canadienne des producteurs d'arbres de Noël souligne plusieurs avantages à choisir un sapin véritable plutôt qu'un sapin artificiel. Pour bien en saisir la valeur, il importe de comprendre qu'il y a plus de 60 millions d'arbres de Noël qui poussent présentement au Canada, alors que 80 pour cent des arbres artificiels vendus à travers le monde proviennent de pays asiatiques. Cette importation massive engendre un impact nuisible pour l'environnement des suites de l'accroissement de la consommation de carburants liée au transport, ainsi que de la pollution qui découle de leur production.

Saviez-vous que...



- Les arbres véritables peuvent être recyclés, alors que les arbres artificiels ne le peuvent pas.
- Les arbres de Noël absorbent du carbone et produisent de l'oxygène.
- L'industrie des arbres de Noël crée de nombreux emplois dans les régions rurales du Canada et offre un produit majestueux sur le marché, un produit renouvelable, considéré comme un produit haut de gamme dans certains marchés, faisant partie intégrale de notre héritage.
- Les arbres véritables de Noël sont une ressource renouvelable. Ainsi, au moment où les arbres sont récoltés, de jeunes arbres poussent déjà dans des pépinières et se préparent à prendre la relève dans les plantations.

Forts de ces constats, voici quelques suggestions à votre disposition pour recycler votre arbre de Noël le moment venu :

1. Si vous avez acheté un sapin vivant en pot, au printemps transplantez-le à l'extérieur pour enrichir l'aménagement de votre terrain.
2. Si vous vous êtes procuré un arbre coupé, vous pouvez décider de le placer dans votre cour ou votre jardin pour offrir un refuge hivernal aux oiseaux et aux autres formes de vie qui égaient votre terrain. Assurez-vous toutefois de bien le stabiliser avec un support.
3. Vous pouvez également choisir de couper votre arbre de Noël en tronçons pour l'utiliser en tant que bois de chauffage l'hiver suivant
4. Utilisez une déchiqueteuse pour obtenir du paillis que vous pourrez étendre sur votre terrain, ou intégrez les copeaux à votre compostage.
5. Considérez l'utilisation des aiguilles pour faire un pot-pourri à odeur de sapin.
6. Considérez le don de votre arbre, si les applications de recyclage précédentes n'ont pas d'utilité pour vous, afin qu'il puisse être transformé en paillis, en compost ou en bûches, ce qui est souvent offert gratuitement dans les municipalités.

C'est d'ailleurs vers votre municipalité qu'il vous faut vous tourner pour obtenir plus de renseignements sur les programmes de recyclage d'arbres de Noël en vigueur dans votre région.

La plupart des municipalités ont un programme de cueillette et de compostage d'arbre de Noël. Renseignez-vous. Et s'il n'y a pas de programme de recyclage d'arbres de Noël du genre dans votre municipalité, pourquoi ne pas collaborer à sa mise sur pied?

Quelle que soit la méthode que vous privilégiez pour recycler votre de Noël, vous lui offrirez une seconde vie tout en posant un geste concret, et peu coûteux, pour l'environnement. Pensez-y!

L'Association des producteurs d'arbre de Noël du Québec.

Place aux partenaires

Le Centre d'action bénévole de la Moraine accueille
« LA CUISINE AU MASCULIN »

L'initiative d'un partenariat entre le Centre d'action bénévole de la Moraine et « La cuisine au masculin » de l'AQDR des Chénoux vient marquer une étape notable dans la popote roulante de Saint-Narcisse. Ce projet est l'idée de M. Paul-Yvan Bourgault, chef cuisinier à la retraite et parrain des membres de « La cuisine au masculin ». Toujours à la recherche de nouveaux bénévoles, le Centre d'action bénévole de la Moraine a profité immédiatement de l'occasion pour mettre des hommes aux fourneaux!

En septembre, octobre et novembre, M. Bourgault et ses chefs apprentis s'amèneront au Centre deux fois par mois pour un atelier de cuisine et offrir aux aînés de notre communauté des repas-santé et équilibrés. Ces hommes passionnés de cuisine souhaitent en apprendre davantage et par le fait même, contribuer au bien-être des bénéficiaires de la popote.

Lorsque chefs apprentis et popote roulante s'arriment ensemble, cela devient un chef-d'œuvre culinaire. Nous les remercions pour cette belle implication.

Vous avez le désir de :

- Renouveler ou approfondir vos connaissances
- Satisfaire votre curiosité
- Rencontrer des gens

SESSION hiver 2019

UQTR

Université du Québec
à Trois-Rivières

Université du troisième âge

L'Université du troisième âge, c'est pour vous! L'Université du troisième âge (UTA) de l'UQTR accepte toutes les personnes qui désirent développer leurs connaissances, sans formation préalable requise. Aucun travail, lecture obligatoire ou examen ne sont exigés!

BATISCAN

UTA0470 Histoire de l'esclavage - André Pelchat, Enseignant, Baccalauréat en histoire

Il est difficile de situer l'origine de l'esclavage. Ce qui est sûr, c'est que son apparition coïncide avec celle de la guerre et du développement des hiérarchies sociales. (...) En commençant par les sociétés dites primitives, on suivra à travers l'Antiquité grecque et romaine, l'Extrême-Orient, le monde islamique, l'Afrique traditionnelle, les cultures amérindiennes et les nouvelles formes de l'esclavage (Goulag, « traite des blanches », etc.) l'histoire des véritables « damnés de la terre ».

Dates : 7 février au 28 mars 2019

Formule : 8 semaines de 2 h 30

Heures : 9 h 30 à 12 h

Coût : 120\$

ST-NARCISSE

UTA0460 L'identité québécoise à travers sa propre histoire - Michel Périgny, enseignant retraité en histoire

Qui sommes-nous? D'où venons-nous? (...) L'histoire est la mémoire d'un peuple, c'est bien connu. Mais l'histoire est aussi un puissant outil de propagande. Se peut-il que le Québec ait été prisonnier de « l'enseignement » de sa propre histoire? Nous verrons dans ce cours que l'émergence d'une culture nouvelle, la nôtre, débutera très tôt, et ce, à l'intérieur même du régime français. En ce début du 21e siècle, n'est-il pas temps de savoir qui sommes-nous? D'où venons-nous?

Dates : 5 février au 9 avril 2019

Formule : 10 semaines de 2 h

Heures : 13 h 30

Coût: 120\$

La période d'inscriptions pour la session de l'hiver 2019 ouvrira le 17 décembre prochain.

Inscription : 819-376-5011, poste 2109 ou www.uqtr.ca/uta



Centre Communautaire Charles-Henri-Lapointe
100, rue de la Fabrique, 2e étage
Ste-Anne-de-la-Pérade
418 325-100

Grandes collectes de denrées Marché Métro La Pérade

Les **6 et 7 décembre prochain** auront lieu les grandes collectes de denrées non périssables au Marché Métro La Pérade à Ste-Anne-de-la-Pérade. Comme à chaque année, nos bénévoles seront sur place afin de recueillir vos dons en argent et vos denrées non périssables.

En tout temps, vous pouvez déposer vos dons et vos denrées au Centre d'action bénévole des Riverains situé au 100 rue de la Fabrique, 2e étage, à Ste-Anne-de-la-Pérade.

Nous comptons sur votre générosité habituelle afin de bien garnir les paniers de Noël.

Recherche de bénévoles en matière d'impôt

Vous savez comment remplir des déclarations de revenus? Vous avez un intérêt pour apprendre à le faire? Vous êtes disponibles de la **mi-février à la mi-avril 2019**? Vous désirez rendre service? Joignez-vous à l'équipe du Centre d'action bénévole des Riverains!

Les rapports d'impôt à compléter sont simples et faciles. Une formation à tous les nouveaux bénévoles sera offerte en février 2019 afin d'expliquer la méthode de travail utilisée par le Centre et mettre à jour les diverses informations gouvernementales requises pour faciliter la rédaction des déclarations.

Pour devenir bénévole ou en savoir plus sur le programme d'impôt bénévole, communiquer avec la responsable du service, Isabelle Deschênes au 418 325-3100 et ce, avant le 25 janvier 2019.



Veillez prendre note que pour la période des Fêtes nos bureaux seront fermés du lundi 24 décembre au lundi 8 janvier 2019 inclusivement.

À chacun d'entre vous ainsi qu'à vos familles, nous vous souhaitons de passer une très belle période des fêtes et une belle année 2019!

Xxx

Le personnel et les membres du conseil d'administration

Besoin urgent de bénévoles à l'accompagnement-transport

Vous aimez conduire? Vous appréciez le contact humain? Vous avez une grande capacité d'écoute? Le simple fait de rendre service vous rend heureux? Vous êtes détenteur d'un permis de conduire valide et vous possédez une voiture en bon état et sécuritaire? Le service d'accompagnement-transport est pour vous!

Nous nous adaptons à vos horaires et à vos disponibilités. C'est l'occasion pour vous de réaliser un bénévolat humain et valorisant alors pourquoi hésiter davantage? Nous avons besoin de vous! Venez vivre l'expérience! Devenez bénévole!

Spiritualité

NAÎTRE!



Voici qu'humblement, Dieu s'est fait petit enfant.
Dieu vient naître parmi nous, Dieu cherche à naître en nous.
Il se peut que le grand problème de notre vie ne soit pas tellement de vivre, mais finalement de naître !

Partout il est dit que nous avons le mal de vivre:
N'aurions-nous pas plutôt le mal de naître ?
C'est-à-dire de devenir celui ou celle que nous sommes véritablement?
Car nous ne sommes pas l'homme ou la femme que nous paraissions être: célèbre ou inconnu, riche ou démuné, habile ou maladroit... Tout cela, c'est l'apparence des choses.

Nous sommes un homme ou une femme qui cherche à naître.
Si tu saisis en toi cette pulsation merveilleuse qui te porte à ne pas être aujourd'hui ce que tu étais hier, tu es en train de naître.

Si tu te sens aujourd'hui capable d'un amour tout neuf que tu n'espérais pas hier, tu es en train de naître.

Si tu te fais aujourd'hui tout petit devant Jésus pour te laisser conduire dans sa Lumière, tu es en train de naître.

Sois sûr que la plus grande chose de la vie, ce n'est pas de vivre, c'est de naître constamment pour ne pas être vieux.

Puisses-tu garder de cette nuit la saveur d'une rencontre:
Dieu vient remplir tes mains de pauvre:
la nouveauté que tu espères, il peut la faire jaillir en toi.

Puisses-tu garder de cette nuit la confiante et humble certitude que tu es appelé indéfiniment à naître et, tout autant, appelé à faire naître les autres.

Et voici qu'inlassablement, Noël après Noël, jour après jour, Dieu frappe à ta porte et demande à naître en toi!

Auteur inconnu

BRISER LA SOLITUDE

Au cours d'une semaine normale, 31 % des Québécois de 65 ans et plus vivant seuls chez eux ne reçoivent ni visite ni coup de fil de leur famille, tandis que 44 % n'ont aucun contact avec des amis. Chez les 75 ans et plus, 1 personne sur 4 n'a pas d'ami proche.
Les conséquences de l'isolement sont néfastes, tant pour la santé mentale que physique.



En ce temps des Fêtes qui approchent, faites les premiers pas. Sortez, allez visiter un proche ou même un voisin.

« L'amour guérit à la fois les personnes qui le donnent et qui le reçoivent. »

Réflexion

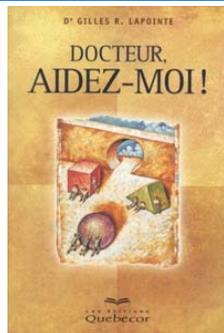
Tiré du Bulletin En Action de septembre 1987

MA RECETTE PRÉFÉRÉE - PUNCH DU JOUR DE L'AN

Prenez-vous tel que vous êtes;
 Enlevez la pelure d'égoïsme;
 Arrachez les graines de pensées malveillantes;
 Enlevez tous les préjugés et les tracas;
 À cela, ajoutez : la conviction profonde que la vie vaut la peine d'être vécue.
 Mélangez bien avec une idée pratique que vous êtes quelqu'un;
 Assaisonnez d'un grain d'humour et d'optimisme;
 Sucrez avec de l'amour.
 Puis ajoutez une ferme résolution :
 Celle de faire votre mieux à chaque heure du jour, quoiqu'il arrive.
 Laissez mousser 365 jours.
 Garnissez de sourires et de mots aimables;
 Servez avec douceur et courage.
 Vous verrez l'effet!



(recette trouvée dans les notes de maman)

Lise Bronsard

« Quelle est la différence entre la maladie et la santé Docteur ? »

« Pour chaque maladie on a une pilule; alors que pour la santé, cela dépend de toi aussi.

Pense mal, mange mal, prend mal la vie et tu seras malade.

Ne bouge pas, vis de peur, inquiètes-toi, chiale tout le temps et tu seras encore plus malade » .

Tiré du livre « Docteur, aidez-moi!, du docteur Gilles R. Lapointe

Le temps des fêtes nous donne l'occasion de marquer une pause dans nos tâches et nos soucis quotidiens, d'accorder un peu plus de place aux valeurs humaines et spirituelles. Solidarité, générosité, paix intérieure, espoir en ce qu'il y a de meilleur...



Une douce pensée pour nos disparu.e.s



Gertrude Lafontaine Veillette, mère de Jeannine Veillette, de Saint-Stanislas

AU NOM DE LA FONDATION JULIETTE-M.-DUBOIS POUR LE DON RECU.**UNE DOUCE PENSÉE POUR...***Guy-Paul Brouillette et Yves-Marie Jacob*

Les recettes de Thérèse



GÂTEAU AU FUDGE POUR NOËL

Ingrédients :

- 1 tasse de farine tout usage
- 3/4 tasse de sucre granulé
- 2 c. à table de cacao
- 2 c. à thé de poudre à pâte
- ¼ c. à thé de sel
 - 1 c. à thé de vanille
 - ½ tasse de lait
 - 2 c. à table d'huile végétale
- 1 tasse de noix hachées ou 1 tasse de guimauve miniature (facultatif)
- 1 tasse de sucre
- ½ tasse de cacao
- 1 ¾ tasse d'eau chaude
- ¼ tasse de mélasse
- Crème glacée

PRÉPARATION

- Chauffer le four à 350° F.
- Mélanger les 5 premiers ingrédients dans un moule carré non graissé de 9 po x 9 po.
- Ajouter les 3 prochains ingrédients et mélanger avec une fourchette.
- Incorporer les noix.
- Saupoudrer la tasse de sucre et la demi-tasse de cacao.
- Verser l'eau chaude sur la pâte.
- Arroser avec la mélasse.
- Faire cuire 40 minutes.
- Servir chaud avec la crème glacée

Pensée de Thérèse

Quoi de plus beau que d'aimer !

RÉPONSES AUX QUESTIONS DU QUIZZ 1988 :

- 1) B
- 2) C - 10\$
- 3) A ou B : La section a reçu ses lettres patentes le 22 novembre 1983; C'est donc la date « officielle » de sa création. Cependant, c'est en 1982 que des personnes retraitées et préretraitées se sont regroupées pour fonder la section Des Chenaux. Leurs démarches ont été reconnues l'année suivante.
- 4) C
- 5) B
- 6) B : La section Normandie - aujourd'hui Mékinac - avait été fondée 3 années auparavant.
- 7) B
- 8) A
- 9) C : Le nom de la Fondation a été choisi en mémoire de la première secrétaire de la section qui était décédée l'année précédente. Nous retrouvons dans les Bulletins en Action archivés, de beaux témoignages soulignant son dynamisme et sa générosité.
- 10) C : Le premier comité du Bulletin En Action s'est formé lors de l'Assemblée générale du 2 avril 1983. Il était composé de Jean-Claude Landry, (organisateur communautaire) responsable de la rédaction, d'Yvon Lehouillier, responsable des « activités sportives et plein air », et d'Alice Massicotte, responsable des « nouvelles générales ». Après quelques mois d'organisation, le premier Bulletin En Action a vu le jour le 25 mars 1984.



**Café Des
Le Gourmet**

*Boucherie
Charcuterie
Mets pour apporter
Épicerie
Casse-croûte*

170, de l'Église,
Ste-Geneviève-de-Batiscan,
Québec G0X 2R0
Tél. : 418-362-2662
Fax : 418-362-1324

Mot Mystère

À trouver: un mot de 7 lettres

Thème: **ALCOOL**

ALTERANT	FINE	SODA
AMER	GOULOT	SOULE
AQUAVIT	INFUSER	TASSE
AVINE	INFUSION	TAVERNE
BIBINE	IVROGNE	TRINQUER
BISTROT	JEROBOAM	VERDELET
BITTER	JURANCON	VERRE
BITURE	LIMONADE	VERVEINE
BRUT	LIMONADIÈRE	VIGNERON
CAVE	LIQUEUR	VINAIRE
CUITE	MOUT	VINER
DEMI	NECTAR	VINEUX
DOIGT	NOIR	VODKA
EBRIÈTE	ORANGEADE	XERES
ECHANSON	PORTER	
ELIXIR	RAIDE	
EMULSION	REHOBOAM	
EVIAN	RHUM	
FAUSSET	ROSE	



À genoux devant la cheminée, un garçon s'écriait : PÈRE NOËL, JE VEUX UN TRAIN électrique !

Après un léger silence : PÈRE NOËL, JE VEUX UN TRAIN électrique !

Et encore : PÈRE NOËL, JE VEUX UN TRAIN électrique !

À ce moment-là, son père intervint :

- Ce n'est pas la peine de crier comme ça : le Père Noël n'est pas sourd !

Et le gamin de répondre : Le Père Noël n'est peut-être pas sourd ... mais grand-mère l'est !



Novembre 2018- Solution : BARCAROLLE

La personne gagnante est : Ghislaine B. Asselin de Saint-Stanislas

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 15 janvier 2019** pour nous faire parvenir votre coupon de participation

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

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

Nom : _____ Numéro de membre : _____

Adresse : _____

Ville : _____ Code postal : _____

RÉPONSE DU MOT MYSTÈRE :

Merci à nos précieux partenaires

VOS EXPERTS EN PLACEMENT VOUS ACCOMPAGNENT

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

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



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



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



François-Philippe Champagne
Député de Saint-Maurice—Champlain
Ministre du Commerce international

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



CHAMBRE DES COMMERCES
DU QUÉBEC



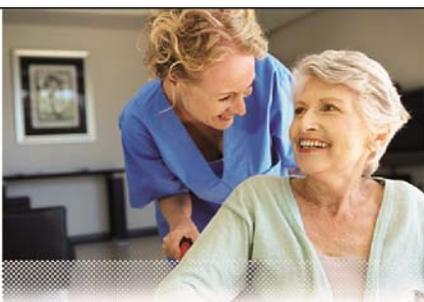
Téléphone : 819-840-3090
Courriel : fondationjmd@stegenevieve.ca

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...

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



Fleuriste Joane Matteau
joanematteau@hotmail.com
418-328-4524

Service de livraison

492, rue de l'Église
Saint-Narcisse, Qc.
GOX 2Y0





FIER PARTENAIRE DE NOTRE MILIEU

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

www.desjardins.com/
caissedemekinac-deschenaux



Desjardins
Caisse de Mékinac-Des Chenaux

Merci d'encourager ceux et celles qui nous appuient!