

Septembre 2018

Bonne rentrée !

PROCHAINE ACTIVITÉ À NE PAS MANQUER



Déjeuner rencontre
« Les bienfaits de la musique »

Date : Vendredi, 21 septembre 2018

Lieu : Salle municipale de Champlain

Heure : 9h00

Gratuit et ouvert à tous.

Voir pages 14 et 15 pour tous les détails.

Conférence avec conférencier invité

« Bien vieillir malgré tout »

Date : Jeudi, 11 octobre 2018

Lieu : Centre communautaire de St-Luc-de-Vincennes

Heure : 13h30

Prochaine sortie de l'AQDR...



L'AUTOMNE À L'ÎLE D'ORLÉANS



Mardi, 25 septembre 2018

Plus de détails lors de l'appel de la téléphoniste.

95\$/ personne

Confirmer votre présence le plus tôt possible.

Chroniques page

Calendrier des activités.....	2
Éditorial	3
Réponses des candidat.e.s.....	4
Défense de droits.....	9
AGA nationale/Prix Y.Brunet	11
Forum du Regroupement	12
Notre AGA.....	13
Activités de l'AQDR	14
Place aux partenaires.....	16
Santé	19
Retour sur la sortie de juin	20
Réflexion.....	21
Pensée pour nos disparus.....	21
Recettes de Thérèse	22
Mot mystère.....	23

Calendrier des activités

Vendredi, 21 septembre 2018

Déjeuner rencontre - à Champlain
« Les bienfaits de la musique »

Mardi, 25 septembre 2018

Voyage d'une journée - Ile d'Orléans

Jeudi, 11 octobre 2018

Conférence avec Yvon Riendeau- à Saint-Luc-de-Vincennes
« Bien vieillir malgré tout »

Dimanche, 4 novembre 2018

Souper méchoui au profit de la Fondation Juliette-M.-Dubois
- à Sainte-Geneviève-de-Batiscan
« Fête du 35e anniversaire de l'AQDR des Chenaux »

Samedi, 24 novembre 2018

Café-rencontre à Saint-Narcisse - avec personne ressource
« La dégénérescence maculaire »

Dimanche, 10 février 2019

Dîner musical - endroit à confirmer
« La Saint-Valentin »

Avril 2019

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

Vendredi, 14 juin 2019

Assemblée générale annuelle - endroit à confirmer

La rentrée est pour certains, comme au premier de l'An, un bon moment pour se fixer ou faire un point sur ses objectifs de l'année.

La rentrée symbolise aussi, pour nous, le début d'une nouvelle aventure.

BONNE RENTRÉE !



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



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



819-840-3090



aqdr@stegenevieve.ca



www.aqdr.org/site/deschenaux/index

**&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
Monique Béland Désilets, directrice
Lise Bournival, trésorière
Thérèse Lévesque, directrice
Laurier Mongrain, directeur
Line Mongrain, secrétaire



En cette fin de l'été, j'espère que chacun et chacune d'entre vous avez passé une belle saison estivale et que les rencontres avec les amis et la famille ont été agréables. Déjà les jours raccourcissent, mais la chaleur persiste et le début de l'automne sera encore chaud tant au point de vue climatique que politique.

Le réchauffement climatique et celui de la planète a des conséquences sur notre quotidien; nous y reviendrons plus en détail dans une prochaine parution. Cet été nous avons demandé aux 4 principaux candidats de nous émettre leur opinion sur 2 questions dont vous trouverez les réponses dans le présent bulletin. Être bien informé est important. Aller voter est un devoir de citoyen, une responsabilité; c'est le moyen de faire fonctionner la démocratie et, par conséquence, de protéger nos libertés et de faire avancer les causes qui nous préoccupent.

Conscient qu'on juge une société à la manière dont on traite ses aînés et que notre région est parmi celles qui comptent le plus de personnes âgées, la coalition composée du Réseau FADOQ, de l'AREQ-CSQ, de l'AQRP, de l'AQDR et du RIIRS (représentant plus de 700 000 personnes) ont dégagé 16 priorités regroupées en 5 blocs pour les prochaines élections. Les priorités sont en lien avec les soins et services à domicile et en CHSLD, les proches aidants, la prévention, les revenus décents à la retraite et l'habitation.

Lors du forum du 25 mai dernier, en lien avec les revendications de l'AQDR, les personnes présentes ont émises plusieurs commentaires à cet effet dont ceux-ci :

- ◇ On oublie trop souvent que la classe moyenne glisse vers la classe des pauvres.
- ◇ Prendre sa retraite devrait être un choix libre et volontaire, non pas obligé. L'aménagement du travail ou la flexibilité des heures au gouvernement ça n'existe pas ou très peu. Le modèle allemand de travail privilégie les apprentis avec un senior.
- ◇ Les délais d'accessibilité aux services publics et parapublics sont encore trop longs et inadéquats. Par exemple on a diminué les heures d'aide à domicile de certaines personnes mais on a augmenté le nombre de celles recevant des services. Pour le transport adapté on se questionne sur « comment se fait les critères d'admissibilité » et « par qui » ?
- ◇ La taxation des repas préparé à l'avance...C'est souvent le seul repas complet pour une personne seule ou pour des aidants.

De nombreuses rencontres et débats auront lieu dans les prochaines semaines et les préoccupations y seront discutées. Il faut y participer afin d'élire la personne qui aura pour mandat de défendre vos intérêts, de répondre à vos préoccupations et de préserver la vitalité de notre démocratie.

Selon le directeur des élections, vous abstenir de voter, c'est laisser les autres choisir et décider à votre place; donner un plus grand pouvoir à ceux qui votent : si 40 % des gens votent, c'est donc une minorité qui décide pour l'ensemble de la population; élire des personnes qui ne représentent peut-être pas vos intérêts; laisser ceux qui votent décider quels partis politiques recevront le plus de financement public, puisque chaque vote a une valeur financière.

On se revoit en octobre.

Jacqueline



ÉLECTIONS PROVINCIALES

1er octobre 2018

Le 6 août dernier, la présidente de l'AQDR des Chenaux et le président de l'AQDR Mékinac ont fait parvenir aux quatre principaux candidats des prochaines élections, deux

questions choisies parmi les préoccupations des personnes retraitées et âgées des deux territoires qui sont maintenant réunis dans le même comté de Champlain.

Les quatre personnes candidates devaient nous faire parvenir par courriel leur réponse. Elles étaient informées que nous voulions les transmettre à nos membres. Voici donc ce qui nous a été reçu.

N.B. Nous avons choisi de mettre les textes en respectant l'ordre alphabétique des différents partis politique : Coalition Avenir Québec, Parti Libéral du Québec, Parti Québécois et Québec Solidaire.



Q-1/QUEL EST VOTRE PROGRAMME VIS-À-VIS LES PERSONNES ÂGÉES VIVANT AU NIVEAU DU SEUIL DE LA PAUVRETÉ, PARTICULIÈREMENT EN MILIEU RURAL ?



Crédit photo : CAQ.

Il existe de nombreuses personnes âgées vivant dans une maison qu'ils ont fini de payer il y a déjà un certain temps, mais qui se retrouvent pris à la gorge en raison des taxes foncières et scolaires élevées. La CAQ s'engage à réduire le fardeau fiscal via une baisse du taux de la taxe scolaire de 66%.

Par ailleurs, comme plusieurs groupes communautaires viennent en aide aux personnes âgées en difficulté, la CAQ aidera davantage ces groupes à remplir leur mission.

De plus, pour lutter contre l'isolement social des aînés, la CAQ propose de s'inspirer des pratiques du Dr Julien en matière de pédiatrie sociale et mettre sur pied plus d'initiatives en gériatrie sociale.

Finalement, la CAQ renforcera la loi obligeant les prestataires de services de santé à dénoncer les cas de maltraitance envers les aînés dont ils sont témoins, en plus de donner plus de pouvoir au Protecteur du citoyen du Québec afin d'intervenir rapidement dans toute situation qui compromet les droits des aînés.

Nous croyons que ces mesures aideront à venir en aide aux personnes âgées en situation de pauvreté qui sont trop souvent victimes d'actes répréhensibles.



Crédit photo : twitter

Pour ce qui est de votre première question, voici ce qui a été annoncé dernièrement : PLAN D'ACTION 2018-2023 - UN QUÉBEC POUR TOUS LES ÂGES : ENSEMBLE POUR INSTAURER LES CONDITIONS PROPICES AU VIEILLISSEMENT ACTIF

Le plan d'action compte 85 mesures portées par 20 ministères et organismes publics. Il tient compte de préoccupations exprimées lors de consultations menées en 2017 auprès de partenaires et d'organismes préoccupés par les conditions de vie des aînés ainsi qu'auprès de la population.

Le gouvernement du Québec mise sur cinq priorités d'intervention d'ici 2023 pour répondre au désir d'autonomie des aînés et à leur volonté de demeurer partie prenante de la société, à l'heure où les Québécoises et les Québécois sont appelés à mener une vie plus longue, plus active et en meilleure santé que les générations qui les ont précédés :

- Augmenter l'appui au milieu municipal pour soutenir ses efforts d'adaptation au vieillissement de la population;



- Améliorer le soutien aux organismes locaux et régionaux qui favorisent la participation sociale des aînés et contribuent à l'amélioration de leur qualité de vie;
- Favoriser les initiatives visant à reconnaître, à accompagner et à soutenir les proches aidants d'aînés;
- Augmenter le nombre de personnes recevant des services de soutien à domicile et développer les services pour mieux répondre aux besoins des personnes âgées;
- Créer de nouveaux espaces de réflexion et de concertation entre les acteurs concernés par les défis que pose le vieillissement de la population

Il y aura, dans la semaine du 5 au 9 septembre, plusieurs autres annonces et engagements du parti libéral.



Crédit photo : radio-canada.ca

Afin de répondre adéquatement à cette question, je me permets de joindre l'engagement complet formulé par le Parti Québécois dans sa plate-forme électorale. (voir texte encadré ci-dessous). J'aurais bien évidemment grand plaisir à jaser de ces engagements avec vos membres si vous le jugez pertinent.

En ce qui concerne particulièrement les MRC Mékinac et des Chenaux en milieu rural, il est évident que je défendrai avec ardeur vos revendications en ce qui concerne l'accès à des services de qualité. Quand on parle d'ajouter des millions de dollars par année, je vais m'assurer que nos communautés rurales aient leur juste part! Tout n'est pas que question d'argent, il faut s'assurer d'avoir les bonnes personnes aux bons endroits.

Un État fort pour le soutien à domicile

- Assurer un financement adéquat privilégiant l'autonomie, mieux prendre soin des personnes âgées;
- Augmenter le soutien à domicile d'au moins 100 M\$ par année pendant 5 ans; à terme, cela représente 500 M\$ additionnels par année;
- Étendre le réseau public de services à domicile en s'appuyant aussi sur les entreprises d'économie sociale;
- Bonifier le programme d'adaptation de domicile et améliorer les délais de traitement des demandes;
- Mettre en place une politique pour les proches aidants, contenant notamment 8 heures de répit par semaine;
- Mieux financer les organismes communautaires offrant du soutien et du répit aux proches aidants, et en faire la promotion;
- Étendre le programme d'appels automatisés PAIR à l'ensemble du Québec au cours du mandat;
- Soutenir l'achat de matériel technologique permettant d'assurer une meilleure sécurité aux personnes âgées;
- Appuyer la mise en place d'équipes multidisciplinaires afin de soutenir les personnes âgées qui restent chez elles, de leur assurer un continuum de services et de les tenir informées;
- Assurer un soutien adéquat au transport des personnes vers les centres de jour, permettant ainsi de briser leur isolement.

Un État fort au service de la santé des personnes âgées

- Autoriser les hygiénistes dentaires à faire des nettoyages en CHSLD et ailleurs;
- Former des équipes d'infirmières et de pharmaciens en CHSLD;
- Assurer un minimum d'activités physiques et de loisir dans tous les centres d'hébergement, publics et privés, pour personnes âgées.



Suite

Suite des réponses à la question 1...



Crédit photo : Hebdo du St-Maurice

La position de Québec solidaire est claire, aucune personne ne devrait vivre sous le seuil de la pauvreté au Québec. Les versements provenant du Régime des rentes du Québec (RRQ) doivent permettre aux personnes âgées de subvenir à tous leurs besoins. Ainsi, afin d'éliminer la pauvreté des personnes âgées, Québec solidaire bonifiera le RRQ pour le transformer progressivement en régime de retraite public et universel.

- Ce régime couvrira également le travail autonome et le travail invisible effectué principalement par les femmes.
- Le financement du régime sera partagé entre les employeurs, l'État et les travailleuses et travailleurs.
- Les travailleuses et travailleurs seront impliqués dans la gestion du régime avec un minimum de 50 % des sièges à l'instance de gestion décisionnelle du régime.
- Les rentes offertes par le régime seront prédéterminées et indexées au coût de la vie.
- Le montant de la rente sera basé sur différents facteurs, dont le revenu moyen et le nombre d'années travaillées. Il inclura un facteur d'équité et de solidarité pour mieux répartir la richesse et augmenter les bénéficiaires du régime pour les personnes salariées à faible revenu, en garantissant une retraite minimum adéquate pour tous et toutes.

En milieu rural, plusieurs facteurs peuvent venir influencer la qualité de vie des personnes âgées. Je pense notamment à l'accès à des services de proximité, au logement abordable et à un moyen de transport abordable et efficace.

L'accès à des services de proximité doit être amélioré en créant un contexte favorable à l'installation de nouvelles entreprises de services. Dans nos milieux ruraux, il nous faut un accès Internet haute vitesse et des ondes cellulaires dignes du 21e siècle. Québec solidaire proposera au cours de la campagne une mesure phare pour que tout le Québec ait accès à Internet haute vitesse.

À l'heure actuelle, il existe une pénurie de logements abordables pour personnes âgées dans Mékinac et des Chenaux. Cette pénurie cumulée au manque de services de proximité provoque une migration des personnes âgées vers les grands centres. Nous entendons travailler d'arrache-pied afin que Mékinac et des Chenaux aient leur juste part du financement pour construire de nouveaux logements abordables pour personnes âgées (ex. coopératives d'habitation, logements sociaux). Québec solidaire proposera au cours de la campagne une mesure pour pallier au manque de logements abordables au Québec.

Le transport collectif interrégional doit être financé adéquatement pour permettre une déserte efficace et abordable. Afin d'avoir accès à certains services, les personnes âgées en milieu rural doivent pouvoir se déplacer dans les grands centres ou dans les municipalités voisines. Québec solidaire fait du transport collectif un axe de développement économique pour les régions.





Q-2/ DEPUIS QUE LES CLSC DE LA VALLÉE DE LA BATISCAN SONT DEVENUS DES GROUPES DE MÉDECINE FAMILIALE, POUR LES PERSONNES DU TERRITOIRE QUI NE SONT PATIENT PAS DE CES GMF, L'ACCÈS EST DEVENU DIFFICILE POUR AVOIR DES SERVICES (EX. L'OBLIGATION D'APPELER À 5H DU MATIN POUR RÉSERVER UN RENDEZ-VOUS). QUEL EST VOTRE PROGRAMME POUR Y REMÉDIER ?



Même si les GMF sont ouverts 68 heures par semaine, près de la moitié des cliniques médicales qui forment le réseau des GMF, sont fermées le soir après 19 h et la fin de semaine. En région, il n’y a souvent qu’un seul point de service ouvert en soirées ou la fin de semaine pour accueillir tous les patients de l’ensemble du territoire du GMF, qui peut être vaste. Ainsi, dans certaines régions, les heures d’ouverture sont parfois insuffisantes pour répondre aux besoins des patients malades, qui sont obligés de se présenter à l’urgence ou parcourir plusieurs dizaines de kilomètres pour se rendre dans une clinique d’une ville voisine.

Un gouvernement de la CAQ dressera un portrait réel de l’accès aux soins de première ligne le soir et la fin de semaine et augmentera les heures d’ouverture dans les GMF, les CLSC et les cliniques réseaux où l’accès est insuffisant.

Pour ce faire, un gouvernement de la CAQ va revoir le programme de financement des GMF, déployer des infirmières praticiennes spécialisées en première ligne et revoir l’organisation du travail dans les cliniques pour offrir un meilleur accès le soir et la fin de semaine.

Un patient malade qui veut consulter un professionnel de la santé le soir ou la fin de semaine pourrait être soigné par une infirmière praticienne spécialisée, à la clinique ou au CLSC, qui elle, si nécessaire, aurait la possibilité de téléphoner à un médecin de garde.



Crédit photo : twitter

En ce qui concerne votre deuxième question, après vérification auprès du CLSC, il est vrai que certaines personnes doivent prendre rendez-vous très tôt le matin mais cette mesure s'adresse seulement aux personnes n'ayant pas de médecin sur le territoire. Par contre, 85% des citoyens du comté de Champlain ont un médecin de famille. Il y a également la possibilité des dimanches sans rendez-vous ou l'option de St-marc des Carrières qui accepte en tout temps tous les

citoyens.

En terminant, je vous assure que je travaillerai pour assurer une plus grande accessibilité en privilégiant les personnes les plus vulnérables.



Suite ...

Suite des réponses à la question 2...



Crédit photo : radio-canada.ca

Cette question n'a pas de réponse simple mais définitivement elle exige un accès rapide à un médecin de famille. L'obligation d'appeler à 5 heures du matin pour un rendez-vous, c'est INACCEPTABLE, particulièrement pour nos aînés! La proposition du Parti Québécois de mettre en place des équipes multidisciplinaires ne serait-elle pas une partie de la solution!

Et j'ajoute personnellement : Pourquoi pas un médecin ou une infirmière spécialisée qui se déplacerait à la maison dans certaines circonstances? La question se pose!



Crédit photo : Hebdo du St-Maurice

Afin d'assurer un meilleur accès à des services intégrés de première ligne de qualité, Québec solidaire souhaite mettre fin au développement du réseau de GMF et prioriser les CLSC pour créer un réseau de cliniques multidisciplinaires ouvertes 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

Québec solidaire souhaite aussi augmenter le financement des CLSC pour que tous et toutes y aient accès sans égard à la présence ou non d'un médecin de famille. En ce sens, les CLSC de la Vallée de la Batiscan seraient reconvertis en CLSC et seraient ouverts 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.



Nous remercions les personnes candidates d'avoir eu le souci de répondre rapidement aux questions posées afin de nous permettre d'insérer leurs réponses dans le présent bulletin.

RENCONTRE DES PERSONNES CANDIDATES

Les membres du Regroupement des AQDR rencontreront les personnes candidates dans les prochaines semaines. Ce sera l'occasion de leur parler de notre mission et des préoccupations de nos membres.

EXERCEZ VOTRE DROIT DE VOTE LE 1er OCTOBRE PROCHAIN

Le droit de vote est un droit démocratique fondamental qui est protégé par la Charte canadienne des droits et libertés. C'est le fondement de la démocratie.

Lorsque nous votons, nous choisissons les représentants qui adopteront les lois et les politiques régissant notre façon de vivre ensemble.

La légitimité d'un gouvernement réside dans le fait qu'il est élu. De faibles taux de participation peuvent mettre en question cette légitimité démocratique.





Aux trois pivots est un organisme communautaire qui travaille à établir ou à rétablir des rapports harmonieux entre les citoyens en proposant des activités éducatives et des mécanismes conviviaux de résolution de conflits.



LE SERVICE DE RÉOLUTION DE CONFLITS

Parce qu'il y a des moments où l'on ne sait plus quoi faire quand on vit un conflit, le Service de résolution de conflits vous offre **gratuitement et en toute confidentialité** de l'écoute, du soutien, et pourra vous proposer des façons différentes de régler des conflits.

Qu'il s'agisse de mésententes entre voisins, de conflits dans la famille (autre que ceux reliés à la médiation familiale), de conflits au travail, avec des amis, vous pouvez contacter le Service de résolution de conflits en appelant au **819.372.9913, poste 104**.

Vous aimeriez parler directement à la personne avec qui vous vivez un conflit, mais vous ne savez pas comment vous y prendre? Nous pouvons vous donner différents trucs qui vous aideront à résoudre vous-même la situation.

Nous pouvons aussi vous proposer de participer à une médiation avec la personne avec qui vous vivez un conflit. Cette rencontre se fait avec un médiateur d'Aux trois pivots. Lors d'une médiation, chaque partie exprime son point de vue, tout en ayant la possibilité de trouver une solution au différend.

Si votre situation demande des interventions d'une autre nature, nous vous orienterons vers les ressources les plus appropriées pour répondre à vos besoins.

- Les objectifs du Service de résolution de conflits:
- Créer des accès faciles à des modes de résolution de conflits constructifs.
- Offrir différents modes de résolution de conflits.
- Permettre aux citoyens de négocier leur propre solution à leur conflit.
- Harmoniser les rapports entre les citoyens.
- Prévenir la dégradation des rapports sociaux dans tous les types de milieux de vie (quartiers, écoles, coopératives, etc.).
- Fournir des occasions de valoriser les capacités des citoyens à régler leurs conflits

Défense de droits

LES AÎNÉS REÇOIVENT UNE PENSION PLUS ÉLEVÉE DEPUIS LE 1er JUILLET

Le gouvernement du Canada confirme qu'il a augmenté à compter du 1er juillet la pension de la Sécurité de la vieillesse.

Cela signifie, par exemple, qu'un aîné seul qui reçoit la pension et le Supplément de revenu garanti et qui n'a pas d'autres revenus peut encaisser 1728,84\$ de plus qu'en novembre 2015.

Jean-Yves Duclos, ministre de la Famille, des Enfants et du Développement social, rappelle qu'en ayant ramené l'âge de l'admissibilité aux prestations de 67 à 65 ans, le gouvernement a voulu assurer que le soutien offert aux Canadiens par la Sécurité de la vieillesse ne serait pas réduit.

Le programme de la Sécurité de la vieillesse (SV) est le régime de retraite le plus important du gouvernement du Canada. La pension de la Sécurité de la vieillesse est une prestation mensuelle offerte aux personnes âgées de 65 ans et plus qui satisfont aux conditions canadiennes relatives à la résidence et au statut juridique.

Pour la recevoir, les gens doivent en faire la demande.

Le Supplément de revenu garanti est une prestation mensuelle non imposable qui peut être ajoutée à la pension de la Sécurité de la vieillesse. Cette prestation s'adresse aux gens qui habitent le Canada et dont le revenu est peu élevé.

Source : La Presse canadienne

Défense de droits



Le Front d'action populaire en réaménagement urbain (FRAPRU) organise une grande marche pour le droit au logement en septembre 2018.

Les marcheurs partiront d'Ottawa le 2 septembre et se relayeront jusqu'à Québec le 29 septembre, veille des élections provinciales.

En chemin, ils passeront par une trentaine de villes et villages, dont le 23 septembre à Sainte-Anne-de-la-Pérade, pour réclamer la construction de 50 000 logements sociaux au Québec au cours des cinq prochaines années.

Le saviez-vous ?

Le coût d'un logement convenable devrait être inférieur à 30 % des revenus déclarés à l'impôt. Or, en 2011, c'était 39 % des personnes âgées de 65 à 74 ans et 51 % de celles âgées de plus de 75 ans qui dépassaient ce seuil.

Recevoir l'aide financière en vue de l'adaptation de son domicile pour répondre aux besoins du vieillissement chez soi peut prendre jusqu'à 2 ans.

Le crédit d'impôt pour maintien à domicile n'est accessible qu'à partir de 70 ans et varie en fonction de l'état de santé et du type de résidence.

Les solutions

1. Hausser le montant maximal mensuel du programme Allocation-logement à 150 \$, l'indexer annuellement et hausser le revenu annuel à partir duquel un ménage n'y a plus droit.
2. Rendre le crédit d'impôt pour maintien à domicile accessible et simple à obtenir pour toute personne de 65 ans et plus.
3. Permettre aux personnes âgées et handicapées d'obtenir l'aide financière pour modifier leur habitation dans un délai maximal de 12 mois.
4. Augmenter le nombre de logements sociaux pour les personnes âgées.
5. Ajuster les critères pour permettre à un plus grand nombre de personnes âgées d'être admissibles au programme Supplément au loyer.



Boucherie
Charcuterie
Mets pour apôtros
Épicerie
Casse-croûte

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

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.**



Ne laisse pas le monde changer ton sourire;
laisse ton sourire changer le monde.

Liam Payne

JOURNÉE D'ORIENTATION ET ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE L'AQDR NATIONALE



Les 5 et 6 juin dernier, l'AQDR nationale recevait les sections à Drummondville pour deux journées bien remplies. Les personnes déléguées pour notre section étaient Jacqueline Bergeron, Mariette Gervais, Lise Bournival et Line Mongrain.

La journée d'orientation du 5 juin a permis à l'AQDR nationale de souligner ses réalisations (Cahier des revendications du Mouvement AQDR, guide *Prévenir et contrer l'intimidation... même chez les personnes âgées*, divers mémoires, plateforme commune élaborée en collaboration avec les principaux groupes d'âinés Pour un Québec digne de ses âinés, etc.) et aux représentant.e.s des sections de discuter, en ateliers, de quatre grands thèmes : communication, mobilisation, structure et financement.

Le prix Yvette Brunet a aussi été remis à la fin de la première journée. La présentation des projets par les sections participantes a précédé l'annonce du lauréat... la section Des Chenaux ! (voir texte suivant)

Les élections des administrateurs lors de l'AGA du 6 juin a reconduit Judith Gagnon à la présidente du mouvement national.



LA Fleur de la bienveillance REMPORTE LE PRIX YVETTE-BRUNET 2018

Attribué annuellement par l'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR), le prix Yvette-Brunet vise à souligner l'apport d'un projet pour la promotion et la défense collective des droits des personnes âgées en accord avec la mission de l'organisme.

En 2018, le jury de sélection était composé des personnes suivantes:

Jurés externes: Gérald Larose, président du jury, ex-président de la CSN, professeur en travail social à l'UQAM et Lise Beaudoin, présidente de la Table de concertation des âinés de l'île de Montréal (TCAÎM).

Jurées membres de l'AQDR : Luce Bernier (AQDR Outaouais), Me Hélène Guay (AQDR Rosemont) et Micheline Major (AQDR Valleyfield-Suroit).

Le Prix Yvette-Brunet a donc été remis à l'AQDR des Chenaux qui, au cours de l'année 2017-2018, a contribué de façon significative à l'amélioration de la condition de vie des personnes âgées par le projet « *Faire fleurir la bienveillance* ».

La présidente, Jacqueline Bergeron, a reçu le prix le 5 juin à Drummondville devant 33 sections AQDR présentes pour la journée d'orientation du mouvement national.

En apprenant le succès de ce projet financé par le gouvernement fédéral, via le programme Nouveaux Horizons pour les âinés, Richard Gaudreault, attaché politique du ministre François-Philippe Champagne, adressait ces quelques mots à la présidente : « *Je ne suis pas étonné des excellents résultats que vous avez obtenus avec votre projet. Votre excellence rejailit sur toutes les personnes que vous représentez. Vous m'en voyez très heureux.* »



La présidente a présenté le napperon conçu pour le projet aux 33 sections présentes à Drummondville, ce qui a suscité un grand intérêt.

À ce jour, 2 sections nous ont demandé la permission de reproduire le napperon pour le distribuer dans leur région.



La présidente, Jacqueline Bergeron, était accompagnée de Lise Bournival, Line Mongrain et Mariette Gervais, pour recevoir le prix.

Nous sommes vraiment fiers de tout le travail accompli et nous en profitons pour remercier encore une fois toutes les personnes qui ont contribué au succès de ce projet novateur!

RETOUR SUR LE FORUM « BIEN VIVRE POUR MIEUX VIEILLIR »

Le succès du Forum organisé par le Regroupement des AQDR de la Mauricie le 25 mai dernier à Saint-Maurice, a réjoui les organisateurs-trices. La présidente de notre section était particulièrement fière de la belle participation de nos membres. Près de 140 personnes étaient présentes. Parmi les invités venus entendre les préoccupations des personnes âgées et les solutions proposées, on pouvait noter la présence de Mme Judith Gagnon, présidente de l'AQDR Nationale, M. Gérard Bruneau, préfet de la MRC des Chenaux, M. Jean-Denis Girard, député de Trois-Rivières, M. Robert Aubin, député fédéral de Trois-Rivières, M. Jocelyn Régis, attaché politique de M. Pierre Michel Auger, député de Champlain, et M. Richard Gaudreault, attaché politique de M. François-Philippe Champagne, Ministre et député de Saint-Maurice-Champlain.



Après l'accueil fait par M. Bruneau, maire de Saint-Maurice et le portrait socioéconomique fait par M. Frédéric Lemay du CIUSSS MCQ, la table était mise pour bien discuter des enjeux de la journée.



Les organisateurs-trices du Forum sont entourés de l'animateur de la journée et des présentateurs-trices.

Dans le premier enjeu traitant de la prévention de la pauvreté, M. Claude Trudel a présenté les personnes retraitées, les personnes âgées, comme une force d'avenir. Toutefois, le « vivre et vieillir » dans la dignité repose d'abord sur des revenus décents. Certaines solutions ont été proposées.

Pour le deuxième enjeu de la journée, Mme France Cormier nous a fait part de ses réflexions sur comment assurer une qualité de vie. Le logement, le transport, la sécurité et les services publics ont été des points abordés.

Le 3e enjeu, favoriser l'inclusion sociale, a été présenté par Mariette Gélinas. Cet enjeu vise le droit à une participation sociale et citoyenne à part entière, au plein accès au marché du travail, à la conciliation travail-retraite, et à l'accès à l'éducation et formation culturelle.

Le droit à un environnement sain et respectueux de la diversité a été traité par Mme Audrey Morris et M. Lionel Arseneault. Ces derniers nous ont expliqué par le développement durable l'interrelation à la société, l'économie et l'environnement.

À l'heure du repas, outre les allocutions des députés, Mme Mélanie Massé, du Mouvement Desjardins nous a entretenu sur les différentes fraudes que les aînés sont susceptibles de rencontrer et les moyens d'y faire face.

Pour terminer le forum, Mme Judith Gagnon a fait la synthèse de la journée, faisant ressortir les solutions émises par les gens de la Mauricie face aux différents enjeux.



Les organisateurs-trices du Forum entourés des personnes invitées.

MERCI À TOUS ET TOUTES POUR VOTRE PARTICIPATION !

Échos du CA

RETOUR SUR L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE DE L'AQDR DES CHENAU



Line Mongrain, Mariette Gervais et Lise Bournival ont fait les achats et servis un délicieux buffets-déjeuner aux 44 membres réunis à la Salle municipale J.A.-Lesieur de Sainte-Geneviève-de-Batiscan.

Cette formule de déjeuner a été grandement appréciée.



Après le déjeuner, Louise Dolbec, chargée de projet, a présenté le jeu de la Bienveillance. Une activité de sensibilisation en cette journée du 15 juin dédié à la lutte à la maltraitance des personnes âgées.



L'assemblée générale annuelle de la section s'est très bien déroulée.

Les documents ont été remis à chaque participant qui ont été très attentifs et intéressés.

La présidente, Jacqueline Bergeron, a profité de la présentation du rapport annuel pour remercier les bénévoles pour leur travail remarquable et toutes les personnes qui participent aux différentes activités.

ÉLECTIONS : Monique Béland Désilets a été élue pour un premier mandat; elle s'ajoute donc à l'équipe. Mariette Gervais, Line Mongrain et Thérèse Lévesque ont été réélues. Ces quatre membres s'ajoutent donc à Jacqueline Bergeron, Lise Bournival et Laurier Mongrain pour compléter le Conseil d'administration 2018-2019.

Le Prix AQDR 2018



L'AQDR des Chenaux a toujours été reconnaissante de l'implication des bénévoles et c'est pour cette raison que le prix AQDR est remis chaque année, depuis 1991, à une personne dont l'implication et le dévouement améliore la qualité de vie des personnes retraitées et âgées.

Cette année, le prix a été remis à Pauline Bonenfant Jacob. Femme de devoir et soucieuse d'améliorer la qualité de vie de ses pairs, elle s'est jointe au Conseil d'administration de 2008 à 2012; d'abord comme substitut puis trois années comme administratrice, dont une année au poste de trésorière. Elle s'est ensuite impliquée au Conseil d'administration de la Fondation Juliette-M.-Dubois de 2012 à 2018. Sa douce personnalité, son sens de la justice, sa persévérance et la justesse de ses interventions ont fait de Pauline, une précieuse collaboratrice aimée de tous. **FÉLICITATIONS !**



Déjeuner-rencontre

LES BIENFAITS DE LA MUSIQUE

La musique, une machine à remonter dans le temps? Qu'est-ce qu'un boomwhacker? Quelle est cette fascinante découverte sur notre cerveau, à l'origine de ce projet pour les aînés?

Pour toutes ces réponses, et plus encore, venez assister à notre déjeuner-rencontre organisé par l'AQDR Des Chenaux qui aura lieu le **21 septembre prochain, à la salle municipale de Champlain**. L'accueil se fera à 9h.



Depuis la nuit des temps, l'homme a besoin de tapisser son univers sonore de mélodies de toutes sortes. Évidemment, on n'a pas tous les mêmes goûts en matière de musique mais on s'entend pour dire qu'il y a des chansons qui viennent particulièrement nous atteindre le cœur et cette connexion « oreilles-tête-cœur » peut parfois s'avérer très

puissante. Puisque cette connexion est parfois si intense, ne pourrait-on pas miser sur ce lien qui se crée pour amener certaines personnes âgées à plonger dans leurs souvenirs, et ainsi leur faire vivre un instant de bonheur, le temps d'une chanson?

Depuis déjà quelques années, dans certaines résidences, on organise des ateliers de musicothérapie, basés sur le programme *Music & Memory*, mis en place aux États-Unis, et les résultats obtenus sont étonnants. Non seulement les résidents ont la chance d'écouter leur musique préférée mais ils peuvent aussi jouer de différents instruments de musique.



Venez vivre cette expérience avec nous. Nous pourrions explorer ensemble les différents instruments de musique qui se prêtent bien à cet exercice.

Louise Dolbec, chargée de projet

Il est important de réserver votre place avant le 13 septembre.

Confirmer par téléphone:



819-840-3090

ou par courriel :



aqdrprojets@yahoo.com

aqdr@stegenevieve.ca



Ce projet est financé en partie par le gouvernement du Canada dans le cadre du programme Nouveaux Horizons pour les aînés.

*"Après le verbe AIMER, AIDER est le plus beau verbe du monde."
Bertha Von Stattner*

CONFÉRENCE GRATUITE

Bien vieillir malgré tout

Les conditions et les enjeux



- ◆ L'art de savoir avancer en âge (bien vieillir dans sa tête, son corps, sa spiritualité et son sexe)
- ◆ Bienveillance de soi et des autres : solide défi de société
- ◆ Perception sociale du « vieillir pluriel »
- ◆ Âgisme et intimidation: phénomène croissant au Québec
- ◆ Les 10 commandements du bien vieillir et de l'harmonie

C'EST UN RENDEZ-VOUS...

Date et heure : Judi, le 11 octobre 2018 à 13h30

Endroit : Centre communautaire Georges-Séigny

Adresse : 660, Principale à Saint-Luc-de-Vincennes



Conférencier invité
YVON RIENDEAU
gérontologue social

Yvon Riendeau est chargé de cours en Gérontologie Sociale à l'UQAM et l'un des 4 experts ayant élaboré le Plan d'Action pour contrer la maltraitance aux aînés du Secrétariat aux aînés et du ministère de la Famille. Il est aussi enseignant aux diplômes d'études professionnelles en Assistance à la personne à domicile et en établissement de santé et formateur du personnel des CHSLD (milieux de vie) et des Offices municipaux d'habitation à travers le Québec.



Merci de confirmer votre présence au plus tard le 5 OCTOBRE 2018

à la téléphoniste lors de son appel

ou

au bureau de l'AQDR des Chenaux : 819 840-3090 ou

Par courriel : aqdrprojets@yahoo.com ou aqdr@stegenevieve.ca

BIEN VIVRE AVEC SON ÂGE...

- ... c'est choisir ce que l'on veut faire et avec qui ;
- ... c'est découvrir de nouvelles relations pouvant être une source de plaisir et de découvertes ;
- ... c'est parfois profiter des occasions pour se sentir utile dans son milieu
- ... c'est décider de son entourage et de ses activités ;
- ... c'est choisir la solitude si on en ressent le besoin ;
- ... c'est aussi rechercher un soutien, la présence de quelqu'un, pour contrer la solitude non désirée ;
- ... c'est continuer à apprendre, à grandir.



Place aux partenaires

Pour vous inscrire ou pour toute autre information,
communiquez avec nous au 418-328-8600.
Au plaisir de vous accueillir.



POPOTE ROULANTE

Le service de popote roulante du Centre d'action bénévole de la Moraine reprend ses activités le **4 septembre prochain**.

La popote roulante c'est d'abord un service de maintien à domicile pour les aînés. Un repas chaud et nutritif préparé par des cuisinières bénévoles et livré à domicile 2 midis par semaine (mardi et jeudi) comprenant soupe, plat principal et dessert pour la modique somme de \$5.

N'hésitez pas à bénéficier des avantages que vous offre la popote !

Note :

Le Centre d'Action Bénévole de la Moraine est présentement en recrutement de nouveaux bénévoles cuisiniers/cuisinières, baladeurs ou plongeurs. Appelez-nous dès maintenant pour une entrevue !

MUSCLEZ VOS MÉNINGES

Une série d'ateliers « Musclez vos méninges » sera offerte **à compter du mois d'octobre** pour une durée de 5 semaines.

Ces ateliers auront lieu **les mardis** de 9h30 à 11h30 au CAB de la Moraine à Saint-Narcisse et sont offerts pour les résidents des municipalités de Saint-Narcisse, Saint-Stanislas, Saint-Luc-de-Vincennes et Saint-Maurice.

« MUSCLEZ VOS MÉNINGES », c'est un programme de vitalité intellectuelle pour les personnes âgées de 55 ans et plus. Ces ateliers offerts gratuitement ont soulevé l'enthousiasme des participants qui les ont suivis à ce jour. Maintenir la vigueur de ses facultés mentales est très important puisque cela a un impact majeur sur le maintien de l'autonomie et la qualité de vie.

Faites vite. Les places sont limitées.



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



C'est la rentrée scolaire...



Une enseignante demande au petit Julien s'il a passé de belles vacances.

- Bof ! Pas assez pour faire une rédaction !

La maman de Julien lui demande de raconter sa journée à l'école.

- Aujourd'hui, la maîtresse m'a demandé si j'avais un frère ou une sœur.. Je lui ai répondu « non ». Elle a dit « Merci mon Dieu ! »



Centre Communautaire Charles-Henri-Lapointe
100, rue de la Fabrique, 2^e étage

418 325-3100

Venez vous muscler les méninges!

Vous êtes une personne de 55 ans et plus sans problème cognitif, les ateliers muscler vos méninges s'adressent à vous!

Muscler vos méninges est un programme de groupe visant à renseigner au sujet du vieillissement intellectuel normal, à augmenter le sentiment de contrôle à l'égard du vieillissement, à enseigner des trucs concrets pour améliorer le rendement de sa mémoire et à stimuler les facultés intellectuelles, par l'expérimentation et le jeu.



Les **lundis 10 et 24** ainsi que les **jeudis 13, 20 et 27 septembre 2018** de **9 h à 11 h** au Centre communautaire Charles-Henri-Lapointe nos deux formatrices bénévoles d'expérience, mesdames Line Mongrain et Jacqueline Bergeron, vous y attendent!

Les ateliers sont **offerts gratuitement** par le Centre d'action bénévole des Riverains grâce à la participation de la Caisse Desjardins de Mékinac-Des Chenaux.

Places limitées. **Inscription avant le 10 septembre** auprès de Nancy Benoît.

Le plaisir de partager la lecture

Vous êtes âgés de 50 ans et plus? Vous aimez la lecture et les enfants? **Lire et faire Lire** est un merveilleux projet pour vous!

Ce service intergénérationnel vous permet de partager un moment de qualité autour d'un livre avec des enfants de l'école primaire. Nul besoin d'être un grand conteur, il suffit simplement d'apprécier la présence d'enfants et partager un peu de votre temps pour le plaisir de la lecture en dehors du cadre académique.



Lire et faire Lire vous intéresse? Vous avez des interrogations? Communiquez avec Stéphanie Tremblay!

Bénévoles recherchés à la popote

Vous êtes animés par des valeurs de solidarité et de partage? Vous aimez la cuisine et êtes désireux d'améliorer la qualité de vie des aînés de Batiscan?

Nous sommes présentement à la recherche de bénévoles qui désirent s'impliquer à la popote et qui, grâce à leur travail, permettront de fournir des repas aux personnes âgées, malades ou en perte d'autonomie. Nous avons également besoin d'équipe de chauffeur-baladeur pour la distribution de ces repas.

Pour plus d'information, communiquez avec Isabelle Deschênes!

Le bénévolat, gagnant sur toute la ligne!

Vous aimez conduire? Vous appréciez le contact humain? Vous avez une grande capacité d'écoute? Le simple fait de rendre service vous rend heureux? Sachez qu'offrir de votre temps aide profondément les gens et procure aussi un grand sentiment d'accomplissement.

Appelez-nous ou venez nous rencontrer à nos bureaux! Avec vous, nous regarderons les opportunités de bénévolat qui sont offertes et nous trouverons celle qui vous convient.

Le bénévolat est un geste gratuit et de nombreux avantages s'y rattachent. **Nous avons besoin de vous! Venez vivre l'expérience! Devenez bénévole!**

Place aux partenaires

SESSION Automne 2018

UQTR



Université du Québec
à Trois-Rivières

Université du troisième âge

Vous avez le désir de :

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

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

UTA0455 Histoire de la Seconde Guerre mondiale

Michel Périgny, enseignant retraité, histoire

La Seconde Guerre mondiale a été sans contre dit l'événement le plus marquant du XXe siècle. Pendant plus 2194 jours, le monde a retenu son souffle. Au-delà de 100 millions de combattants provenant de 61 nations vont se jeter dans une guerre totale. Mais ce conflit sera aussi celui des confrontations idéologiques. Situation où les démocraties s'opposeront aux totalitarismes. (...)

Du 27 septembre au 6 décembre - congé le 1er novembre

10 semaines de 2 h - 9 h 30 à 11 h 30

Coût : 120\$

ST-NARCISSE

UTA0455 La bataille du Pacifique

Michel Périgny, enseignant retraité en histoire

L'histoire de la Seconde Guerre mondiale a été sans contredit l'événement le plus marquant du XXe siècle. Mais peu d'historiens ont traité plus spécifiquement de la Bataille du Pacifique, et encore moins des raisons socioéconomiques qui ont poussé le peuple japonais à plonger dans un tel conflit. (...)

Dates : 9 octobre au 6 novembre

Formule : 5 semaines de 2 h - Heures : 13 h 30 à 15 h 30

Prix : 60 \$

La période d'inscriptions pour la session d'automne 2018 est actuellement ouverte.

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

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

Prévenir les chutes après 60 ans : oui, c'est possible!

Bonjour,

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

RETOUR SUR LA CONFÉRENCE DU DOCTEUR MARC ZAFFRAN



Le 19 juin dernier, avait lieu la conférence « *Le patient, le médecin et le système de santé* » donnée par le Docteur Marc Zaffran et organisée par la Table des aînés et retraités de la Mauricie. Jacqueline Bergeron, présidente de l'AQDR des Chenaux, ainsi que Line Mongrain, représentante du comité Bulletin en Action, y ont assisté.

Lors de cette conférence, le docteur Marc Zaffran, aussi rédacteur et chercheur, nous fait réfléchir sur les rôles respectifs des médecins et des patients, lors d'une consultation avec un professionnel de la santé. Il aborde entre autres la notion de consentement, de la part du patient.

Il nous partage sa vision des pressions sociales, commerciales et financières dans le système de santé actuel. Il nous rappelle l'importance de l'éthique lorsqu'on revêt le manteau d'un soignant, et que celui-ci se doit d'être non seulement compétent mais d'abord et avant tout, posséder des aptitudes relationnelles et savoir faire preuve d'altruisme et d'empathie. Surtout, il donne beaucoup d'exemples afin de bien illustrer ses propos et faire en sorte qu'on comprenne bien sa démarche. Il nous démontre, à l'aide de graphiques, que les soins adéquats doivent d'abord reposer sur une relation égalitaire entre le soignant et le patient.

Il cite : « *Il est en effet difficile de passer sous silence que si les soignants ont du travail, c'est parce que des gens souffrent. Jusqu'à quel point est-il acceptable que je gagne ma vie grâce à la souffrance des autres ?* ».

Il écorche au passage certaines personnes au pouvoir en se demandant si c'est correct qu'un médecin soit élu à quelque poste d'autorité? Et qu'un médecin devrait choisir entre « soigner ses patients » ou « soigner sa carrière »...

Il vous est possible de voir cette conférence en allant sur le site de la Table de concertation des aînés et des retraités de la Mauricie (vous pourrez y voir également d'autres conférences) :

<https://www.tabledesainesdelamauricie.com/patient-medecin-systemesante>

Line Mongrain, comité BEA

Un monsieur visite un musée. Soudain il s'arrête et dit au guide :

- *Ah, c'est moche !*
- *C'est du Picasso, répond le guide.*

Plus loin, il s'écrie de nouveau :

- *Ah, c'est vraiment moche !*
- *Ça Monsieur, c'est un miroir !*



Joëlle MAILHOT
Chantal ROBITAILLE
Julie MOISAN
PHARMACIENNES

Affilié à



Horaire :

Lundi au vendredi de 9h00 à 21h00
Samedi de 9h00 à 16h00
Dimanche de 10h00 à 16h00

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.**

AFFILIÉ À :



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

Activité de l'AQDR

RETOUR SUR LE VOYAGE DE JUIN

Vendredi le 22 juin 2018, 37 membres de l'AQDR des Chenaux ont vécu L'Expérience Ricardo, située à St-Lambert, dans les locaux de leur première boutique, ouverte en 2014.

À notre arrivée, on y a dégusté des guimauves-maison et nous avons pu nous informer sur une panoplie d'accessoires de cuisine. Après un peu de magasinage dans cette boutique, où le doux arôme de café avait éveillé notre appétit, nous nous sommes dirigés vers la Ferme Guyon pour le dîner. Merci à Lise qui nous avait préparé différents cartons, selon le menu choisi (bœuf ou saumon); cette attention a été bien appréciée par les membres ainsi que par les serveurs.

Puis, on nous a raconté les origines de cette grange ancestrale datant de 1860. On a visité la Papillonnerie et avons pu admirer les superbes papillons bleus, aux couleurs de l'AQDR, ai-je entendu... On a ensuite visité les sections jardin, les produits du terroir, et fait quelques achats « coup-de-cœur ».



Nous avons véritablement apprécié cette journée du solstice d'été, merci à notre organisatrice, Christiane Fiset, et ses délicates attentions (eau, collations..). Merci également à Jacqueline Bergeron, pour ses choix de prix de tirages. Des remerciements également au chauffeur de l'autobus Bel Horizon, Gaétan, qui a décidé de dévier sa route par le Chemin des Patriotes, à St-Jean sur Richelieu, plutôt que d'emprunter l'autoroute 20, plus encombrée, en cette avant-veille de la St-Jean-Baptiste. Quant à moi, il m'a fait plaisir de transmettre des informations sur la Ville de St-Lambert et la carrière de Ricardo dans l'autobus.



Crédit photo : Thérèse Lévesque

Merci à tous et à toutes pour votre participation! Si vous désirez davantage d'informations entourant cette escapade, vous pouvez consulter les sites Internet suivants :

(1) <https://www.ricardocuisine.com> et https://fr.wikipedia.org/wiki/Ricardo_Larrivée

(2) <https://www.fermeguyon.com>

(3) <https://twitter.com/VilleStLambert>



Crédit photo : Thérèse Lévesque

Line Mongrain, comité BEA

ASSURANCE VOYAGE



Comparez les produits et tarifs des
14 assureurs les plus concurrentiels

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

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



SECURIGLOBE
Cabinet de Services Financiers

*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.

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

Réflexion

Aujourd'hui !

La chose la plus précieuse que tu possèdes, c'est Aujourd'hui... Aujourd'hui est ton sauveur... il est souvent crucifié entre deux voleurs: HIER et DEMAIN.

Aujourd'hui, tu peux être heureux... pas hier ni demain... Il n'y a pas de joies sauf Aujourd'hui. La vaste majorité de nos misères sont des restes d'hier ou des emprunts à demain.



Garde ton Aujourd'hui propre, décide dans ton esprit de jouir de ta nourriture, de ton travail, de tes loisirs, et de vivre dans l'amour et la paix, Aujourd'hui. Aujourd'hui est à toi, c'est à toi que Dieu l'a donné... à personne d'autre. Tous les hiers, il les a repris, tous les demains sont encore entre ses mains.

Aujourd'hui est à toi, prends-en les joies et sois heureux... sois heureuse... prends-en les peines, et sois homme... sois femme... Aujourd'hui est à toi, emploie-le de sorte que, sur la fin de ta vie, tu puisses dire: " j'ai vécu, j'ai aimé Aujourd'hui ".

Auteur inconnu

Lorsque viendra pour toi la dernière mort... la fin de ta vie sur terre... une vie nouvelle surgira encore plus belle, plus complète, plus épanouissante, qui ne connaîtra pas de déclin.

Une douce pensée pour nos disparu.e.s

Yolande Asselin Foley, sœur de Stolan Asselin de Trois-Rivières

Thérèse Barry, de Sainte-Anne-de-la-Pérade

Monique Cossette, belle-sœur d'Irène Cossette Gervais de et de Lucienne Cossette Lafontaine, de Saint-Narcisse.

Marcel Leboeuf, conjoint de Renée Charest de Saint-Stanislas

Jean-Marc Perron, beau-père de Louise Dolbec, de Saint-Marc-des-Carrières

Geneviève Trottier, sœur de Thérèse Trottier Trudel de Saint-Narcisse

André Veillette, conjoint de Mariette Bonenfant Veillette de Saint-Narcisse



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

UNE DOUCE PENSÉE POUR...



Cécile Baribeau, Térésè Carrier Barry, Marcel Leboeuf, Jean-Marc Perron



CRETON AU POULET

Les recettes de Thérèse

PRÉPARATION :

- Couper assez fins les ingrédients.
- Ajouter 1 tasse d'eau. Amener à ébullition lentement.
- Cuire à feu doux en remuant à plusieurs reprises.
- Refroidir et passer au mélangeur.
- Pour une consistance plus crémeuse, s'il le faut, ajouter un peu de bouillon de poulet ou de l'eau.
- Ajouter des épices à votre goût.
- Mettre au frigo. Se congèle bien.

4 poitrines de poulet désossées,
la peau enlevée (ou l'équivalent en
poitrine de dinde)
2 oignons coupés
½ livre de lard haché
8 biscuits soda émiettés
1 tasse d'eau
Sel et poivre au goût

Pensée de Thérèse

Un peu plus de courage peut changer bien des choses.

LE POIVRE



Le poivre poussant en grappes sur une liane tropicale d'Extrême-Orient et d'Afrique équatoriale fut plus longtemps recherché et estimé tant pour ses vertus que pour ses qualités gustatives. Toute poivrière à trous ouverts, fait perdre son arôme.

Un peu d'histoire : Il semblerait qu'Alexandre le Grand le découvrit au 4eme siècle av. JC, aux abords des rives de l'Indus. C'est lui qui a ramené la précieuse graine en Grèce.

Sa valeur par le passé était absolument incroyable. On mesurait la richesse par rapport aux réserves de poivre possédées par les bourgeois. Cette épice servait de monnaie d'échange, à payer les impôts, la dot ou encore les rançons.

C'est d'ailleurs de là que provient l'expression « payer en espèces » qui veut dire « payer en épices ».

Thérèse



RÉBUS du mois de mai



RÉPONSE : Pinocchio
(Pie-n'eau-quille-eau)

Mot Mystère

À trouver: un mot de 9 lettres
Thème: **ALCOOL**

- | | | |
|------------|------------|------------|
| ALTERER | GRIS | ROGOMME |
| APERITIF | IMBUVABLE | SALMANAZAR |
| APERO | INFUSER | SIFFLER |
| AROME | INFUSION | SPIRITUEUX |
| ARROSER | IVRE | TAFIA |
| ASTI | KUMMEL | TEMPERANCE |
| BIERE | LAIT | THE |
| CITRONNADE | LIMONADIER | TOKAY |
| COGNAC | MASTROQUET | XERES |
| CORTON | MUSCADET | |
| CUVE | NECTAR | |
| DEGUSTER | OENOLOGIE | |
| DOIGT | ORGEAT | |
| EBRIETE | OXYMEL | |
| EMECHER | PERROQUET | |
| EVENT | POT | |
| EVIAN | RAIDE | |
| FENDANT | REMONTANT | |
| GNAULE | RIVESALTES | |



Mai 2018- Solution : ADVECTION La personne gagnante est : Denise Barrette, de Sainte-Anne-de-la-Pérade
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 21 septembre 2018** 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-Genève-de-Batiscan, G0X 2R0

Nom : _____ Numéro de membre : _____

Adresse : _____

Ville : _____ Code postal : _____

RÉPONSE DU MOT MYSTÈRE :

Merci à nos précieux partenaires



Ward & ASSOCIÉS

Notaires
Avocats
Fiscalistes
Médiateurs



M^e Joscelin Bélanger
jbeleranger@ward-associes.com

381, boul. De Lanaudière
Ste-Anne-de-la-Pérade

110, place de l'Église
St-Casimir

Tél. : 418 325-2507
www.ward-associes.com



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



Fleuriste Joane Matteau

joanematteau@hotmail.com
418-328-4524

Service de livraison

492, rue de l'Église
Saint-Narcisse, Qc.
G0X 2Y0



Facebook

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

JE CHOISIS
Soutien à domicile des Chenaux




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

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

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...



VOS EXPERTS EN PLACEMENT VOUS ACCOMPAGNENT

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

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.



Desjardins
Gestion de patrimoine
VALEURS MOBILIÈRES

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.

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