

Septembre 2019

INVITATIONS

CAFÉ-RENCONTRE

« Vos droits en santé et services sociaux »

Personne ressource invitée :

Lucie Lafrenière, Commissaire aux plaintes

Date: **Mercredi, 25 septembre 2019**

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

Coût: gratuit



DÉJEUNER DE LA RENTRÉE

« Reconnaissance à nos bénévoles »

Le Conseil d'administration **invite tous les membres** à un déjeuner chaud pour la rentrée. Lors de cette activité nous soulignerons la précieuse implication des bénévoles de l'AQDR des Chenaux.

Date: **Vendredi, 27 septembre 2019**

Lieu: Le Grand Duc, Sainte-Anne-de-la-Pérade
390 Rue d'Orvilliers

Coût: 12\$ / personne

Gratuit pour les bénévoles

(une lettre d'invitation personnalisée leur sera postée)

Confirmez votre présence **POUR LES DEUX**
ACTIVITÉS à votre téléphoniste
ou au bureau de l'AQDR (819-840-3090)
avant le 20 septembre 2019.

Chroniques page

Calendrier des activités.....	2
Éditorial	3
Défense de droits.....	4
Échos du CA	5
Place aux partenaires	6
Formation.....	7
Collaboration	9
Collaboration spéciale.....	10
Projet.....	11
Concours	12
Comité CAPAB.....	13
Voyage d'automne	14
Santé	14
Réflexion	16
Spiritualité	17
Pensée pour nos disparus.....	17
Recette de Thérèse.....	18
Mot mystère/ rébus	19

Calendrier des activités

Mercredi, 25 septembre 2019

Café-rencontre à l'IMS

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

Vendredi, 27 septembre 2019

Déjeuner de la rentrée - Grand Duc de Sainte-Anne-de-la-Pérade

« Reconnaissance aux bénévoles »

Vendredi, 18 octobre 2019

Déjeuner rencontre - Salle municipale de Saint-Stanislas

« L'usurpation des données chez Desjardins :
État de situation »

Vendredi, 14 février 2020

Dîner musical - endroit à confirmer

« La Saint-Valentin »

Fin mars 2020

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

17 avril 2020

Activité de clôture: JE SUIS la Solution - à Saint-Luc-de-Vincennes

Juin 2020

Assemblée générale annuelle - date et endroit à confirmer

D'autres activités sont en cours de préparation. Nous les ajouterons au calendrier le plus tôt possible pour vous permettre de réserver vos dates.

J'ai décidé d'être heureux parce que c'est bon pour la santé.

Voltaire



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



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



819-840-3090



aqdrdc@stegenevieve.ca



www.aqdr-des-chenaux.org

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



Conseil d'administration 2019-2020

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



Éditorial



Le temps passe si vite que j'ai l'impression que je viens tout juste d'écrire dans le dernier Bulletin *EN ACTION*. L'été a passé très vite et à l'AQDR on n'a fait qu'une brève relâche. En juillet dernier, lors d'une conférence de presse à laquelle j'ai assisté, le ministre Boulet, responsable du SACAIS, l'organisme qui nous finance, a annoncé que les groupes en défense de droits comme l'AQDR avait droit à un rehaussement de financement pour sa mission de base. Voici un peu d'oxygène pour un organisme qui n'avait eu aucune augmentation depuis 10 ans. Le conseil d'administration se penchera dans les prochains mois, avec votre collaboration, pour savoir

comment maximiser ces nouvelles sommes afin de donner des services qui répondent à vos besoins.

En plus des sous que nous avons reçus du gouvernement, nous avons une grande richesse à l'AQDR des Chenaux. Cette grande richesse, ce sont nos bénévoles qui œuvrent le plus souvent dans l'ombre. Le bénévolat est une richesse pour la société. Les personnes retraitées sont, par leur contribution exceptionnelle, en tant que bénévoles dans une association ou un organisme communautaire et/ou comme aidant naturel dans leur famille ou avec un ami, une richesse exceptionnelle. Ces heures qui ne se comptent plus engendrent une économie notable au niveau des finances publiques. De plus, elles ont le même fardeau fiscal que les autres, payant leurs taxes et leurs impôts. Les personnes retraitées sont des citoyennes et des citoyens à part entière. Voici quelques statistiques 2017 du *Conference Board* du Canada (avril 2018) à cet effet :

Les bénévoles ont ajouté plus de deux milliards d'heures à l'effort de travail du Canada.

- Les contributions des bénévoles de 2017 sont évaluées à 55,9 milliards de dollars, ce qui correspond à 2,6 pour cent du PIB.
- Si le bénévolat était une industrie, il compterait presque autant d'employés que le domaine de l'éducation.

Il faudra que le prochain gouvernement fédéral en tienne compte et que nous leur rappelons que nous existons.

Le bénévolat est aussi une richesse pour la personne elle-même car il faut être heureux dans le bénévolat que l'on choisit. Le bénévolat est aussi un échange de service puisque le vécu de chaque personne est inestimable. De plus, le bénévolat implique une participation sociale, par exemple lorsque les téléphonistes contactent les membres. Cet appel sera peut-être le seul lien verbal de la journée pour certaines personnes.

Afin de souligner cette participation de nos bénévoles, nous ferons un déjeuner reconnaissance pour ces précieuses personnes dans notre association. **Votre présence serait un gage de reconnaissance envers elles et une belle occasion de sociabiliser en ce début de nouvelle année** où beaucoup d'activités diverses vous seront offertes. L'AQDR a à cœur de vous informer sur différents sujets traitants de la défense de vos droits, mais aussi sur des sujets en lien avec l'actualité et à l'occasion sur des activités plus festives.



Au plaisir de vous rencontrer personnellement lors de nos prochaines activités!

Jacqueline

QU'EST-CE QUE L'AIDE JURIDIQUE ?

L'aide juridique est un service juridique public offert gratuitement ou moyennant une contribution aux personnes financièrement admissibles qui en font la demande. Chaque année, l'aide juridique permet à des milliers de Québécois d'avoir accès à la justice et de faire reconnaître leurs droits.



Les services juridiques sont offerts par des avocats et, plus rarement, par des notaires. Les avocats ont le mandat de conseiller leurs clients et de les représenter en cour. Les services sont rendus par des avocats permanents de l'aide juridique ou par des avocats de la pratique privée, selon le choix du client.

En Mauricie - Bois-Francs, environ 21 000 demandes d'aide juridique sont traitées chaque année.

COMMENT OBTENIR L'AIDE JURIDIQUE ?

- La personne qui désire recevoir les services de l'aide juridique doit faire une demande auprès du bureau d'aide juridique le plus près de sa résidence. Veuillez noter qu'il est préférable de téléphoner afin de prendre rendez-vous avant de se rendre à l'un des bureaux d'aide juridique .
- La personne ayant exposé par écrit sa situation financière et celle de sa famille doit signer sa demande. Elle s'engage à informer le bureau d'aide juridique de tout changement dans sa situation financière ou celle de sa famille qui pourrait affecter son admissibilité à l'aide juridique.
- De plus, la personne doit signer une déclaration prévoyant que les renseignements et documents fournis sont exacts ainsi qu'une autorisation permettant au bureau d'aide juridique de procéder à des vérifications auprès de différents ministères, organismes , employeurs, institutions financières ou scolaires.
- Enfin, la personne s'engage à rembourser les coûts de l'aide juridique dans les cas prévus par la loi et le règlement ainsi qu'à aviser le bureau d'aide juridique de tout changement d'adresse.

NOUVEAU BARÈME D'ADMISSIBILITÉ

La contribution du requérant sera établie entre 100 \$ et 800 \$ selon ses revenus. Cette contribution couvre tous les coûts rattachés à son dossier : avocat, experts, huissiers, droits de greffe. La contribution ne dépassera jamais le coût réel des services juridiques rendus.



31 MAI 2019		
CATÉGORIE DE REQUÉRANT	REVENUS	NIVEAU DE CONTRIBUTION
PERSONNE SEULE	22 750 \$	Gratuit
	22 751 \$ à 23 878 \$	100 \$
	23 879 \$ à 25 007 \$	200 \$
	25 008 \$ à 26 135 \$	300 \$
	26 136 \$ à 27 264 \$	400 \$
	27 265 \$ à 28 392 \$	500 \$
	28 393 \$ à 29 520 \$	600 \$
	29 521 \$ à 30 649 \$	700 \$
30 650 \$ à 31 778 \$	800 \$	
CONJOINTS SANS ENFANT	31 661 \$	Gratuit
	31 662 \$ à 33 231 \$	100 \$
	33 232 \$ à 34 802 \$	200 \$
	34 803 \$ à 36 372 \$	300 \$
	36 373 \$ à 37 942 \$	400 \$
	37 943 \$ à 39 512 \$	500 \$
	39 513 \$ à 41 083 \$	600 \$
	41 084 \$ à 42 653 \$	700 \$
	42 654 \$ à 44 224 \$	800 \$

Les liquidités et les biens peuvent aussi influencer l'admissibilité.

Les revenus considérés sont, en principe, les revenus bruts de l'année qui précède la demande (1er janvier au 31 décembre). Les revenus estimés de l'année en cours sont pris en compte s'ils diffèrent de ceux de l'année qui précède au point d'affecter l'admissibilité financière ou d'influer sur le montant de la contribution.

Bureau d'aide juridique de Trois-Rivières
section civile et familiale
Tél.: 819-379-5815

Source : Centre communautaire juridique
Mauricie - Bois-Francs

Échos du CA

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE



Le 14 juin dernier, se tenait l'assemblée générale annuelle (AGA) de l'AQDR des Chenaux. La présidente était très heureuse de la participation de 48 membres à la salle du Conseil de la municipalité de Saint-Maurice.



L'avant-midi a commencé de belle façon par un excellent déjeuner continental préparé par le Café-Dep Le Gourmet de Sainte-Geneviève-de-Batiscan. Louise Dolbec, chargée de projet, a ensuite animé un atelier d'environ 30 minutes sur l'intimidation qui est le cœur du projet JE SUIS la Solution.



L'assemblée générale a suivi, avec la remise du Prix AQDR. Le récipiendaire de cette année, Laurier Mongrain, s'est vu remettre le trophée de verre par Jacqueline Bergeron. Monique Béland Désilets a lu le texte rendant hommage à l'implication et au dévouement de ce bénévole qui a été présent pendant 8 ans au Conseil d'administration de l'AQDR des Chenaux et de la Fondation Juliette-M.-Dubois.

Cette année, pour les prix de présence, le Conseil d'administration a choisi d'encourager ses commanditaires du Bulletin et trois certificats cadeaux de 20\$ ont été achetés.


 Joëlle MAILHOT
 Chantal ROBITAILLE
 Julie MOISANT
PHARMACIENNES



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



Maxime Normandin & Samuel Cloutier
 Tél. : 418 328-8667
 Téléc. : 418 328-8699
 Traiteur : 418 507-6773
info@villageois.net
 828, rue Notre-Dame, Saint-Nicolas (Québec) G0X 2Y0
 Salle à manger • Livraison • Dîner pour emporter
 Salles de réception • Service de buffet et traiteur


Pharmacie Annie Masson & Katina Veillette inc.



511, rue Notre-Dame, Saint-Marc (Québec) G0X 2Y0
HEURES D'OUVERTURE :
 Lundi au jeudi : 9h à 18h
 Vendredi : 9h à 21h
 Samedi : 9h à 15h
 Dimanche : FERMÉ
 ☎ 418 328-8400
 📠 418 328 3121

1350, rue Principale, Saint-Nicolas (Québec) G0X 2E0
HEURES D'OUVERTURE :
 Lundi au mercredi : 9h à 18h
 Jeudi et vendredi : 9h à 17h
 Samedi : 9h à 15h
 Dimanche : FERMÉ
 ☎ 418 328-3358
 📠 418 128-5219



Soutien à domicile Des Chenaux

La générosité du Soutien à domicile a également permis à deux personnes d'obtenir un certificat donnant droit à 3 heures d'entretien ménager gratuit.

UN GRAND MERCI aux membres de votre soutien si important!

Conseil d'administration 2019-2020 :
 Line Mongrain, Monique Béland Désilets, Mariette Gervais, Jacqueline Bergeron, Lise Bournival, Thérèse Lévesque, et la nouvelle venue, Jocelyne Bronsard.



Place aux partenaires**SESSION hiver 2019**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!

Saint-Narcisse**UTA0470 Égypte. Un intermède démocratique qui finit mal (NOUVELLE FORMATION)**

Ismail Harakat, enseignant, conférencier, journaliste-chercheur

Jeudi, de 13 h 30 à 16 h, du 3 octobre au 5 décembre 2019 (8 semaines de 2 h 30)

(Congé le 24 octobre et le 21 novembre 2019)

Coût : 120 \$

Local : Centre communautaire Henri St-Arnaud (1, Place du Centre, Saint-Narcisse)

Fin février 2011, dans le sillage de la Révolution tunisienne qui allait précipiter la chute du dictateur Ben Ali, l'Égypte allait basculer. Tous les espoirs étaient alors permis. Mais le printemps démocratique égyptien n'allait durer qu'un an avant le retour à la case de départ. Quel diagnostic pourrait-on faire de la situation qui prévaut dans le plus grand pays arabe après cette expérience avortée?

Batiscan**UTA0212 Les grands enjeux environnementaux au 21e siècle**

Yann Boissonneault, consultant en environnement et chargé de cours à l'UQTR

Jeudi, de 9 h 30 à 12 h, du 3 octobre au 21 novembre 2019 (7 semaines de 2 h 30)

Congé le 31 octobre 2019

Coût : 105 \$

Local : Salle municipale (181, de la Salle, Batiscan)

Ce cours vise à évaluer l'impact humain sur les écosystèmes selon une approche interdisciplinaire et à sensibiliser les participants aux problèmes émanant de la pollution et aux alternatives possibles pour y remédier. Il permettra donc aux apprenants d'acquérir des connaissances scientifiques qui dépassent la vulgarisation rencontrée dans les médias. En présentant les grands enjeux environnementaux au 21e siècle, la formation aidera à mieux comprendre les questions de sociétés soulevées dans l'actualité. Pourquoi les combustibles fossiles, dont les gaz de schistes, sont-ils responsables des changements climatiques? Au Québec, la ressource en eau est-elle suffisante et de qualité? Qu'est-ce que le smog? Le nucléaire est-il si dangereux? Pourquoi protéger les écosystèmes et conserver la biodiversité? Que sont les pesticides et l'agriculture biologique? Qu'est-ce que le développement durable? Etc. Au bout des 7 semaines de formation, les apprenants auront donc acquis un esprit critique et scientifique sur les grands enjeux environnementaux fondés sur les recherches scientifiques les plus récentes dans le domaine.

Inscription : 819-376-5011 poste 2109

Formation

VIEILLISSEMENT ET BONNE SANTÉ MENTALE

Des membres du conseil d'administration, ainsi que la chargée de projet, ont participé à la formation « Vieillesse et bonne santé mentale » le 17 mai dernier au Club de golf Métabéroutin. L'équipe de *Présâges* offre des formations partout au Québec sous le thème des « Rendez-vous annuels » qui sont toujours très intéressantes. Leur approche théorique est étoffée de documentations, d'ateliers, de mises en situations théâtrales, de vidéos, d'échanges, ... tous plus enrichissants l'un que l'autre.

Définition

La santé mentale est une composante essentielle de la santé. Elle consiste en un équilibre dynamique entre les différents aspects de la vie: social, physique, économique, spirituel, émotionnel et mental. Elle nous permet d'agir, de réaliser notre potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie et d'apporter une contribution à la communauté. Elle est influencée par les conditions de vie, les valeurs collectives dominantes ainsi que les valeurs propres à chaque personne.



Dès le début, l'animatrice exprime combien elle est heureuse dans son travail, car elle crée et propose des moyens pour la santé mentale. Pour notre part, cette phrase qui était répétée : "Montrer l'exemple n'est pas la meilleure façon de convaincre; c'est la seule" (Gandhi) nous a accroché.

Alors que l'on expliquait que la santé mentale n'est pas une maladie, on s'est demandé : Qu'est-ce que l'AQDR fait, ou peut faire, pour ses membres qui nous tiennent à cœur. Avec les 7 astuces proposées par le Mouvement Santé mentale du Québec, voici notre réflexion...



AGIR: C'est donner un sens à sa vie - en solo, avec les autres, tous ensemble-; c'est prendre des risques, tirer profit de ses expériences, apprécier le bon côté des choses, s'engager socialement.

⇒ Par l'AQDR: nous voulons vous donner le désir et multiplier les occasions d'apprendre et de partager par des activités d'éducation, de reconnaissance, de défense de droits.

RESSENTIR: c'est accueillir ses émotions et les comprendre pour mieux s'orienter - en solo, avec les autres, tous ensemble -.

⇒ Par l'AQDR : vous pouvez vous exprimer par la chronique «V.I.P. (voulant interagir et partager)» du Bulletin En Action, de proposer des projets, des moyens d'actions, la création de groupes ou de comités, exprimer votre inquiétude contre un projet de loi, etc.

Suite page suivante....

S'ACCEPTER: C'est reconnaître nos forces, nos capacités, nos limites; c'est exprimer nos besoins et être à l'écoute des autres.

⇒ Par l'AQDR : vous avez la possibilité de vous impliquer selon vos forces, vos intérêts, vos capacités physique et/ou votre temps disponible dans les différents comités, au CA, dans les projets, et activités occasionnelles.

SE RESSOURCER: C'est faire de la place à ce qui nous fait du bien - en solo, avec les autres, tous ensemble -;

⇒ Par l'AQDR : Nous voulons proposer plusieurs types d'activités pour rejoindre les intérêts de nos membres. Vous pouvez participer aux cafés -rencontres, aux conférences, visiter le site WEB et la page Facebook, lire le Bulletin *EN ACTION*, à travers les différentes activités de vie associative, rencontrer et échanger avec les autres.

DÉCOUVRIR: C'est s'ouvrir à la vie - en solo, avec les autres, tous ensemble-.

⇒ Par l'AQDR: les sorties qui vous sont proposées deux fois par année vous permettent de découvrir d'autres coins de pays; les différentes activités vous fournissent des informations actuelles concernant des services, des droits, etc.

CHOISIR: C'est l'autonomie; c'est se sentir libre de faire des choix, de les assumer et de les reconsidérer.

⇒ Par l'AQDR: Par les projets, nous voulons développer l'entraide, l'autonomie, la collaboration pour favoriser la bientraitance dans notre secteur, rechercher des solutions pour améliorer les conditions de vie de nos membres. L'empowerment* est au cœur des actions de l'AQDR des Chenaux puisque nous considérons essentiel d'informer et d'outiller les membres pour leur permettre de s'affirmer et de choisir ce qui est le mieux pour eux.

Définition :

**L'empowerment est une approche qui permet aux personnes de développer leur capacité d'agir, de faire leurs propres choix.*

CRÉER DES LIENS: c'est oser faire de nouvelles rencontres, s'entourer de relations satisfaisantes et bienveillantes.

⇒ Par l'AQDR : vous pouvez cultiver et entretenir des relations à travers les différentes activités, apprécier le dévouement des camelots, des téléphonistes qui sont à l'écoute, qui connaissent bien « leur monde », favoriser l'accueil et l'intégration des nouveaux membres.

En conclusion, cette belle journée de formation nous a permis de faire le point sur les actions qui sont menées dans notre section, en lien avec la santé mentale.

« Une bonne santé mentale prévient la maladie mentale » dit-on. Faites-vous une bonne santé mentale aujourd'hui et à chaque jour : en solo, on t'attend; avec les autres, on vous attend; tous ensemble, on va plus loin !

Le feuillet des « 7 astuces » est disponible sur le site du Mouvement Santé Mentale Québec (<https://www.mouvementsmq.ca/campagnes/campagne-2017-2018/outils>). Quelques feuillets sont aussi disponibles au bureau de l'AQDR.





Collaboration

SORTIE DU 25 JUIN 2019

Mardi, le 25 juin, nous avons été 30 personnes à participer au voyage organisé par Mme Christiane Fiset. L'ambiance du groupe a été formidable et a su s'adapter à la température pluvieuse et quelques repas moins chauds. Imaginez ! On nous attendait la veille au Resto-Pub ! Donc, moins de personnel pour le service. (À l'avenir, ils penseront sûrement à relire le courriel de confirmation !) Alors, avec les qualités des DIONYSIENS (voir le texte suivant), ils nous ont servis vaillamment, avec diligence et sourire. Résultat: on a tous eu la bedaine pleine et la tête disposée à en apprendre plus sur l'histoire des Patriotes, les sites patrimoniaux de ce secteur et l'accès à l'écluse #10 que l'on a pu voir en action lors du passage d'un bateau.

Le retour par la route 132 a été apprécié et Hop ! rendus à la maison. Merci à chacun et chacune pour votre présence et votre belle participation.

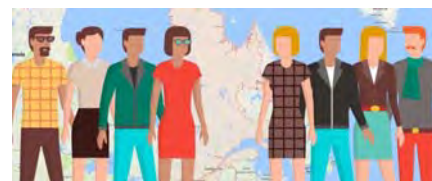
Merci Christiane pour l'organisation de la sortie; Jacqueline et les membres du CA pour l'aspect finance et qui veut toujours offrir des moyens pour développer et entretenir notre vie associative.



...LA SUITE DE NOTRE VOYAGE

Pour la brève présentation sur l'histoire et la géographie de la région de la Montérégie, ma petite-fille Laurence et moi avons découvert le mot «GENTILÉ». Cela nous a intéressées et nous avons testé les connaissances de nos voyageurs et voyageuses pendant la sortie.

Connaissez-vous la définition du mot gentilé ? C'est le nom des habitants d'un lieu. Pour en savoir plus et vous amuser, visiter le site www.toponymie.gouv.qc.ca Vous y trouverez plus de 150 pages de gentilés répertoriés par la Commission de toponymie du Québec.



Débutons par le Secteur des Chenaux: **connaissez-vous le noms des habitants de ce lieu?**

N.B. la date entre parenthèse indique la dernière année où le nom a été répertorié .

- Ste-Geneviève de Batiscan .. Genevois(e) (1980)
- St-Prosper Prospérien(ne) (1986)
- Ste-Anne-de-la-Pérade Péradien(ne) (1930)
- St-Stanislas Stanois(e) (1986)
- St-Luc de Vincennes Lucois(e) (1986)
- St-Narcisse Narcissois(e) (1952)
- Batiscan Batiscanais(e) (1969)
- Champlain Champlinois(e) (1993)

Et maintenant, connaissez-vous la Montérégie?

- SorelSorelois(e)(1876)
- **La ville de Sorel n'existe plus depuis le 15 mars 2000. La ville s'appelle aujourd'hui Sorel-Tracy
- LacolleLacollois(e) (1978)
- St-Marc-sur-Richelieu St-Marcois(e) (1984)
- St-Ours-sur-Richelieu St-Oursois(e) (1990)
- St-Denis sur Richelieu Dionysien(ne) (1943)

Line Mongrain, comité Bulletin En Action

ASSURANCE VOYAGE



Comparez les produits et tarifs des **14** assureurs les plus concurrentiels

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

securiglobe.com
1 844 766-0124
(LIGNE DEDIEE 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



LE KIT DU PARFAIT MEMBRE AQDR

Collaboration spéciale

Pour la rentrée, voici un petit clin d'œil humoristique concocté par notre collaboratrice pour parler de l'AQDR :

MEMBRE : Il est âgé de 50 ans et plus. Il est à la retraite ... ou il y pense ! Il aime côtoyer les gens plus âgés et plus jeunes que lui. S'il ne demeure pas dans le secteur Des Chenaux, il y a de la famille, des amis ou aime tout simplement le dynamisme de ce milieu. Il aime inviter des non-membres à l'accompagner aux activités. Il leur fait valoir les avantages et sait communiquer son positivisme: "Nous autres, on est peppés, peppés, peppés..nous autres on est peppés !

CARTE DE MEMBRE : Il l'a toujours avec lui et la trouve facilement. Il la renouvelle au bon moment.

MISSION: Il la connaît et est fier de participer, de collaborer à sa façon, selon ses capacités, ses aptitudes et son temps avec l'AQDR des Chenaux qui a été fondée en 1983 pour protéger les intérêts communs de ses membres et améliorer les conditions de vie des personnes retraitées et préretraitées par différents moyens: Études - Recherche -Information - Éducation - Activités et promotion des Droits...parce que... « La Loua (loi), c'est la Loua », dit un certain Séraphin; dit-il aussi: « Le Drouat (droit), c'est le Drouat ? »

BULLETIN EN ACTION: Dans son kit, le membre aura le Bulletin En Action et des trucs qu'il a développés. Il le lit au complet, le garde pour le relire mais aime aussi le partager car il contient une source fiable d'informations légales, juridiques et des sujets pouvant intéresser son entourage. Il fait les recettes de Thérèse. Il fait le mot mystère pour gagner le concours du mois ou pour stimuler ses méninges... ou les deux. Il s'empresse de noter les dates du calendrier des activités à un bon endroit pour en manquer le moins possible. Lors du décès d'un de ses proches, membre ou pas, il en avise le bureau de l'AQDR afin que le nom de cette personne soit inscrite et puisse recevoir de tous...une douce pensée.

SANTÉ : Le kit comprend aussi des trucs santé car le membre veut se maintenir longtemps en santé: physique, psychologique, mentale, sociale, affective, financière. Il entretient sa vitalité pour éviter d'être vite-alité!

DEFENSE DE DROITS: Il a un sens de la justice et de l'équité bien aiguisé. Il n'hésite pas à en parler, à briser le silence et préciser ce qui le dérange. Il propose des solutions.

VIE ASSOCIATIVE: Il propose le co-voiturage, ce qui est très utile, voire nécessaire pour certaines personnes. Le Conseil d'administration (CA) favorise la tournée des municipalités pour disperser ses activités. Or, il est content de recevoir et d'aider l'organisation. Il contribue à sa façon, à la vie associative, car il sait que « le savoir n'a pas d'âge », combien le contact humain est précieux...(La chaleur humaine vaut bien une couverture de laine)...et enrichissant.... «Seul, on avance, ensemble, on va loin ». S'il a des intérêts à siéger au Conseil d'administration, il se propose. Il sait qu'une organisation ne peut évoluer seule. S'il préfère participer, développer des activités plus près de chez lui, il peut être camelot, téléphoniste, participer temporairement ou occasionnellement à un projet, un groupe de discussion. Il peut proposer un projet dont il a rêvé et qui sera en lien avec la mission de l'AQDR. Il se sent utile car il l'est vraiment !

En conclusion, c'est l'AQDR des Chenaux qui possède plus de 375 membres parfaits avec un kit rempli de « possibles »! Merci de vos collaborations !!

Line Mongrain

N.B. Le genre masculin est employé seulement pour alléger le texte.



Projet

1^{er} TYPE D'INTIMIDATION : L'INTIMIDATION VERBALE ET ÉCRITE



Tout d'abord, l'intimidation verbale est un ensemble de paroles qui blessent, humilient, excluent socialement une personne et qui ont pour effet de faire perdre l'estime de soi. Il en va de même pour ce qui est de l'intimidation faite par écrit.

INTIMIDATION, MALTRAITANCE OU CONFLIT?

D'abord, clarifions la définition d'un « conflit ». Le fait d'avoir des conflits avec d'autres personnes ne signifie pas que nous vivons de l'intimidation. Ce sont deux événements distincts.

Un conflit est un désaccord ou une confrontation entre deux personnes; un acte ponctuel où il n'y a pas de « victime » proprement dit, contrairement à l'intimidation.

- * Par exemple, lors d'un jeu questionnaire, Anita et Denise se confrontent à qui répondrait le plus rapidement. Après plusieurs questions, c'est toujours Anita qui répond, sans jamais laisser le temps à Denise de répondre. Denise s'enrage parce qu'elle trouve ça injuste de voir le manque de diplomatie et de générosité de la part d'Anita et quitte le salon pour aller dans sa chambre. Il s'agit d'un conflit.

Par contre, s'il advenait que cette situation se répète, sans que personne ne décide d'intervenir, ça pourrait dégénérer... Pour reprendre le même exemple, Anita (de nature très immodérée) pourrait traiter Denise de « lâcheuse », de « feluette » à chaque fois qu'elle la croise, ce qui risquerait à la longue, de devenir très affligeant pour Denise et risquerait de l'exclure du reste du groupe.

Lorsqu'il y a intimidation, les gestes sont le plus souvent délibérés, répétés et ont pour but de blesser ou d'opprimer. Ces manifestations ont lieu dans un contexte où règne généralement une inégalité des rapports de force entre les personnes concernées.

- * Par exemple, au CHSLD où elle habite maintenant depuis 5 ans, Germaine a toujours des remarques disgracieuses à faire à Lucie, la dernière arrivée. Germaine n'a jamais eu la langue dans sa poche et Lucie, n'étant pas encore tout à fait à l'aise dans son nouvel environnement, n'ose rien dire face à tous ces commentaires peu flatteurs. Tellement qu'elle est rendue à se priver de plusieurs activités afin d'éviter de croiser Germaine.

L'intimidation peut se faire également par écrit et dans le cyberspace, par exemple, sous forme de lettre de menaces, qu'elle soit écrite sur papier ou par courriel, par texto ou des insultes qu'on partage sur Facebook. Il arrive parfois aussi que l'intimidation ne soit pas « intentionnelle » par exemple, dans le cas où je reçois une remarque que je trouve « blessante », il peut être vrai que la personne n'ait pas voulu me vexer, mais si c'est le cas, il faut le lui faire savoir.

QU'EST-CE QU'ON PEUT FAIRE?

Dans la mesure du possible, dès le premier geste, il faudrait dire à l'intimidateur qu'on ne tolère pas cette façon d'agir. Évidemment, ce n'est pas toujours possible et on n'est pas toujours capable. Trop souvent, on ne dit rien parce qu'on est pris au dépourvu. On n'en parle à personne car on a honte et cette relation malsaine s'installe, continue et s'éternise à en devenir une angoisse qui prend toute la place.

Les conséquences sont multiples et nous en parlerons plus en détails lors de la prochaine chronique mais rappelons-nous : qu'importe la situation difficile que l'on vit, la première chose à faire est d'en **parler à une personne de confiance**.

Suite page suivante...

...Suite

Il n'est pas rare de confondre « maltraitance » et « intimidation » puisqu'il s'agit dans les deux cas de gestes, paroles ou attitudes causant du tort ou de la détresse chez une personne.

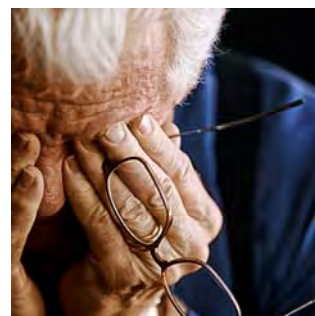
Ces gestes peuvent être singuliers ou répétitifs. La maltraitance, pour sa part, survient dans une relation où il devrait normalement y avoir de la confiance.

* Par exemple, une fille qui menacerait son père de ne plus aller le visiter s'il refusait de lui donner l'argent qu'elle demande. Il peut s'agir aussi d'une absence d'action appropriée; comme par exemple, ne pas donner de la nourriture convenable ou la médication appropriée à un parent non-autonome.

CONSÉQUENCES

Voici quelques exemples de conséquences de l'intimidation :

- ◆ Sentiment de détresse
- ◆ Peur
- ◆ Anxiété
- ◆ Perte de confiance et d'estime de soi
- ◆ Sentiment de culpabilité
- ◆ Sentiment d'humiliation
- ◆ Isolement
- ◆ Symptômes dépressifs
- ◆ Pensées suicidaires
- ◆ Gain ou perte de poids



Concours « Pour en finir avec l'intimidation! »

Nous vous présentons, ce mois-ci et au cours des prochains mois, 3 courtes histoires représentant 3 principales formes d'intimidation.



À l'endos de chacune de ces histoires, écrivez-nous quelle serait **VOTRE SOLUTION**.

Découpez ensuite votre réponse puis faites-la parvenir au bureau de l'AQDR des Chenaux (ou lors d'une activité) et vous courrez la chance de remporter un prix en lien avec notre projet. Puisque les tirages ne se feront qu'à la fin du projet, nous conserverons la partie où il y a votre nom, adresse et numéro de téléphone.

Puisque ce bulletin de septembre vous parle de **l'intimidation verbale et écrite**, c'est donc sur ce thème que porte notre premier récit.

L'AQDR des Chenaux vous remercie de participer à ce concours. Vos réponses sont importantes puisque nous compilerons toutes les données reçues dans notre bilan de projet.

Des coupons réponse seront aussi disponibles lors des activités de l'AQDR tout au long de l'année.

Note : vos réponses sont confidentielles; aucun nom ne sera cité dans nos rapports.

Louise Dolbec, chargée de projets

Projet

LA FORMATION DU COMITÉ *CAPAB*

Le 4 juillet dernier, au restaurant Maman Fournier, des membres du comité CAPAB (Comité qui Agit, Prévient, Avise et Brise le silence) s'étaient donné rendez-vous afin de discuter des attentes de chacun et de préciser également le mandat de ce groupe. Or, le rôle de ce comité sera de discuter de différentes situations d'intimidation, d'échanger, d'en apprendre un peu plus sur ce phénomène par des formations, de réfléchir à des pistes de solutions, etc. Des recommandations seront ensuite faites à l'AQDR qui, pour sa part, dirigera au besoin les victimes vers les ressources appropriées.



En discutant tous ensemble, nous avons pris conscience que l'intimidation est une attribution de pouvoir qui peut parfois s'avérer très subtile mais dont les répercussions peuvent laisser de profondes séquelles, d'où l'importance d'en parler afin de la prévenir et de l'enrayer le plus possible. Pourquoi est-ce si difficile d'en parler? Pourquoi on n'ose pas dénoncer? Pourquoi on éprouve de la honte? Pourquoi on intimide? Y a-t-il des personnes plus à risque que d'autres? Quel est le rôle des témoins?

Pour répondre à ces questions, ainsi que pour nous rappeler de rester à l'affût de tout geste d'intimidation, des chroniques paraissent déjà dans ce bulletin ainsi que dans le Bulletin des Chenaux. Suivront également des conférences, des formations sur mesure (pour les membres du comité CAPAB), d'autres chroniques et des surprises qui seront dévoilées au déjeuner de la rentrée !

Si vous désirez vous joindre aux comités pour leurs prochaines rencontres, contactez-moi au bureau de l'AQDR.

Louise Dolbec, Chargée de projet

SITUATION - PREMIER TYPE D'INTIMIDATION

Aline, une dame timide, vient d'aménager à la résidence. Elle n'ose pas aller vers les autres résidents et leur parler. Puisqu'elle ne parle pas beaucoup, elle n'a pas non plus l'occasion de se faire des amis(es).

Les autres se moquent d'elle et disent qu'elle est pauvre et qu'elle a l'air bête... L'autre jour, ils lui ont carrément dit qu'elle ressemblait à une itinérante.

Aline n'en peut plus de se faire traiter de la sorte, elle ne sait pas quoi leur dire pour qu'ils arrêtent et ça la rend évidemment très triste. Elle se sent vraiment seule et déprimée.



Nom : _____ Tél.: _____

Adresse: _____

Activité de l'AQDR

VOYAGE DE L'AUTOMNE

Le voyage d'automne est en préparation pour le mois d'octobre car plusieurs activités étaient déjà à l'agenda en septembre. Christiane Fiset est à planifier une belle sortie et les détails seront disponibles bientôt. Nous vous en ferons l'annonce lors des activités de septembre et dans le prochain Bulletin En Action.



LA VACCINATION

Santé

Il est fortement recommandé aux personnes qui ont plus de risques de présenter des complications de se faire vacciner **chaque année** afin de se protéger. Pour ces personnes, la vaccination constitue le meilleur moyen de se protéger contre la grippe et ses complications.

En effet, la vaccination permet au corps de fabriquer des anticorps pour combattre la grippe. Cependant, les études ont montré que le nombre d'anticorps peut diminuer dans l'année suivant la vaccination. Cette diminution touche particulièrement les personnes plus âgées et les personnes dont le système immunitaire est affaibli.

Par ailleurs, les virus qui causent la grippe changent continuellement. La composition du vaccin contre la grippe est revue chaque année afin d'y inclure les souches de virus qui devraient circuler le plus pendant la saison de la grippe.

Où vous faire vacciner

Pour savoir comment procéder et où vous faire vacciner, consultez le site Web de votre centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) ou de votre centre intégré universitaire de santé et de services sociaux (CIUSSS) en sélectionnant votre région dans la liste des régions.

N.B. La campagne de vaccination contre la grippe débute le 1er novembre 2019. Les horaires et les lieux de vaccination seront mis à jour au début du mois d'octobre 2019.

Conseils avant de vous déplacer

Si vous avez déjà eu des effets secondaires importants après avoir reçu un vaccin contre la grippe, consultez votre médecin ou une infirmière avant de vous faire vacciner. Ces personnes pourront évaluer les risques et les avantages de la vaccination en fonction de votre âge et de votre état de santé.

Suite page suivante...

À partir de cette image et ce résumé où il est question d'intimidation verbale, dites-nous ce que vous feriez face à cette situation. Comme témoin ? Comme personne intimidée ?



Sécurité du vaccin

Le vaccin contre la grippe est sécuritaire. Il ne peut pas transmettre la grippe ni aucune autre maladie. En effet, les virus ou parties de virus qu'il contient sont tués ou trop affaiblis pour se reproduire et causer la grippe.

Au Canada et à l'Organisation mondiale de la santé (OMS), il existe plusieurs programmes de surveillance liés à la vaccination. Ces programmes assurent, entre autres, la qualité des vaccins offerts. L'un de ceux-ci est le programme québécois de surveillance des « effets secondaires possiblement reliés à l'immunisation » (ESPRI). Ce programme a été mis en place en 1990 par le ministère de la Santé et des Services sociaux.

Efficacité du vaccin

Le vaccin contre la grippe prend généralement 2 semaines avant d'être pleinement efficace.

La protection offerte par le vaccin peut varier d'une personne à l'autre, mais elle dure au moins 6 mois.

Le vaccin protège seulement contre les souches de virus de la grippe qu'il contient. Il ne protège pas contre les autres infections respiratoires, comme le rhume. La grippe est souvent confondue avec le rhume. Pour en savoir plus, consultez la page Différences entre la grippe et le rhume.

Facteurs d'efficacité

L'efficacité du vaccin dépend :

- de l'âge de la personne vaccinée;
- de l'état de son système immunitaire, c'est-à-dire le système qui permet à son corps de se défendre contre les infections;
- du degré de parenté entre les souches de virus qui circulent et celles que contient le vaccin.



La protection offerte par le vaccin contre la grippe n'est donc pas de 100 %. Le vaccin prévient la grippe chez environ 40 à 60 % des personnes en bonne santé lorsque les souches de virus qu'il contient correspondent bien aux souches en circulation.

Il peut arriver qu'une souche du virus incluse dans le vaccin soit différente des souches en circulation. En effet, le virus peut évoluer autrement de ce qui a été prédit. L'efficacité du vaccin contre cette souche se voit alors diminuée. Malgré cela, la vaccination annuelle contre la grippe demeure recommandée puisqu'elle offre une protection contre les autres souches incluses dans le vaccin qui risquent de circuler.

Chez les personnes âgées de 75 ans ou plus et les personnes atteintes d'une maladie chronique, le vaccin permet surtout de diminuer les risques de complications de la grippe, d'hospitalisation et de décès.

Conditions de report de la vaccination

Il existe très peu de raisons pour reporter la vaccination.

Ainsi, les personnes qui ont le rhume peuvent se faire vacciner sans problème.

Seule une maladie grave pourrait amener un vaccinateur à retarder une vaccination, après avoir évalué l'état général de la personne à vacciner. Le fait de faire de la fièvre n'est pas à lui seul un signe de maladie grave.

Source : www.quebec.ca/sante



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.

ANNEXE



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

Tél. 418 328-8403

Tél. 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

Tél. 418 328 3358

Tél. 418 328-3709

Saviez-vous que...

LE 21 SEPTEMBRE EST LA JOURNÉE MONDIALE DE L'ALZHEIMER

Des personnes de tous âges sont actuellement touchées par la maladie d'Alzheimer. Malgré les progrès accomplis, plus de la moitié des malades ne sont toujours pas diagnostiqués et 2/3 ne sont pas traités. Compte tenu de l'accroissement de la durée de vie, le nombre de patients atteints par cette affection aura doublé en 2020 et chaque famille sera touchée.

Ce mois-ci, vous pouvez vous impliquer et manifester votre soutien envers les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou d'une autre maladie cognitive en vous informant davantage sur cette maladie et en en parlant autour de vous. Il est parfois difficile d'aborder cette question avec notre famille ou nos amis, mais c'est la seule façon de les sensibiliser.

Pour plus d'information: www.societealzheimerdequebec.com/ et www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/demence.html

En tant que grand-mère, j'ai encore des bobos et des douleurs, mais ils sont simplement là pour me rappeler le privilège de vieillir.

Comme l'a déjà si bien dit Georges Burns : « Vieillir n'est pas toujours une affaire en or, mais c'est sûrement mieux que l'autre alternative. ».

Mickey Mann Johnson

Source : Bouillon de poulet pour l'âme des aînés

Réflexion

CÉLÉBRER LA VIE !

Célébrer la vie, ce n'est pas festoyer parce que tout nous sourit; c'est s'émerveiller chaque jour du don de la vie, quelles que soient les circonstances dans lesquelles nous à la vivre.



Si nous jetons un coup d'œil sur nos vies et si nous regardons un peu au fond de nos cœurs, nous verrons probablement que les moments où nous avons ressenti une grande joie intérieure, où nous avons eu envie de « célébrer », sont les moments où nous avons accepté des dépouillements qui nous rendaient libres et légers ; et les moments où nous avons connu la tristesse sont probablement ceux où nous n'avons pas su dire un « oui » qui nous aurait rendus libres.

Il doit y avoir dans nos vies un équilibre (qui n'est d'ailleurs pas le même pour tous, ni le même pour chacun d'entre nous aux diverses saisons de nos vies). Il doit y avoir un temps pour travailler et un temps pour le repos, un temps pour lire et méditer et un temps pour étudier et réfléchir.

On ne peut célébrer la vie qu'en la vivant intensément dans chacun de ses moments, à travers chacune de nos activités humaines du corps, du cœur et de l'esprit, les plus ordinaires et les plus nobles.

Source : www.scourmont.be

Spiritualité

SILENCE, ON TOURNE !

Sur un plateau de tournage, l'important est le moment présent, le moment vécu afin que le film soit bien réalisé. La qualité du film repose aussi sur la qualité du comédien. Dans la vie, l'important est le moment que je vis présentement et ma qualité de présence à ce moment. L'homme moderne a appris à vivre à l'extérieur de lui-même et à être jugé et à juger sur le paraître et l'efficacité. Le droit et le défendu a souvent plus de place que le sens et les personnes. Sur mon téléphone, je peux avoir deux ou trois personnes en ligne en même temps et je cours de l'une à l'autre. Je ne veux rien manquer. Et souvent nous devenons étrangers à nous-mêmes. Le silence est devenu presque un ennemi. Être seul face à soi-même devient insupportable.

Un remède à tout cela est d'apprendre à bien vivre le moment présent., de se connecter sur notre intérieur, nos valeurs, nos besoins d'intériorité. Nous avons un urgent besoin de rentrer en nous même pour retrouver nos valeurs, ce qui nous fait vivre, notre spiritualité. Nous avons parfois encombré notre quotidien de pratiques religieuses bonnes en soi mais qui encombrent les rouages de notre vie quotidienne et le film de notre vie manque de profondeur.



Dans l'Évangile de Mathieu, Jésus passe un bon savon aux scribes et pharisiens qui donne beaucoup d'importance à l'extérieur au détriment des personnes et des valeurs. Du même coup, Jésus nous invite à un bon lessivage dans nos vies quotidiennes. L'important est ce qui se voit avec les yeux du cœur.

Ceci nous conduit trop souvent à mettre l'accent sur ce qui va mal et à oublier le reste. Nous avons ainsi une vision étriquée de la réalité. Nous vivons dans la société de belles choses qui passent inaperçues pour laisser la place aux choses négatives. Comme nous sommes trop souvent à la surface de la vie, ce qui se vit en profondeur passe facilement à l'oubli. Quand on dit que notre monde a besoin de spiritualité, c'est souvent ce besoin de se retrouver comme personne humaine et non seulement comme une machine qui produit.



Silence, on tourne! Silence, rentre dans ta chambre intérieure et va cueillir les fleurs de l'espérance, les fleurs du moment présent qui vont mettre du soleil dans tes yeux.

Jos. Deschênes

Source : <http://avanceaularge.com/textes-de-reflexion>

Une douce pensée pour nos disparu(e)s



Gaston Fortier, membre de Trois-Rivières

Mireille Paquin, membre de Saint-Narcisse

Sr Pierrette Jacob, sœur de Hélène J. Veillette de Saint-Narcisse

Louis Bordeleau, frère de Marie-Ange Bordeleau de Sainte-Geneviève-de-Batiscan

Réjeanne Lessard Magny, belle-sœur de Renel Magny de Sainte-Geneviève-de-Batiscan

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

UNE DOUCE PENSÉE POUR...

Gaston Fortier, Jeannot Pronovost et Cécile Gravel



CRÈME DE POMMES DE TERRE

Les recettes de Thérèse

PRÉPARATION

- Dans une grande casserole, combiner l'eau, les pommes de terre et l'oignon. Faites cuire jusqu'à tendreté.
- Égoutter les légumes en gardant 2 tasses d'eau.
- Passer les légumes au tamis afin d'avoir 2 tasses de pulpe. Réserver.
- Dans un autre chaudron, faire fondre le beurre, ajouter la farine et lier.
- Ajouter le lait et l'eau de cuisson.
- Lentement, cuire jusqu'à épaississement.
- Ajouter la pulpe en remuant.
- Assaisonner et servir.

Ingrédients :

3 tasses d'eau
 3 tasses de pommes de terre, pelées et en dés
 2 tranches d'oignons
 2 c. à soupe de beurre
 3 c. à soupe de farine
 2 tasses de lait condensé
 ou 2 tasses de lait à 3,25%
 Sel, poivre, persil

J'écoute en moi l'hymne de la vie !

Pensée de Thérèse

LES LÉGUMES RACINES



Un légume racine est un légume dont la partie consommée est en fait la racine même de la plante potagère. Betterave, carotte, navet et panais... on parle ici de légumes qui se conservent très longtemps ce qui explique pourquoi ils ont une place aussi importante dans la cuisine du terroir québécois.

Betterave

Les betteraves rouges et blanches étaient déjà connues des Romains et c'est à partir du 16^e siècle qu'elles sont largement consommées par les Anglais et les Allemands

Caractéristiques

La betterave est un légume plus ou moins charnu à la peau mince et lisse. La betterave doit sa coloration à la bétacyanine, un pigment extrêmement soluble à l'eau. La moindre meurtrissure avant cuisson fait « saigner » la betterave, c'est-à-dire que le suc pourpre de la betterave s'échappe au contact du liquide. C'est d'ailleurs cette propriété qui est exploitée dans le fameux bortsch. Les grandes feuilles fort ornementales de la betterave sont aussi comestibles.

White turnip (rabirole)

La rabirole, ou navet blanc, appartient à une grande famille qui comprend le chou, la moutarde et le radis. On cultive le navet depuis plus de 4 000 ans au Moyen-Orient.



Caractéristiques

La rabirole est un tubercule rond qui possède une pelure mince dont la partie supérieure forme un collet de couleur rouge ou violet. Sa chair blanche est ferme et possède une saveur subtile et odorante. Les plus petites rabirole sont parfois vendues avec leurs feuilles qui sont, elles aussi, comestibles.

Source : www.metro.ca

Quel est le légume dont on jette l'extérieur pour cuire l'intérieur pour ensuite manger l'extérieur et jeter l'intérieur?

Réponse page suivante

Réponse de la devinette : Le blé d'Inde

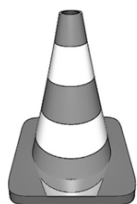
Mot Mystère

À trouver: un mot de 9 lettres

Thème: ROUTE

- | | | |
|------------|-----------|-----------|
| ARBRE | EMPIERRE | RECULER |
| ARRETER | ENFILER | REMBLAI |
| ARTERE | ENTREE | REMORQUER |
| AUTOCAR | ESSENCE | ROULER |
| BANDE | ETAPE | ROUTARD |
| BARRER | ETROIT | RURAL |
| BITUME | GRIMPER | SECOURS |
| BORD | INGENIEUR | TORTILLE |
| BORNE | INTERDIT | TRAVAUX |
| CAHOTER | JEEP | TROTTOIR |
| CAMION | LIEUE | TURBO |
| CANTONNIER | LIMOUSINE | USAGER |
| CARTE | MACADAM | |
| CYCLABLE | MILLE | |
| CYCLISTE | MORT | |
| DOUBLER | MULETIER | |
| EBOUEUR | NIVELEUSE | |
| ECHANGEUR | ORNIERE | |
| ECRASER | PNEU | |

R I O T T O R T I L L E T A P E
 E K G R I M P E R E N T R E E T
 T L E O D D O A N I I A R C L R
 O R R M R R C R S I V R E H A A
 H E E D E O O U N I E B L A R C
 A U T O T B O G A I L R I N U Y
 C Q R U N M E L P A E E F G R C
 Y R A B I N B M X O U R N E E L
 C O N L I M E C N E S S E U I I
 L M L E E A U S A G E R B R N S
 A E U R E C U L E R T P O O N T
 B R O U T A R D E C R N U U O E
 L I E U E D N A B T O E E L T P
 E T R A V A U X S N I U U E N E
 E B N O I M A C R E T E R R A E
 O R E M U T I B A R R E R S C J



DEVINETTE DU JOUR

Saurez-vous résoudre ces deux rébus ?

Réponses dans le prochain bulletin EN ACTION.



Devinette du jour.com

Été 2019- Solution : LUBRIFIANT

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 23 septembre 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-Vellet, Sainte-Genève-de-Batiscan, G0X 2R0

Nom : _____ Numéro de membre : _____

Adresse : _____

Ville : _____ Code postal : _____

RÉPONSE DU MOT MYSTÈRE :

Merci à nos précieux partenaires

VOS EXPERTS EN PLACEMENT VOUS ACCOMPAGNENT

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

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



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

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



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

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).



**Sonia
LEBEL**

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



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...

Sa bonne cuisine me rappelle mon Angéline

JE M'OFFRE

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

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

JE RÉSERVE
418 362-3275
soutien@stegenevieve.ca

JE CHOISIS
Soutien à domicile des Chenaux

RESTAURANT
LE VILLAGEOIS

Maxime Normandin & Samuel Cloutier

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

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

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

Christian FRANCOEUR
arpenteur-géomètre

• Certificat de localisation • Implantation
• Piquetage • Cadastre • Bornage

210, rue des Lilas,
Trois-Rivières (QC) G8V 1S4
Tél. : 819 375-0003

Christian Francoeur, a.g.
cfrancoeur@bellnet.ca