



AQDR

Des Chenaux

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE  
DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES  
ET PRÉRETRAITÉES

# EN ACTION

Bulletin de liaison périodique de l'AQDR des Chenaux pour ses membres.

Décembre 2019



## Prochaines activités en 2020....



*Déjeuner rencontre*  
LE SOIN DES PIEDS  
Vendredi, 17 janvier 2020

Au restaurant Le Villageois de Saint-Narcisse

(voir les détails à la page 10)



*Dîner, musique & danse*  
LA SAINT-VALENTIN  
Vendredi, 14 février 2020



Au Centre communautaire J.-A.-Lesieur  
Sainte-Geneviève-de-Batiscan

Billets disponibles dans chaque municipalité et  
au bureau de l'AQDR des Chenaux.

(voir les détails à la page 10)

## Chroniques page

Calendrier des activités.....	2
Éditorial .....	3
Défense de droits.....	4
Échos du CA .....	5
Dossier pauvreté.....	6
Mieux-être.....	8
Projet.....	9
Activités de l'AQDR .....	10
Santé .....	11
Divers .....	12
Jeux.....	13
Réflexion.....	15
Spiritualité .....	16
Pensée pour nos disparus.....	17
Recette de Thérèse.....	18
Mot mystère.....	19

## Calendrier des activités

### Vendredi, 17 janvier 2020

**Déjeuner rencontre** - restaurant Le Villageois de Saint-Narcisse

« Le soins des pieds »

### Vendredi, 14 février 2020

**Dîner, musique & danse** - Centre communautaire de Sainte-Geneviève-de-Batiscan

« La Saint-Valentin »

### Mercredi, 26 février 2020

**Café-rencontre** - Immeuble multiservice de Sainte-Geneviève-de-Batiscan

« Impôt et fiscalité des aînés » avec Isabelle Deschênes du CAB des Riverains

### Vendredi, 27 mars 2020

**Conférence** avec Marie Beaulieu, professeure-chercheuse renommée, dans le cadre du projet JE SUIS la Solution - *endroit à confirmer*

### Mars/avril 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

### Mercredi de mai 2020

**Café-rencontre** - Immeuble multiservice de Sainte-Geneviève-de-Batiscan

« La santé et l'environnement » avec Isadora Tremblay de la SADC Vallée de la Batiscan

### Juin 2020

**Assemblée générale annuelle** - *date et endroit à confirmer*

C'est Noël chaque fois qu'on essuie une larme dans les yeux d'un enfant,  
C'est Noël chaque fois qu'on dépose les armes, chaque fois qu'on s'entend,  
C'est Noël chaque fois qu'on arrête une guerre et qu'on ouvre ses mains,  
C'est Noël chaque fois qu'on force la misère à reculer plus loin.

*Chant de Noël*

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



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



819-840-3090



aqdrdc@stegenevieve.ca



www.aqdr-des-chenaux.org

**EN 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



Nous sommes déjà rendus à la fin de l'année. Malgré le froid et la neige, les activités s'enchaînent à la vitesse de l'éclair, pour plusieurs d'entre nous, mais il faut prendre le temps de bien les choisir et bien les faire.

Les publicités et les différents niveaux de décideurs parlent beaucoup depuis quelques temps au Québec et dans la région du vieillissement, de la pauvreté, du manque de personnel dans le milieu de la santé et même dans les restaurants. Les statistiques récentes indiquent que notre milieu est particulièrement touché par le vieillissement et par toutes les conséquences y découlant. Toutes ces nouvelles sont déprimantes lorsque nos capacités déclinent et qu'il faut chercher de l'aide afin de maintenir notre autonomie et notre place dans la société. La réalité est que cette aide varie beaucoup selon l'âge et l'état de santé physique et mentale des personnes. Un jeune retraité en forme n'aura pas les mêmes besoins que la personne aînée qui doit changer de milieu de vie. Il est important de se familiariser graduellement avec les services et les programmes dédiés aux aînés afin de faciliter le maintien à domicile à long terme.

La société s'ajuste et plusieurs innovations se dessinent comme les maisons des aînés et les maisons alternatives annoncées par la ministre responsable des Aînés et des Proches aidants. De même plusieurs ressources souvent méconnues sont disponibles pour nous aider. Il suffit de penser à différents éléments comme l'habitation; Être propriétaire ou locataire amène des impacts financiers différents tout comme demeurer dans une résidence pour personnes aînées. On nous parle beaucoup d'éviter les chutes et d'aménager notre domicile en conséquence. Pour nous aider, les services de soutien à domicile comprennent les services d'aide à domicile, d'inhalothérapie, de nutrition, de soins infirmiers, de réadaptation, psychosociaux, de transport, etc. Différentes ressources peuvent nous aider aussi avec les outils de protection comme le testament, le mandat de protection (inaptitude) et les directives médicales anticipées ou avec notre organisation financière et budgétaire comme les crédits d'impôt, les dettes avec retard dans les comptes du mois (prêts, cartes de crédit, hypothèque).

L'AQDR, le CLSC, les Centres d'action bénévole, les différents organismes communautaires vous aident à trouver les ressources qui vous conviennent. De même plusieurs sites sont disponibles comme :

[http://aqdr-des-chenaux.org/wp-content/uploads/2019/04/Guide-Vivre-Milieu-web\\_avec-table-des-mati%C3%A8res.pdf](http://aqdr-des-chenaux.org/wp-content/uploads/2019/04/Guide-Vivre-Milieu-web_avec-table-des-mati%C3%A8res.pdf),

<https://ciussmcq.ca/soins-et-services/soins-et-services-offerts/soutien-a-l-autonomie/services-a-domicile/>

<http://cibes-mauricie.ca/wp-content/uploads/2019/11/Mes-finances-ma-retraite-et-moi-Provincial.pdf>.

Avoir le privilège de vieillir est un trésor précieux et d'autant plus dans sa maison, souvent habitée depuis des décennies, l'est encore plus. Comme ces privilèges sont un trésor, il faut penser non pas à l'enfouir mais à le partager. Le temps des fêtes est une période où la famille se rassemble et une occasion de sortir l'album de photos ou de raconter les histoires, comme le dit les enfants, de "l'ancien temps". Un bel héritage à partager.

Heureux temps des fêtes avec vos proches et amis.

*Jacqueline*



**Défense de droits****PÉTITION CITOYENNE POUR SOURIRE AU QUÉBEC**

Lors du dernier café-rencontre sur la santé buccale, Mmes France Lavoie et France Charland ont fait circuler une pétition pour demander au gouvernement du Québec que l'article 7 du projet de loi no 29 soit modifié afin de permettre aux hygiénistes dentaires de travailler sans ordonnance et en première ligne, dans un but d'accessibilité, de prévention et d'amélioration optimale de notre santé buccodentaire.



**Nous invitons nos membres à signer cette pétition disponible à notre bureau de Sainte-Geneviève et lors de notre prochaine activité le 17 janvier prochain.**

Les copies seront ensuite acheminées à la Coopérative des hygiénistes dentaires du Québec pour être déposées à qui de droit le 25 janvier.

**LES PRÉCAUTIONS À PRENDRE ...  
ACHAT EN LIGNE****Chronique juridique**

En raison des nombreux avantages qu'il comporte, le magasinage en ligne peut être un moyen rapide et pratique de faire des achats. Il vous permet de chercher l'article qui vous convient, de comparer les offres du moment, de sélectionner le produit, de l'acheter, et ce, sans même avoir à vous déplacer. Cependant, il peut aussi vous exposer aux fraudes. Il est donc important de savoir comment vous protéger de celles-ci et de demeurer à l'affût des risques associés à ce type de magasinage.

**Apprenez à reconnaître un site de magasinage en ligne «douteux».**

Pour ce faire, le gouvernement du Canada vous donne quelques indices vous permettant de repérer un site de magasinage en ligne qui ne serait pas digne de confiance.

Il en sera souvent ainsi lorsque :

- le site Web est mal conçu et/ou ne présente pas une image professionnelle;
- l'adresse civique et/ou le numéro de téléphone du commerçant sont introuvables;
- les politiques relatives aux ventes, aux échanges, aux retours et à la confidentialité sont difficiles à repérer et/ou ne sont pas claires;
- vous n'arrivez pas à quitter une page ou à retourner à la page précédente;
- des informations bancaires ou des informations sur votre carte de crédit vous sont demandées à un moment où vous n'achetez rien.

**Pour une transaction sécuritaire.**

Assurez-vous de vous trouver dans un site sécurisé. Pour ce faire, recherchez un cadenas fermé (ou une clé intacte) dans la ligne d'adresse, laquelle doit commencer par <https://> (plutôt que par <http://>). N'utilisez jamais un réseau sans fil (Wi-Fi) public ou un poste partagé pour faire des achats en ligne et vérifiez régulièrement les mises à jour de votre antivirus afin d'être protégé si le site s'avère frauduleux. Protégez vos renseignements personnels en prenant connaissance de la politique de protection des renseignements personnels du commerçant affichée dans son site Web et en ne donnant que les renseignements utiles à la transaction.

**Pour plus d'informations, consultez le site : [www.educaloi.qc.ca](http://www.educaloi.qc.ca)**

## Échos du CA

## POUR LA RECONNAISSANCE DE L'IMPORTANCE DES GRANDS-PARENTS AU SEIN DES FAMILLES DU QUÉBEC

Présentée par le Regroupement des AQDR de la Montérégie, lors de l'Assemblée des présidents en octobre dernier, les sections ont adopté une motion en appui aux revendications présentées par l'Association des Grands-Parents du Québec (AGPO) dans le cadre des consultations publiques sur la réforme du droit de la famille.

Les demandes de l'AGPO concernaient principalement le droit pour les grands-parents de développer et maintenir des relations personnelles fréquentes avec leurs petits-enfants. Ces relations ne doivent pas être écartées malgré la reconfiguration de la famille après une rupture ou un décès d'un des deux parents.



Tous les délégués présents à l'Assemblée des présidents considèrent, tout comme l'AGPO, que la présence des grands-parents devrait être reconnue comme importante au développement de l'enfant mineur; l'intérêt de l'enfant devant toujours primer sur le droit du parent qui a la garde.

Comme l'AQDR Richelieu-Yamaska le précisait dans une lettre d'appui : « Dans un contexte où beaucoup d'ainés grands-parents sont victimes de chantage affectif - du genre : « Si tu ne fais pas ceci ou si tu ne me donnes pas tel montant d'argent, tu ne verras plus les petits », - il faut maintenir la présomption (réfutable bien sûr) qu'il est dans l'intérêt de l'enfant d'entretenir des relations avec ses grands-parents. »

Actuellement, les grands-parents doivent entreprendre des procédures légales à leurs frais pour pouvoir garder contact avec leurs petits-enfants. Il ne faut pas attendre une autre tragédie comme celle de Granby pour reconnaître l'importance des grands-parents dans le bien-être des enfants.



## SONDAGE

Vous avez reçu, avec le présent bulletin En Action, un sondage à compléter et à nous retourner de façon tout à fait confidentielle.

IL EST ESSENTIEL de connaître vos besoins et vos préoccupations avant d'entamer le processus d'orientation. Cette consultation nous aidera à mieux planifier les actions et les activités des prochaines années.

Notre association est en constante évolution et doit s'adapter à la réalité de son milieu et aux besoins des personnes qu'elles représentent. C'est pourquoi vos réponses et commentaires sont déterminants et essentiels à l'élaboration du plan d'action.

Votre participation est très importante pour nous.

MERCI de prendre quelques minutes pour répondre aux questions.

Une enveloppe préaffranchie vous permettra de poster le sondage complété avant le 9 janvier 2020.

*Les membres du conseil d'administration de l'AQDR des Chénoux*



Dossier Pauvreté

ÊTRE PAUVRE, C'EST TOUJOURS UN CASSE-TÊTE

CAMPAGNE DES CARTES DE NOËL 2019  
DU COLLECTIF POUR UN QUÉBEC SANS PAUVRETÉ



La campagne des cartes de Noël est devenue une belle tradition du temps des fêtes pour sensibiliser la population à la pauvreté et à l'exclusion sociale.

ÊTRE PAUVRE, C'EST TOUJOURS UN CASSE-TÊTE.

ÊTRE PAUVRE, C'EST TOUJOURS UN CASSE-TÊTE.

La campagne est réalisée cette année en collaboration avec Élise Gravel, une illustratrice très connue des tout-petits. Elle met en scène des personnes qui, parce qu'elles manquent de moyens financiers, ont des choix déchirants à faire, rappelant par là qu'«être pauvre, c'est toujours un casse-tête».

Pourtant, comme le rappelle le verso de chaque carte, «avec de la volonté politique, combattre la pauvreté n'est pourtant pas compliqué»!

SOUS UN BON GOUVERNEMENT, LA PAUVRETÉ EST UNE HONTE; SOUS UN MAUVAIS GOUVERNEMENT, LA RICHESSE EST AUSSI UNE HONTE.

*Confucius*

LA PAUVRETÉ... UNE GALÈRE POUR TOUTES LES PERSONNES TOUCHÉES

Difficile à cerner, la pauvreté possède des milliers de visages et situations. Elle atteint le plus âgé au plus jeune. Elle s'incruste dans des facteurs ou circonstances de la vie qui affectent : la maladie, les pertes d'emplois, la perte d'un conjoint, ...

Elle s'insère dans les événements non prévus: séparation, divorce, incendie, accident, inondation... La pauvreté peut être sournoise.

DÉFINITION

La pauvreté peut prendre un visage ici, aujourd'hui, qu'elle n'a pas ailleurs ou n'avait pas jadis.

On définit la pauvreté ainsi : État, condition d'une personne qui manque de ressources, de moyens matériels pour mener une vie décente.



SUITE...

## CHEZ LES AÎNÉS

Selon l'Institut de la statistique du Québec, le nombre de personnes à faible revenu est plus élevé chez les personnes âgées de 60 à 64 ans (17 % en 2010), comparé à celles âgées de 25 à 54 ans, et même celles âgées de 55 à 59 ans. De plus, selon les données du Collectif pour un Québec sans pauvreté, une personne sur quatre vivant seule ne réussit pas à subvenir à ses besoins. On peut donc penser que de nombreux aînés ne mangent pas à leur faim ou doivent s'endetter pour manger.



Le comptoir alimentaire du Centre d'action de la Moraine pour toute la MRC, le dépannage alimentaire occasionnel offert dans les deux Centres d'action bénévole et les cuisines collectives du Fonds Communautaire des Chenaux sont des services possibles lorsqu'on a besoin d'un petit coup de main. Les services sont là, il ne faut pas se gêner pour les demander. Soyez assurés et rassurés de la compréhension de la situation.

Des mesures sociales et gouvernementales sont parfois peu connues ou sous-utilisées. Pensons au supplément de revenu garanti qui n'est pas toujours demandé par les aînés, les différents programmes pour l'habitation qui facilitent l'accès à un logement à prix abordable, etc.

« Mon conjoint est en CHSLD et je dois fournir un montant qui m'appauvrit. » La SÉPARATION INVOLONTAIRE peut alors être la solution. C'est une mesure fédérale qui s'adresse aux couples aînés qui doivent vivre séparément pour des raisons hors de leur volonté. L'avantage de cette mesure est qu'elle permet à chacun des conjoints d'être considéré comme célibataire fiscalement et ainsi par exemple de devenir admissible au SRG (supplément de revenu garanti) sur la base des revenus individuels.

## LE TEMPS DES FÊTES

La période des fêtes est souvent propice à l'exposition de diverses réalités humaines, sociales et familiales de toutes formes et sortes de pauvreté. Le froid de l'hiver à venir expose un ensemble de besoins à combler: chauffage, repas, vêtements, soins, surplus de dépenses, etc.. La période des fêtes vient chercher en nous un je-ne-sais-quoi d'émotion, d'envie de générosité, de partage, de magie, d'espoir. Nos petits gestes de générosité apportent aussi des solutions...tant que le besoin y sera. « Si j'aide une seule personne à avoir de l'espoir, je n'aurai pas vécu en vain », disait Martin Luther King.



Soyons contagieux de bonheur" S"  
au temps des fêtes et toute l'année à venir.

*Lïne Mongrain*, comité Bulletin En Action

L'HOMME LE PLUS PAUVRE DU MONDE...EST UNE FEMME.

*René Dumont*, agronome français

## Mieux-être

**ÊTRE UN AIDANT AU TEMPS DES FÊTES...**

Le temps des fêtes peut être un temps privilégié, le moment de se retrouver en famille ou entre amis. Pour les aidants qui s'occupent d'un ami ou d'un proche, la saison peut amener des défis particuliers. En effet, en plus des soins à donner, l'aidant doit trouver l'énergie nécessaire pour prendre part aux célébrations, et ce n'est pas toujours facile.



Faites le bilan de votre énergie, et décidez combien vous avez à dépenser. Vous devrez peut-être renoncer à certaines sorties, ou à préparer ce plat spécial – celui qui a fait votre renommée – pour un repas-partage. Vous devrez peut-être compter sur des ressources que vous n'utilisez pas normalement. Par exemple, des parents en visite peuvent peut-être accompagner la personne dont vous vous occupez lors d'une sortie spéciale. L'important, c'est d'être à l'écoute de votre corps.

Aussi ne tardez pas à organiser des soins de relève. Les fêtes sont une période occupée pour tout le monde, que vous fassiez appel à un voisin ou à un professionnel des soins de santé. Faites votre demande bien à l'avance pour être sûr que les personnes auxquelles vous faites appel vous réservent une place dans leur agenda.

La saison des fêtes peut être un bon temps pour parler avec vos proches et obtenir leur soutien. Vos amis et parents ignorent peut-être l'impact que votre rôle d'aidant a sur votre vie. Donnez-vous la permission de parler librement de vos sentiments, positifs et négatifs, par rapport à votre rôle d'aidant. Nous hésitons souvent à partager nos sentiments, de peur de causer des soucis ou des conflits. Vous serez peut-être surpris de constater que le simple fait de parler de vos expériences peut vous soulager.



Les temps des fêtes est une période marquée par les traditions et les célébrations familiales. Le fait de ne plus pouvoir célébrer les fêtes comme avant peut être une perte en soi. Mais c'est une occasion de revenir sur ces célébrations passées et ces traditions, en racontant des souvenirs ou en regardant des photographies. C'est peut être aussi l'occasion d'établir une nouvelle tradition familiale, par exemple en rassemblant la famille pour regarder un film. Vous n'êtes peut-être pas en mesure de recréer les traditions du passé, mais c'est peut-être le moment d'en créer des nouvelles ou de passer le flambeau aux plus jeunes.



N'oubliez pas de penser à vos besoins et de faire votre liste de souhaits pour les fêtes : un déjeuner avec votre enfant ou petit-enfant, un chèque-cadeau pour un massage, un bon roman – pensez à ce qui vous apportera plaisir et détente.

Les fêtes de décembre peuvent soulager la grisaille de l'hiver, et créer des occasions de se retrouver en famille et entre amis pour partager un bon repas. L'important, c'est de vous donner simplifier votre vie à ce temps de l'année, d'être conscient de vos limites et de prendre soin, non seulement des autres, mais aussi de vous-même.

## Projet

## LA FÊTE DE LA VIE

Le 30 octobre dernier, l'AQDR des Chenaux conviait plusieurs aînés des petites résidences de la région à venir souligner la fête de la Vie à Sainte-Anne-de-la-Pérade.

Créée il y a plus de dix ans en Côte d'Ivoire, la **Journée Mondiale de la Vie** a pour but de célébrer la chance que nous avons d'être en vie. Cette journée est aujourd'hui célébrée dans de nombreux pays comme la France, les États-Unis, Haïti ou encore la Norvège. Pendant toute une journée, dans ces pays, on organise des conférences sur les droits de l'homme ou la nutrition, des collectes de sang, des consultations médicales gratuites ou encore des concerts.



Cette activité était dans le cadre de notre projet « JE SUIS la Solution » visant à prévenir et contrer l'intimidation en invitant chaque personne à faire partie de la solution dans notre engagement face à l'intimidation des aînés.

Lors de cet après-midi festif, nous nous sommes fait plaisir en chantant et en dansant grâce à la sympathique animation de Madame Jocelyne Fillion. L'ambiance était des plus agréables et le jeu des « petites attentions » constituait un bel exemple concret des bienfaits que peuvent faire des gestes de bienveillance à notre égard.

Une petite collation nous attendait, pommes, gâteau et café... et les invités sont repartis avec une illustration de leur choix, qui évoquait une belle émotion pour eux.

Nous avons passé du bon temps tous ensemble et ainsi, on s'est rappelé que vivre dans un milieu de vie où règne le respect, l'écoute, la sollicitude et la dignité éloignait les gestes d'intimidation.

Un grand merci aux personnes ayant accompagné les résidents lors de cette célébration. Vous leur avez permis de vivre un très bon moment.



**En ce temps des fêtes qui approche à grands pas, prenez le temps d'aller visiter vos proches et n'oubliez pas qu'une visite et un sourire, c'est le plus beau des cadeaux!**

*Louise Dolbec, Chargée de projets*

## CAFÉ-RENCONTRE DU 20 NOVEMBRE 2019

La vingtaine de membres ont apprécié la rencontre sur la santé buccodentaire. Les deux hygiénistes ont été des plus généreuses, dans leurs informations et dans la distribution de produits d'hygiène buccale remis à chaque personne présente.



Un grand merci aux deux animatrices, France Lavoie et France Charland, de la Coopérative des hygiénistes dentaires du Québec.



Activités de l'AQDR

*Déjeuner rencontre*

LE SOIN DES PIEDS

Après le déjeuner, Mme Nathalie Barbeau, podiatre, de la *Clinique podiatrique Légaré & Barbeau*, viendra nous parler du soin des pieds.



Date : **VENDREDI, 17 JANVIER 2020**  
 Lieu : Restaurant Le Villageois de Saint-Narcisse  
 Heure : 9h00  
 Coût : 12\$ / membre

**Les places sont limitées** - Confirmez votre présence le plus tôt possible ou au plus tard le 14 janvier 2020 à votre téléphoniste ou au bureau de l'AQDR.



*Dîner - musique & danse*

LA SAINT-VALENTIN



Date : **VENDREDI, 14 FÉVRIER 2020**  
 Lieu : Centre communautaire J.-A.-Lesieur de Sainte-Geneviève-de-Batiscan  
 Heure : Accueil à 11h00  
 Même prix que l'an passé : 22\$ / membre - 25\$/non membre

**Traiteur : Sucrerie Boisvert** - Menu : Crème de légumes, poitrine de poulet - sauce gingembre et érable, pommes de terre et carottes, tarte au sirop d'érable et crème glacée, thé et café.

**Animation musicale :**  
**Christianne & Bertrand**

Apportez votre vin ou autre boisson.



**PROCUREZ-VOUS VOS BILLETS**

**AVANT LE 6 FÉVRIER 2020**

**AUPRÈS DES PERSONNES SUIVANTES :**

Municipalité	Responsables	No téléphone
Batiscan	Denise Gagnon	418-362-2126
Champlain	Lise Lamothe	819-295-3319
Ste-Anne	Lorraine Leduc	418-325-6569
Ste-Geneviève	Bureau de l'AQDR	819-840-3090
St-Luc	Denise Beaudoin	819-295-3293
St-Maurice	Monique Béland Désilets	819-376-8116
St-Narcisse	Mariette Gervais	418-328-0009
St-Prosper	Christiane Fiset	418-328-8488
St-Stanislas	Marie-Mance Guillemette	418-328-3793
Trois-Rivières et extérieur	Line Mongrain	819-374-0354

## Santé

**COMMENT MIEUX VIVRE À NOËL AVEC LE DIABÈTE**

Le temps des fêtes est une période de célébrations durant laquelle nos habitudes de vie sont différentes et la gestion du diabète aussi.

**LES FLUCTUATIONS DE LA GLYCÉMIE**

Pendant la période des fêtes, la glycémie peut être plus difficile à contrôler. Il faut accepter cette réalité et se laisser, temporairement, une plus grande marge de manœuvre. Mais cela ne veut pas dire de ne pas se préoccuper de son diabète, au contraire!

En mesurant votre glycémie plus souvent, vous pourrez prendre conscience de ses variations et faire les ajustements nécessaires.

**6 ASTUCES POUR VOS REPAS**

Pour profiter de vos repas des fêtes en limitant les écarts de glycémie :

- ◆ Respectez le plus possible votre horaire habituel de repas et prenez les mesures nécessaires lors des repas retardés.
- ◆ Évitez de sauter des repas. Ceci éloigne le grignotage inconscient ou le fait de trop manger au repas.
- ◆ Gardez en tête votre plan d'alimentation personnalisé ou, si vous n'en avez pas, le modèle de l'assiette équilibrée.
- ◆ Informez-vous sur le menu servi et suggérez à l'hôte d'apporter un accompagnement ou un hors-d'œuvre fait à base de légumes.
- ◆ Mangez lentement et écoutez vos signaux de faim et de satiété. Ne soyez pas gêné de dire à l'hôte que n'avez plus faim.
- ◆ Si vous souhaitez goûter au dessert concocté pour l'occasion, prenez-en une petite portion (portion de moins de 30 g de glucides). Si vous avez un plan d'alimentation, vous pouvez substituer une part des glucides de votre repas par le dessert. Prenez le temps de savourer chaque bouchée et profitez pleinement du moment passé autour de la table avec les gens que vous aimez.

**LA CONSOMMATION D'ALCOOL**

Cette période de l'année fait parfois place à des soupers bien « arrosés ». Si vous consommez de l'alcool, faites-le avec modération et suivez ces quelques conseils :



- ◆ Évitez de boire l'estomac vide, surtout si vous prenez de l'insuline ou de la médication qui vous met à risque d'hypoglycémie.
- ◆ Assurez-vous que les gens autour de vous savent que vous êtes diabétique, par précaution.
- ◆ Faites attention au risque d'hypoglycémie à retardement, surtout chez les personnes diabétiques de type 1.
- ◆ Si vous prenez la route, assurez-vous de mesurer votre glycémie avant de prendre le volant, en plus de vous assurer de ne pas avoir dépassé les limites d'alcool permises.

**RESTEZ ACTIF!**

Pour plusieurs, les occasions d'être actif se font plus rares durant les vacances des fêtes où la routine est chamboulée. Pour y remédier, planifiez d'avance des activités plaisantes qui vous feront bouger.

Pourquoi ne pas profiter d'un rassemblement en famille ou entre amis pour organiser une soirée dansante ou une sortie extérieure active, comme une longue marche, du patinage ou de la glissade avec les enfants? Une bonne façon de profiter pleinement de la saison!

(voir recette à la page 18)

Source : Diabète Québec

## Divers

## LES CATALOGUES DE VENTE PAR CORRESPONDANCE DU CANADA

## L'HISTOIRE DES CATALOGUES



En 1884, Timothy Eaton produisait un petit catalogue rose de 32 pages contenant une liste d'articles et de prix qu'il a distribué aux visiteurs de l'Exposition industrielle (maintenant connue sous le nom d'Exposition nationale canadienne) de Toronto. Le printemps suivant, il publiait une brochure de 6 pages annonçant son nouveau service des commandes postales. Si le catalogue Eaton n'était pas le premier catalogue de vente par correspondance d'Amérique du Nord, il était le premier catalogue distribué par un détaillant canadien.

Il a fallu attendre dix ans avant que Simpson produise son premier catalogue de vente par correspondance.

Au début, la création d'une liste d'adresses postales s'avérait essentielle au succès. Eaton a dressé sa liste en offrant à ses clients existants des cadeaux en échange des noms et adresses de leurs amis et de leurs voisins. C'est ainsi, par exemple, que la femme d'un fermier du nord de la Colombie-Britannique a reçu un manteau d'hiver en échange de la liste de ses voisins.

Eaton s'est efforcé de mettre ses catalogues entre les mains du plus grand nombre possible de clients ruraux. Les gens des villes figuraient aussi sur la liste d'envoi et tous les clients étaient invités à visiter le magasin.

P.T. Legaré, détaillant canadien-français de Montréal, a distribué son premier catalogue en 1910. Goodwin, également de Montréal, a suivi en 1911. Dupuis Frères, un autre détaillant canadien-français, a mis sur pied son service de commandes postales en 1922. Army and Navy, magasin de l'Ouest canadien, a commencé à en produire un en 1924 et Canadian Tire, en 1928. À la fin des années 1920, Hudson Bay, Morgan et Woodwards avaient eux aussi un service des commandes postales.

Les premières années, on annonçait surtout les vêtements pour dames et pour enfants; seule une petite section était réservée aux hommes. Progressivement, on a ajouté d'autres catégories d'articles : les matelas, les livres, les articles en papier et, plus tard, la verrerie, la porcelaine, l'argenterie, les lampes et les médicaments. Au début des années 1890, on vendait des meubles par catalogue et, au milieu des années 1890, c'était au tour des machines et des instruments agricoles. Au cours des années 1910 et 1920, un bricoleur pouvait commander les matériaux nécessaires à la construction d'une maison ou d'une grange!



Si les commandes postales continuent de se développer chez les détaillants d'aujourd'hui en adoptant une forme contemporaine, celle du commerce électronique, les joueurs ne sont plus les mêmes. Eaton a publié son dernier catalogue en 1976, les catalogues de Dupuis Frères n'existent plus depuis 1963 et Simpson, qui avait fusionné avec la compagnie américaine Sears pour devenir Simpson-Sears, a vendu son commerce de vente par correspondance à Sears au cours des années 1980.

Reproduction d'une partie de la version disponible sur le Web :

[www.collectionscanada.gc.ca/cataloguesdevente/029006-150.1-f.php?uid=029006&uidc=CollectionCd](http://www.collectionscanada.gc.ca/cataloguesdevente/029006-150.1-f.php?uid=029006&uidc=CollectionCd)

## Jeux

## QUIZZ SUR LES CHANTS DE NOËL TRADITIONNELS

Connaissez-vous bien vos chants de Noël traditionnels? Mettez-vous dans l'esprit des fêtes en essayant ce jeu!

- Dans quelle langue « Les anges dans nos campagnes » a-t-il été publié pour la première fois?
  - en latin
  - en écossais
  - en français
- Que signifie « abaissement » dans l'extrait « Dans cette étable, que Jésus est charmant, qu'il est aimable, dans son abaissement »?
  - absence d'indépendance et d'orgueil
  - berceau
  - déshonneur
- La chanson « Mon beau sapin » provient...
  - de l'allemand
  - du français
  - de l'italien
- Quel est le plus ancien chant de Noël canadien?
  - Adeste Fideles
  - Sainte Nuit
  - Jésus est né
- Le chant « The First Nowell » a été écrit à l'origine en...
  - français
  - latin
  - anglais



*Voir les réponses à la page 14.*

## DEVINETTES DE NOËL

- Blanc comme neige, je suis né dans l'eau  
Mais si j'y retourne, je disparaiss aussitôt.  
R/
- À Noël, elle est de minuit.  
Normalement, plutôt le matin ou en fin d'après-midi.  
C'est la....  
R/
- Un enfant du feu, que l'on ne peut ni attraper, ni transporter.  
De quoi s'agit-il ?  
R/
- Arrivé l'hiver, je n'ai presque plus de feuilles.  
Pourtant, je ne suis pas un arbre.  
Qui suis-je ?  
R/
- Mon premier est une consonne.  
Mon deuxième est une note de musique.  
Mon tout s'offre à Noël.  
R/



*Voir les réponses à la page 15.*

## RÉPONSES DU QUIZZ SUR LES CHANTS DE NOËL

### 1- c) en français

**NOTE** : Le célèbre cantique de Noël a été publié à Bordeaux, en 1846, et à Paris, en 1848. Certains pensent que ce cantique serait d'origine latine et remonterait au 2e siècle, mais les preuves démontrent une origine beaucoup plus récente. Le poème « Angels from the Realms of Glory » de l'écossais James Montgomery, publié en 1816, est souvent chanté sur l'air du cantique « Les anges dans nos campagnes », mais l'association du poème anglais avec l'air du cantique français ne remonte qu'à l'« Oxford Book of Carols » de 1924.



### 2- a) absence d'indépendance et d'orgueil

**NOTE** : « Dans cette étable » a été écrit par l'évêque français (de Nîmes) Valentin Esprit Fléchier. Ce chant illustre l'oraison funèbre de Turenne.

### 3- a) de l'allemand

**NOTE** : Ce chant traditionnel de Noël provient de la chanson allemande « O Tannenbaum ». Le tannenbaum, sapin en français, fait partie des célébrations de Noël allemandes depuis le 17e siècle. C'est le prince Albert, natif de l'Allemagne et mari de la reine Victoria, qui a introduit la tradition du sapin de Noël en Angleterre en 1841. « Mon beau sapin » a été chanté en anglais sous le nom « Oh Christmas Tree » dès 1865.

### 4- c) Jésus est né

**NOTE** : Le chant « Jésus est né », ou « Noël huron », a été composé vers 1641 en langue huronne (wendat) (« Jesous ahatonia ») par le missionnaire jésuite Jean de Brébeuf, qui l'aurait enseigné aux Hurons de la baie Georgienne en 1642. Sa mélodie serait inspirée d'une chanson française du 16e siècle, « Une jeune pucelle ». « Jésus est né » est connu sous le titre anglais de « Twas in the Moon of Wintertime » (« Pendant la lune de l'hiver ») ou « Huron Carol ».



### 5- c) anglais

**NOTE** : Bien que le mot Nowell (synonyme du nom moderne Christmas en anglais) provienne du français Noël, le chant ne vient pas du français. Il a d'abord été écrit en anglais et publié pour la première fois à Londres en 1823. Quelques preuves indiquent qu'il proviendrait plutôt de Cornwall au 16e siècle.



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](mailto: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](http://www.brunet.ca)



**Pharmacie**  
**Annie Masson & Katina Veillette inc.**



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

**HEURES D'OUVERTURE :**  
Lundi au jeudi : 9h à 18h  
Vendredi: 9h à 21h  
Samedi: 9h à 15h  
Dimanche: FERMÉ

☎ 418 328-8407  
☎ 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

## Réflexion

## PARABOLE DES TROIS PASSOIRES

Un jour quelqu'un vient trouver Socrate et lui dit : Sais-tu ce que je viens d'apprendre sur ton ami ?

- Un instant, répond Socrate. Avant que tu me racontes, j'aimerais te faire passer un test, celui des trois passoires.
- Les trois passoires ? ...
- Mais oui, reprend Socrate. Avant de me raconter toutes sortes de choses sur les autres, il est bon de prendre le temps de filtrer ce que l'on aimerait dire. C'est ce que j'appelle le test des trois passoires.

La première passoire est celle de la vérité. As-tu vérifié si ce que tu veux me dire est vrai ?

- Non. J'en ai simplement entendu parler...
- Très bien. Tu ne sais donc pas si c'est la vérité.

Essayons de filtrer autrement en utilisant une deuxième passoire, celle de la bonté. Ce que tu

veux m'apprendre sur mon ami, est-ce quelque chose de bon ?

- Ah non ! Au contraire.
- Donc, continue Socrate, tu veux me raconter de mauvaises choses sur lui et tu n'es même pas certain qu'elles soient vraies.

Tu peux peut-être encore passer le test, car il reste une passoire, celle de l'utilité. Est-il utile que tu m'apprennes ce que mon ami aurait fait ?

- Non. Pas vraiment.
- Alors, conclut Socrate, si ce que tu as à me raconter n'est ni vrai, ni bien, ni utile, pourquoi vouloir me le dire ?



## POÈME POUR MES 80 ANS

J'ai 80 chandelles allumées sur mon gâteau. Ça prend beaucoup de mémoire pour les compter, mais surtout, beaucoup de souffle pour les éteindre.

Ce qui fait que j'ai décidé de les laisser brûler pour m'éclairer pendant le reste du chemin qui me sera prêt.



## LES AMITIÉS

Les amitiés sont faites de petits riens...  
de petits moments que nous vivons  
avec chaque personne.



Peu importe la longueur  
de temps  
que nous passons  
avec chaque ami,  
ce qui importe,  
c'est la qualité du temps  
que nous vivons avec lui.

Cinq minutes peuvent avoir une importance  
plus grande qu'un jour entier.

Tout comme des amitiés sont faites de rires  
et de douleurs partagés,  
d'autres sont faites d'études, de sorties,  
de loisirs; certaines même naissent  
et les gens ne savent pas pourquoi.

De nos jours, de nombreuses amitiés  
sont faites seulement de courriels.

Ce ne sont pas les moins importantes.  
Ce sont les fameuses "amitiés virtuelles".  
Bien différentes, mais non moins importantes.

### Réponses des devinettes de Noël

- |             |                  |              |
|-------------|------------------|--------------|
| 1. le sel   | 3. la fumée      | 5. un cadeau |
| 2. la messe | 4. le calendrier |              |

## NEUF LÉGENDES POUR DONNER UN SENS À NOËL

*Noël suscite parfois des commentaires acerbes : on le dit stressant, on se plaint qu'il est commercial, on ne sait plus trop quel est le sens de la fête. En se tournant vers certaines légendes, on pourrait peut-être y retrouver quelques significations.*

**1. Le retour de la lumière**

Dans le monde romain (avant la naissance de Jésus et pendant quelques siècles après), en décembre, on célébrait les Saturnales, une fête de plusieurs jours au cours desquels les rapports sociaux étaient renversés : les esclaves commandaient aux maîtres. On célébrait également, entre le 17 et le 24 décembre, la remontée du soleil à l'horizon. Des réjouissances avaient lieu dans presque toutes les régions européennes pour souligner le retour de la lumière après les mois sombres. Les gens étaient tannés de la grisaille !

**2. Une fête chrétienne**

Puis, Jésus est né. Dès lors, un groupe qui s'est peu à peu agrandi a cru en l'arrivée d'un sauveur, d'un Messie. En réalité, personne ne connaît la date ou l'heure de la naissance de Jésus. Au II<sup>e</sup> siècle, les chrétiens célébraient sa naissance et son baptême en même temps, à l'Épiphanie. Puis, au IV<sup>e</sup> siècle, l'Église chrétienne a fixé la célébration de la naissance de Jésus au 25 décembre : c'était une bonne manière d'inclure et d'absorber les fêtes païennes. Initialement, la célébration de Noël se résumait à la messe de la nativité.

**3. Odin, un ancêtre du père Noël**

Le père Noël a beau être très vieux, il a tout de même des ancêtres. Parmi ceux-ci, on nomme Odin, le plus important dieu germanique : âgé, barbu et borgne, il parcourait le ciel sur un cheval à huit pattes et versait des offrandes aux enfants.

**4. Saint Nicolas, un ancêtre plus proche**

Au III<sup>e</sup> siècle, Nicolas était archevêque de Myre (en Turquie actuelle), il était riche et on raconte que lorsque la nuit tombait, il offrait de la nourriture et des cadeaux aux pauvres. Plus tard, au cours des siècles, on retrouve son personnage en Italie, puis en Europe du Nord et de l'Est, où il est devenu sévère puisqu'il distribue des cadeaux le 6 décembre, non plus aux pauvres, mais aux enfants sages !

**5. Le père Noël rouge**

Notre père Noël rouge et souriant nous vient de quelques histoires anglaises et américaines. Clement Clark Moore, qui habitait New York, a écrit en 1823 un conte, *The night before Christmas*, qui a contribué à notre image actuelle du père Noël : Saint Nicolas apparaît dans le ciel, il est guidé par ses huit rennes, il entre dans la maison par la cheminée, un sac de jouets à la main. Il a des yeux pétillants, des joues roses, un nez comme une cerise, une barbe blanche comme neige. Seule différence : il n'est pas encore vêtu de rouge. Ce sera fait en 1860 par un illustrateur nommé Thomas Nast et repris par Coca-Cola en 1931 : notre père Noël était bien né.



### 7. Les cadeaux

Dans l'ancien temps, on versait déjà des offrandes aux enfants lors des célébrations de décembre. On offrait des figurines en terre cuite et surtout, paraît-il, des aliments. Si vous n'êtes plus tout jeune, ou si certains de vos parents étaient pauvres quand ils étaient eux-mêmes enfants, on a peut-être glissé une orange dans votre bas de Noël quand vous étiez petit. Ce n'était pas bête, car une orange rappelle l'été, la rareté, la chance qu'on a d'en avoir en hiver.

### 8. L'arbre de Noël

En 2000 et 1200 avant JC, on parlait déjà d'un arbre (l'épicéa, l'arbre de l'enfancement), le jour du 24 décembre puisqu'on considérait ce jour comme la renaissance du soleil.

Au XIe siècle, l'arbre de Noël, garni de pommes rouges, symbolisait l'arbre du paradis. C'est au XIIIe siècle que la tradition du sapin est apparue en Europe, plus précisément en Alsace.

On le mentionne pour la première fois comme « arbre de Noël » en Alsace vers 1521. Au XIVe siècle, les décorations étaient composées de pommes, de confiseries et de petits gâteaux. À cette même époque, l'étoile au sommet de l'arbre, symbole de l'étoile de Bethléem commença à se répandre.



### 9. L'étable

Il y a d'abord cette histoire de recensement ordonné par César Auguste : Joseph et Marie partent pour Bethléem parce que Joseph doit être recensé là-bas. Marie est sur le point d'accoucher, le couple se retrouve dans une étable ou une grotte et on connaît la suite...

**Ces quelques légendes ou histoires nous font voir que ce qu'on vit aujourd'hui vient de loin, d'il y a longtemps... Quelles que soient vos croyances, passez un très joyeux Noël !**

Sources : [www.journaldemontreal.com/2017/12/23/9-legendes-pour-donner-un-sens-a-noel](http://www.journaldemontreal.com/2017/12/23/9-legendes-pour-donner-un-sens-a-noel)  
[www.noel-vert.com/sapin-de-noel/histoire-du-sapin/](http://www.noel-vert.com/sapin-de-noel/histoire-du-sapin/)

Un oiseau perché sur sa branche n'a jamais peur qu'elle se brise parce qu'il fait confiance, non pas à la branche, mais en ses propres ailes.

### Une douce pensée pour nos disparus



Raymond et Laurette Dubois, frère et sœur de Monique Dubois de Saint-Narcisse  
 Thérèse Cloutier Cossette, épouse de Jean Cossette de Saint-Narcisse

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

Laurette Dubois





## CROÛTE À TARTE

### Ingrédients :

2 tasses de farine tout usage  
(ou 2 tasses farine + ½ tasse farine de blé à pâtisserie)  
1 tasse de graisse (pure lard ou autre)  
¾ tasse et un peu plus d'eau froide  
1 c. à thé de poudre à pâte  
1 c. à thé de sel

### PRÉPARATION

- Mélanger les ingrédients secs.
- Ajouter la graisse; la couper fin avec un coupe-pâte.
- Ajouter l'eau; faire une belle boule pas collante.
- Laisser reposer ½ heure sur le comptoir.
- Rouler.
- Donne 6 croûtes de 8 pouces.
- Se congèle.

Facile et très bonne.

### Pensée de Thérèse

*Qui jette le voile sur une faute cultive l'amitié.*

Pour faire suite à la demande d'une de nos membres, et dans la suite de la chronique SANTÉ, nous vous proposons une recette tirée du site Internet de Diabète Québec: [www.diabete.qc.ca/fr/vivre-avec-le-diabete/alimentation/recettes](http://www.diabete.qc.ca/fr/vivre-avec-le-diabete/alimentation/recettes)

Comme Thérèse nous propose ce mois-ci une recette de croûte à tarte, voici peut-être comment la remplir :

### TARTE AUX POMMES ET CANNEBERGES

Quantité : 8 portions / Temps de préparation : 20 min / Temps de cuisson : 40 - 45 min

### Ingrédients :

1 Croûte à tarte 9", décongelée  
4 - 5 Pommes, pelées et coupées en tranches minces  
¾ tasse (175 ml) Canneberges (fraîches ou congelées), coupées en morceaux  
1/3 tasse (75 ml) Sucre  
1 c. à table (15 ml) Farine tout usage  
¾ c. à thé (4 ml) Cannelle, moulue  
1 pincée Sel de table

### Garniture :

¾ tasse (175 ml) Flocons d'avoine  
2 c. à table (30 ml) Farine tout usage  
¼ tasse (60 ml) Sucre  
1 c. à thé (5 ml) Cannelle, moulue  
½ c. à thé (2,5 ml) Extrait de vanille  
1 pincée Sel de table  
2 c. à table (30 ml) Margarine non hydrogénée

### PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 400°F.
- Dans un bol, mélanger les pommes, les canneberges, le sucre, la farine, la cannelle et le sel. Disposer le mélange sur la croûte à tarte.
- Dans un autre bol, bien mélanger les ingrédients de la garniture à l'aide d'une fourchette. Saupoudrer la garniture sur le mélange de pommes.
- Cuire au four 30 minutes à 400°F. Réduire la température du four à 350°F et couvrir la tarte d'un papier aluminium. Cuire 20 - 25 minutes de plus. Refroidir et servir.

Information nutritionnelle pour une portion de

1/8 de tarte :	2 g Protéines
202 Calories	9 g Lipides
30 g Glucides	3 g Fibres

## Mot Mystère

À trouver : mot de 12 lettres

Thème : NOËL



Âne	Houx
Ange	Jésus
Biscuit	Jouets
Bonhomme	Lutin
Bougie	Neige(2 fois)
Boule	Noël
Cadeau	Père Noël
Canne	Renne
Décoration	Rudolph
Dinde	Sapin
Étoile	Traineau
Famille	Vacances

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

Nous sommes fin décembre et le juge du tribunal correctionnel est de bonne humeur.

Il demande au prisonnier :

- Quelles sont les faits qui vous sont reprochés ?
- On me reproche d'avoir fait mes achats de Noël trop tôt !
- Mais ce n'est pas un crime ça. Et comment ça, trop tôt ?
- Ben, avant que le magasin n'ouvre...



Novembre 2019 Solution : CHASSER

La personne gagnante est : Marie-Jeanne Beaudoin, de Saint-Luc-de-Vincennes

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 20 janvier 2020** pour nous faire parvenir votre coupon de participation

Par courriel à : [aqdrdc@stegenevieve.ca](mailto:aqdrdc@stegenevieve.ca) OU en personne OU par la poste à :

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

Nom : \_\_\_\_\_ Numéro de membre : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Ville : \_\_\_\_\_ Code postal : \_\_\_\_\_

RÉPONSE DU MOT MYSTÈRE :

**Merci à nos précieux partenaires**



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



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](mailto:soutien@stegenevieve.ca)

**JE CHOISIS**

**Soutien  
à domicile  
des Chenaux**



**RESTAURANT**  
**LE VILLAGEOIS**

**Maxime Normandin  
& Samuel Cloutier**

Tél. : 418 328-8667  
Téléco. : 418 328-8699  
Traiteur : 418 507-6773  
[info@villageois.net](mailto: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](mailto:cfrancoeur@bellnet.ca)

Téléphone : 819-840-3090  
Courriel : [fondationjmd@stegenevieve.ca](mailto: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...*

