

EN ACTION

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

Prochain rendez-vous...

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE (AGA)

VENDREDI, 18 SEPTEMBRE 2020

L'endroit reste à déterminer mais vous pouvez ajouter à votre agenda la date de la prochaine assemblée générale annuelle.

Nous tiendrons compte des consignes sanitaires à la fin de l'été pour déterminer le lieu et l'heure de cette rencontre nécessaire à la vie associative.

Vous recevrez la convocation et tous les détails par la poste vers la fin du mois d'août.



Comme nous ne pourrions pas organiser une rencontre incluant le dîner et une animation comme nous le faisons habituellement, nous avons décidé de profiter de la campagne de financement «*Priorité Des Chenaux* » pour se procurer des cartes-cadeaux afin de gâter les membres présents à l'AGA.

Nous espérons que vous serez des nôtres le 18 septembre prochain !

BON ÉTÉ !

Les membres du conseil d'administration

Chroniques page

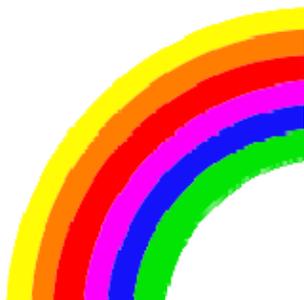
Calendrier des activités.....	2
Éditorial	3
Défense de droits.....	4
En réponse à nos membres.....	5
Suivi Covid	6
Échos du CA	8
Place aux partenaires.....	10
Projet Aînés branchés.....	11
Chronique V.I.P.	13
Vitalité intellectuelle.....	14
Mieux-être	16
Mot mystère.....	17
Solutions jeux	18
Recettes de Thérèse.....	19

Calendrier des activités

Vendredi, 18 septembre 2020

Assemblée générale annuelle (AGA)

Lieu et heure à confirmer plus tard



L'ARC-EN-CIEL

Un beau jour, toutes les couleurs du monde entier se mirent à se disputer. Chacune prétendait qu'elle était la plus belle, la plus importante, la plus utile, la préférée!

Elles se vantaient, à haute voix, chacune étant bien convaincue d'être la meilleure. Le bruit de leur querelle s'enfla de plus en plus.

Soudain, un éclair de lumière aveuglante apparut dans le ciel, accompagné de roulements de tonnerre. La pluie commença à tomber à torrents sans discontinuer.

Effrayées, toutes les couleurs se tapirent et se rapprochèrent pour chercher un abri les unes près des autres.

La pluie prit la parole :

« Stupides créatures qui vous battez entre vous, chacune essayant de dominer l'autre, ne savez-vous pas que c'est le grand esprit qui vous a faites toutes, chacune dans un but particulier, unique et différents ?

Il aime chacune d'entre vous, il a besoin de vous toutes. Joignez vos mains et venez à moi. Il va vous étendre à travers le ciel en un magnifique arc-en-ciel, pour vous montrer qu'il vous aime toutes, que vous pouvez vivre ensemble en paix. Comme une promesse qu'il est avec vous, et comme un signe d'espérance pour demain ... »

Ainsi, chaque fois que le grand esprit envoie une pluie pour laver le monde, il place l'arc-en-ciel dans son ciel, et quand nous l'apercevons, nous devrions nous rappeler qu'il veut que nous sachions, nous aussi, nous apprécier les uns les autres et le louer pour notre merveilleuse complémentarité.

Source : <http://amerindien.e-monsite.com>

**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



La vie file à toute allure, le mois de juillet est arrivé, le déconfinement aussi et la vie continue... Il est nécessaire de réapprendre à vivre avec les mesures de distanciation, mais aussi de regarder en avant.

Cette période de vie sur pause, nous a donné la chance de retrouver ce qui est essentiel pour chacun de nous et, pour certains, non pas sans difficulté car être seul veut parfois dire solitude. Les téléphones d'amitié, les visites à nos proches, aux personnes seules avec les mesures de protection, l'envoi d'une lettre ou la consultation avec une ressource professionnelle sont des mesures pour rester positif et serein dans ce retour vers le futur. Il est certain que faire du bien aux autres nous fait du bien à nous aussi. Ces habitudes de téléphone d'amitié ou autres doivent se perpétuer car on ne sait jamais quel bien immense peut faire à l'autre le petit geste que l'on pose, et ce à tout âge. Autre exemple, les petits enfants ne reçoivent pas ou très peu de courrier. Par expérience, il est extraordinaire de voir leurs yeux pétiller de bonheur à recevoir une lettre à leur nom. Osez tenter l'expérience!

Cette période de vie sur pause a permis le développement d'initiatives locales afin de maintenir nos commerces locaux en achetant leurs produits. Dans cette avenue, et pour répondre aux demandes faites lors du sondage effectué à l'hiver, nous avons engagé une agente de développement qui fera la recension de tous les services disponibles pour vous dans un contexte de maintien à domicile. Les statistiques ont fait ressortir le portrait qu'au Québec il y a plus de personnes en résidences privées ou publiques qu'ailleurs au monde. L'AQDR va continuer à miser sur le slogan il fait bon vivre dans sa maison. Toutefois, nous allons continuer aussi de nous investir dans les petites résidences privées du territoire car près de 100 de nos aînés y vivent. Leur bien-être tant physique que psychologique nous tient à cœur de même que celles de leur proche aidant.

La vie continue, mais on a le grand privilège de vivre plus longtemps même si notre beauté extérieure est différente, on a des rides, on grisonne mais on a un bagage immense d'expérience et de souvenirs. Prenez soin de vous et l'été qui vient nous apportera aussi de nouveaux souvenirs que l'on aura le plaisir de partager ensemble, à notre retour, en septembre.

Bon été !

Jacqueline



Défense de droits

DÉTOURNEMENT DE NOTRE NUMÉRO DE TÉLÉPHONE:
NOUVELLE FRAUDE AU QUÉBEC

Une nouvelle fraude émerge tranquillement au Québec, alors que plusieurs personnes se sont fait prendre dans la région du Saguenay. Le stratagème des fraudeurs mise sur le fait que l'on va ignorer un message texte bien précis sur notre téléphone. Le but des fraudeurs est de détourner notre numéro de téléphone. Ceux-ci peuvent alors recevoir nos appels et textos, mais surtout les clés d'activations par exemple pour les services de double authentification.



De quoi compromettre certains de nos comptes et faire encore plus de ravages.

Accéder à nos comptes en détournant la double authentification

Par mesure de sécurité, plusieurs des comptes que l'on peut avoir sur le web nous demandent notre numéro de téléphone. En cas d'une connexion ou une transaction suspecte, on reçoit un message texte pour valider si c'est bien nous.

Qu'arrive-t-il si notre numéro de téléphone est détourné?

Vous pouvez vous imaginer que la personne qui obtient le numéro a donc accès à tous ces messages de validation et des codes à entrer parfois pour valider notre identité. C'est exactement le but de cette nouvelle fraude.

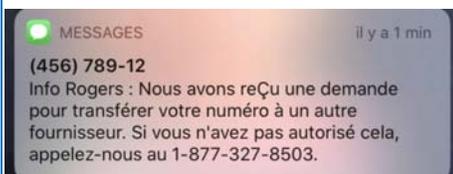
Une fois notre numéro détourné, les personnes derrière l'arnaque vont tenter de se connecter à nos comptes et ainsi s'amuser librement à faire des achats ou détourner des fonds.

Le modus operandi des fraudeurs est de contacter la compagnie de télécommunication. Ils demandent à transférer le compte vers une autre entreprise.

Nous de notre côté, on reçoit un message texte de notre fournisseur de télécommunication pour valider si l'on veut vraiment transférer notre numéro de téléphone.

Comment faire pour se protéger de cette fraude?

Ironiquement, le danger est d'ignorer ce message texte.



Avec le temps on a développé une méfiance envers les messages textes et courriels aux allures d'hameçonnages et celui-ci peut sembler en être un quand on regarde rapidement.

En ignorant le fameux message texte, le fraudeur parvient à ses fins, puisque nous ne l'avons pas empêché de transférer notre numéro de téléphone. Il est alors en mesure de recevoir toutes les communications qui sont envoyées à notre numéro de téléphone.

La méfiance est donc de mise et selon le service de police de Saguenay, il semblerait que les demandes de transferts sont faites le soir entre 21h30 et 22h.

Si vous recevez donc ce message texte, **contactez sans plus attendre votre fournisseur de télécommunications** pour mettre fin à la demande de transfert. **Évitez par ailleurs de rappeler au numéro inscrit sur le texto** par mesure de précaution.

Source: www.francoischarron.com/detournement-de-notre-numero-de-telephone:-nouvelle-fraude-au-quebec/-/VYR1c4WMfo/

" LE PLUS GRAND SECRET DU BONHEUR, C'EST D'ÊTRE BIEN AVEC SOI."

BERNARD DEFONTENELLE

En réponse à nos membres**LE DON D'ORGANES ET DE TISSUS - AVEC OU SANS CONSENTEMENT ?**

Tout comme le membre AQDR qui a communiqué avec nous, vous avez peut-être entendu parler du « consentement présumé » qui permettrait les prélèvements sans le consentement. Cela se parle un peu plus depuis que la Nouvelle-Écosse a adopté cette loi. Les avis sont cependant très partagés.

Présentement, Transplant Québec ne prélève aucun organe ni tissus si vous n'avez pas donné votre accord. Le consentement présumé est l'inverse : tous les adultes sont considérés être des donneurs d'organes potentiels, à moins qu'ils ne mentionnent leur refus.

Le principal argument en faveur du consentement présumé est que cela permettrait de sauver plus de vies si plus d'organes étaient prélevés. *« Il ne suffit pas de présumer que tous les citoyens veulent faire un don d'organes pour trouver plus aisément un cœur, un poumon, un foie ou un rein pour les centaines de malades en attente d'une greffe, d'une meilleure qualité de vie et d'un espoir de survie. La formule de consentement présumé que vient d'adopter la Nouvelle-Écosse n'est pas une baguette magique ni une solution miracle, prévient Louis Beaulieu, directeur général de Transplant Québec. »* Le meilleur moyen de provoquer une hausse du don d'organes ne serait donc pas le consentement présumé, mais une meilleure éducation des professionnels de la santé et un financement adéquat du système de transplantation d'organes.

LE CADRE LÉGAL

Présentement, la loi prévoit ceci :

Les dons d'organes et de tissus sont régis par les articles 43, 44 et 45 du Code civil du Québec qui traitent des obligations entourant l'expression du consentement et de certaines procédures reliées au don d'organes et de tissus.

Le Code civil du Québec indique, entre autres, que le processus de don ne peut débuter avant que le décès du donneur n'ait été constaté par deux médecins qui ne participent ni au prélèvement ni à la transplantation. Il oblige également la famille à respecter le choix du défunt. Il interdit aussi la vente ou l'achat d'organes ou de tissus humains.

SIGNIFIEZ VOTRE CONSENTEMENT

Vous avez trois façons de signifier votre consentement :

- inscrire votre décision au Registre des consentements au don d'organes et de tissus de la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ);
- inscrire votre décision dans le Registre des consentements au don d'organes et de tissus de la Chambre des notaires du Québec;
- signer l'autocollant et l'apposer au dos de votre carte d'assurance maladie.

Inscrire votre consentement dans les registres de la RAMQ ou de la Chambre des notaires du Québec revêt de grands avantages. Votre inscription est durable dans le temps, elle n'a pas besoin d'être renouvelée et elle est accessible au moment opportun par le personnel autorisé.

Si vous souhaitez modifier votre décision, vous pouvez le signifier à la RAMQ en remplissant le formulaire Révocation de consentement au don d'organes et de tissus. Ce formulaire est disponible aux bureaux de la RAMQ ou par téléphone. En cas de révocation, la RAMQ détruira alors votre formulaire de consentement et les renseignements qui y figurent. En conséquence, vous ne serez plus inscrit.

Vous pouvez discuter du don d'organes et de tissus avec votre notaire. Celui-ci pourra consigner votre consentement ou votre refus dans un registre conçu à cette fin par la Chambre des notaires du Québec et inscrire votre décision dans celui-ci et dans votre testament ou dans votre mandat d'inaptitude.

En réponse à nos membres**CHANGER DE MÉDECIN**

Nous avons contacté le CIUSSS MCQ pour savoir s'il était possible de changer de médecin de famille. A-t-on le droit de le faire ? La réponse que nous avons reçue a été communiquée au membre qui nous a contacté et pourrait vous éclairer aussi.

Le seul critère qui est considéré est la distance: si votre médecin se trouve à plus de 70 km de votre domicile, vous pouvez demander un nouveau médecin de famille et le transfert se fera rapidement.

Si vous avez une grande distance à parcourir pour rencontrer votre médecin (qui est toutefois moins de 70 km), et que vous **N'ÊTES PLUS DU TOUT CAPABLE DE VOUS DÉPLACER**, cela pourra être évalué et accepté.

Pour toute autre raison, vous devrez vous **DÉSINSCRIRE** auprès de la Régie d'assurance maladie du Québec (RAMQ) en téléphonant au 1-800-561-9749. Ensuite, vous pourrez vous inscrire sur la liste des patients orphelins...et attendre. Les personnes avec des problèmes de santé sont prioritaires sur la liste.

La personne qui nous a donné ces informations mentionnait que les médecins de la clinique de Sainte-Geneviève-de-Batiscan n'avaient plus de place pour de nouveaux patients et que ceux-ci étaient référés à la clinique de Sainte-Anne-de-la-Pérade.

VISITES PERMISES DANS LES RÉSIDENCES POUR PERSONNES ÂGÉES**Suivi Covid**

Dès le 22 juin 2020, le gouvernement du Québec donne le feu vert à la reprise des sorties et des visites dans les résidences pour personnes âgées (RPA) et les ressources intermédiaires (RI). Le plan de déconfinement, à l'instar de celui touchant les CHSLD, a été présenté aux dirigeants du réseau de la santé.

Les « assouplissements proposés » par les autorités tiennent compte de la situation épidémiologique qui prévaut au Québec en date du 18 juin, est-il écrit dans le plan de déconfinement. Comme il était aussi précisé dans celui visant les CHSLD, on indique par ailleurs que « ces mesures pourraient être resserrées » en cas de « recrudescence de la maladie ».

**Sanctions prévues en cas d'infraction**

La ministre des Aînés, Marguerite Blais, avait indiqué il y a deux semaines que son ministère se préparait à imposer des amendes aux résidences récalcitrantes et songeait à aller jusqu'à révoquer la certification de RPA dans certains cas.

Elle déplorait alors que des mesures d'assouplissement déjà en vigueur dans les RPA, depuis la fin du mois de mai, n'étaient pas toujours appliquées.

Il s'agissait notamment de l'obligation des sorties supervisées, de la possibilité de prendre sa voiture et de se déplacer dans les commerces pour les achats essentiels, comme la pharmacie, l'épicerie, les boutiques, de la permission d'être accompagné d'un proche aidant qui apporte un soutien significatif.

Source : <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/>

Service
Canada

INFO COVID-19

Nous souhaitons vous partager quelques rappels utiles concernant des paiements qui seront transférés sous peu aux bénéficiaires pour les appuyer durant cette période difficile.

Le gouvernement du Canada a annoncé que des sommes uniques et non imposables seront versées aux aînés.

- ⇒ 300 \$ sont prévus pour les bénéficiaires de la Sécurité de la vieillesse.
- ⇒ 200 \$ additionnels seront versés aux bénéficiaires du Supplément de revenu garanti.
- ⇒ 500 \$ de plus seront transmis à ceux qui reçoivent l'Allocation au conjoint ou l'Allocation au survivant.

Aucune démarche n'est requise! Aucun employé du gouvernement du Canada n'appellera les aînés pour leur demander des renseignements personnels. Les sommes seront versées automatiquement avec le même mode de paiement que les prestations habituelles.

Les aînés qui sont déjà bénéficiaires de l'une de ces pensions recevront les sommes au courant de l'été.

Rappel important

Les aînés admissibles qui n'ont toujours pas rempli leur formulaire de demande à la pension de la Sécurité de la vieillesse**, le Supplément de revenu garanti, l'Allocation pour conjoint ou l'Allocation au survivant devraient le faire le plus rapidement possible. Cela leur permettra de bénéficier du paiement unique dans les meilleurs délais.

Les bénéficiaires qui ont des questions peuvent consulter notre page sur le paiement unique au www.canada.ca/fr/services/prestations/pensionspubliques/avis-covid-19/paiement-unique.html ou contacter notre centre d'appels au numéro sans frais suivant : 1-800-277-9915.

Pour une vue d'ensemble de toutes les ressources à la disposition des aînés, consultez le portail des programmes et services: www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/campagne/aines.html.

**Formulaire disponible à :

<https://www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/ministere/service-canada/rapports/sv.html>



Mon mari a sorti une carte du monde, m'a donné une fléchette et il m'a dit :

« Lance la fléchette sur la carte et où elle tombe, je t'emmène là après la pandémie. »

On va passer deux semaines derrière le frigo !



AQDR NATIONALE

Comme plusieurs regroupements, l'AQDR nationale a tenu son assemblée générale annuelle en vidéoconférence en juin dernier. Jacqueline Bergeron et Lise Bournival représentaient notre section lors de cette réunion.

Le point central de l'AGA virtuelle a été la nomination d'un nouveau conseil d'administration et l'élection d'un nouveau président, M. Pierre Lynch, qui succède à Mme Judith Gagnon.



UNE NOUVELLE RESSOURCE À L'AQDR DES CHENAUX

L'embauche d'une agente de développement le 26 juin dernier permet à notre organisme d'agrandir l'équipe de travail. C'est avec beaucoup d'enthousiasme que nous accueillons Yolande Massicotte qui aura comme première tâche de recenser tous les services favorisant le maintien à domicile dans notre secteur.

Nous savons que l'obligation pour les personnes de 70 ans et plus de se confiner pendant plus de deux mois a favorisé l'émergence de plusieurs services et que la majorité d'entre eux resteront en place. Comme la priorité du maintien à domicile était largement ressortie lors du sondage complété par les membres, le travail de l'agente de développement servira à dresser un juste portrait de ce qui peut être offert aux aînés qui choisissent de rester dans leur maison ou leur logement.

Afin de vous la faire connaître, nous avons demandé à Mme Massicotte de se présenter. Elle est la mieux placée pour vous décrire son parcours et son désir de mettre son expérience au service des personnes retraitées et aînées de son patelin.



Née dans la belle paroisse de Sainte-Geneviève-de-Batiscan sur la terre ancestrale des Massicotte qui est bordée au Sud par la magnifique rivière Batiscan, appellation d'origine amérindienne, où j'ai passé de nombreux étés à me baigner, à écouter le clapotis des vagues, à faire des promenades en chaloupe et à pêcher les petits et les gros poissons.

J'ai grandi, entourée de bons parents, dans un foyer affectueux où le partage et l'ouverture d'esprit faisait partie de nos valeurs. Mon foyer était composé de mes parents, de mes trois frères, de mon grand-père paternel, de la sœur de ma mère et, nous avons été aussi une famille d'accueil en plus d'héberger « le fou de la paroisse ». Eh oui, autrefois chaque paroisse avait le sien. Le malheureux vivait dans une vieille maison chauffée par un misérable poêle à bois dont l'installation était dangereuse; mes parents craignaient pour le feu. Alors mon père lui a fait une place à la maison. Celui-ci faisait partie intégrante de la famille et moi je le trouvais attendrissant. Cette surprenante maisonnée m'a appris à ne pas juger la différence mais à l'accepter et à respecter son mode de fonctionnement.

Ayant un père cultivateur j'ai grandi entourée des animaux de la ferme. . Au primaire les minous m'accompagnaient dans l'attente de l'autobus scolaire. D'ailleurs le chauffeur m'avait surnommée madame minous. Et bien que j'aie quitté le cocon familial pour étudier au CEGEP, j'ai toujours aimé les animaux.





Étudiante au CEGEP de Ste-Foy, j'avais choisi le programme en éducation spécialisée. En cours de formation, le Front commun CEQ-CSN-FTQ a déclenché une grève illégale du personnel enseignant. Durant cette bataille, j'ai décroché un emploi d'auxiliaire aux malades au centre Robert Giffard. Inconfortable avec le traitement par électrochocs, je me suis mise à rêver intérieurement de réaligner ma carrière.

Et c'est là que commencent mes « trois vies ». Après avoir consulté le conseiller en orientation du CEGEP, le journalisme m'a donné le goût de plonger à corps perdu, d'autant plus que le journalisme s'apprenait encore sur le tas, à l'époque. Avec l'audace de la jeunesse et ma débrouillardise, j'ai décroché un emploi comme assistante journaliste à la Tribune de la presse, pour la Presse canadienne. Cette dernière était reconnue comme une bonne école pour un débutant.

J'étais loin de me douter à ce moment-là que j'étais pour connaître 3 vies et plusieurs emplois au cours de ma vie professionnelle. Eh bien oui!

Ma carrière a été modulée par trois secousses économiques. La première crise économique, qui a fait basculer mon travail comme journaliste et pigiste à la Tribune de la presse, fut la crise de 1981-1982. Cette récession, portée par le choc pétrolier, a été marquée par une inflation qui a atteint des sommets inégalés. À ce moment-là, j'ai décidé de laisser passer la tempête en retournant aux études pour apprendre l'anglais et me spécialiser en international. Je rêvais de devenir correspondante à l'international. Et pour occuper cet emploi, ça prenait une formation universitaire solide. Ça m'a pris 3 « P » pour parfaire ma première carrière: Patience, Persévérance et Passion. De fil en aiguille, l'international m'attirait de plus en plus et le journalisme perdait de son attrait.

Après un stage et un contrat à l'Unesco, j'ai décidé de poursuivre avec détermination dans ma nouvelle carrière en relation internationale. Après avoir chaussé les étriers de ma nouvelle monture, la crise économique de 1990-1992 me rattrapa au grand galop. L'effondrement de la bourse fut d'une ampleur sans précédent.

Bien que je fusse heureuse dans ma seconde vie, j'avais découvert, lors de mon passage à l'Unesco, qu'une carrière en international comprenait également de la gestion de projet; une nouvelle corde à mon arc se présentait donc. Alors qu'à cela ne tienne, le moment était propice pour compléter une formation en administration. Progressivement j'ai démarré mon entreprise en développement de marchés à l'international. Puis j'ai reçu des offres d'emploi pour développer le marché américain. Et ce qui devait arriver arriva : la récession et la crise financière mondiale de 2008-2009 m'ont désarçonnée, en raison de l'effondrement du marché immobilier. Cependant, ce contexte devenait propice au démarrage d'entreprise.

Étant née sous une bonne étoile, j'ai commencé ma troisième vie en développement économique pour les CLD. Malheureusement cette nouvelle vie fut écourtée lorsque le Gouvernement provincial ferma le CLD de Québec en 2014. Eh oui! Un coup de tonnerre dans un ciel serein.

Actuellement je suis une proche aidante pour deux de mes tantes âgées. Et comme bien des personnes dans ma situation, on constate malheureusement que le milieu où vivent les personnes âgées va cahin-caha. Mais il n'arrive rien pour rien.

C'est sur cette toile de fond que débute ma quatrième vie (je dis souvent jamais trois sans quatre) : après deux entrevues, l'AQDR des Chenaux m'accueille chaleureusement comme agente de développement.

Je suis très contente et comblée de participer à cette mission de l'AQDR qui vise le mieux-être des personnes retraitées et aînées. Et, j'espère sincèrement contribuer à l'amélioration significative et durable de la qualité de vie des 50 ans et plus de la MRC des Chenaux. Espérant que cette quatrième vie durera. Merci de votre confiance.

Yolande Massicotte

Place aux partenaires

OUVERTURE DE L'IMMEUBLE MULTISERVICE



L'Immeuble Multiservice qui abrite le bureau de notre organisme a dû fermer ses portes au public pour suivre les consignes de la Santé publique. Depuis peu, seules les personnes ayant un rendez-vous avec le personnel de l'une ou l'autre des associations pouvaient entrer.

Nous avons eu la confirmation que toutes les mesures (affiches, désinfectant, etc.) seront en place à la mi-août, ce qui permettra d'ouvrir les portes de l'IMS aux gens qui venaient porter des documents, demander des photocopies, etc. Les rencontres dans la salle sont encore limitées puisque la distanciation doit être respectée. Cela ne laisse la place qu'à un petit nombre de personnes.

Le personnel de l'AQDR ne travaillera donc plus majoritairement en télétravail, à compter du 17 août prochain, et pourra réintégrer le bureau pour recevoir ses membres, au besoin.

**SAVOIR DEMANDER DE L'AIDE :
UNE RESSOURCE À VOTRE SERVICE**

Nous avons tous besoin d'aide à un moment où l'autre de notre vie. Il arrive cependant trop souvent d'attendre d'avoir épuisé toutes nos ressources personnelles avant de demander de l'aide. La peur, dans cette situation, est un véritable ennemi : la peur d'être jugé, de paraître faible, de ne pas être à la hauteur de l'éducation qu'on a reçue, ...

Bien que des ressources existent dans le réseau de la santé, les organismes communautaires formant le comité Maintien à domicile ont choisi de se doter d'une ressource commune en soutien psychologique. Cette personne professionnelle ne fera pas de thérapie mais plutôt de l'écoute téléphonique afin de soutenir et d'accompagner les membres de nos associations qui en ont besoin.

La situation difficile que nous vivons depuis plus de trois mois affecte le moral et la santé psychologique. Pour obtenir ses services, vous n'avez qu'à nous téléphoner et nous ferons le lien avec cette personne qui vous rappellera très rapidement. **N'ATTENTDEZ PAS** et demandez le soutien téléphonique.



Comme nous le rappelle la fable du chêne et du roseau, ce n'est pas celui qui est grand et solide qui sort indemne de la tempête. Le chêne se montre au-dessus de tout, comme si rien ne pouvait l'atteindre. Les vents forts le déracine pourtant. Le petit roseau, lui, bouge avec le vent; il courbe mais ne casse pas.

Oser parler de ce qui ne va pas, c'est un peu comme être le roseau. Parler apporte du soulagement, une liberté, ça aide à s'adapter à la situation et à traverser la tempête sans casser.

Sachez donc qu'une ressource supplémentaire est à votre disposition gratuitement. Prenez soin de votre santé globale et n'hésitez pas à demander de l'aide si vous en avez besoin.

Le cryptage : conclusion

Le cryptage veut dire que les données (fichiers textes ou images) sont converties en fichiers illisibles. Vous pouvez ouvrir le fichier, mais nous n'y verrez que du texte sans aucun sens logique. Le cryptage est souvent irréversible. Parfois, des personnes mal intentionnées utilisent ce procédé pour frauder. Cependant, ces personnes visent surtout les entreprises puisque les données ont plus de valeurs. Elles en profitent donc pour demander une rançon en échange du décryptage des données. Il demeure important de se protéger contre le cryptage, car il peut être causé par des logiciels. Par exemple, lorsque l'on clique sur un lien dans un courriel dont on ne connaît pas l'expéditeur, sur un site Internet douteux ou lors du téléchargement de documents comme des films sur des sites pirates. Comme mentionné lors de la dernière chronique, il existe un moyen de se prémunir contre ce fléau, il suffit d'installer un logiciel Antimalware tel que Malwarebytes.



EN RÉPONSE AUX QUESTIONS DES MEMBRES...

Voici quelques définitions :

Application : Une application est une forme simplifiée d'un site Internet et le plus souvent disponible sur les appareils mobiles (téléphone intelligent et tablette).



Cookie : Le cookie est un code que le site crée lors de votre passage et qui permet de vous reconnaître. Vos pouvez ainsi retourner sur un site d'achat en ligne, le lendemain de votre première visite, sans vous avoir créé de compte utilisateur et de revoir votre sélection dans le panier d'achats. Les cookies permettent aussi de connaître la fréquence d'utilisation d'un site, les clics les plus populaires, etc. Ils ne sont ni des virus, ni malveillants, mais une loi oblige les sites Internet à mentionner qu'ils les utilisent.

Cloé Pratte-Noël & Emmanuel Perron, de Fixe Info

Pour toute question sur cette chronique, n'hésitez-pas à écrire à :
aqdrprojets@yahoo.com ou à appeler au bureau : **819 840-3090**.

Rappel : Pour obtenir *Malwarebytes* allez sur le site suivant: <https://fr.malwarebytes.com>

(La version premium, donc payante, est offerte gratuitement pendant 14 jours, par la suite, si vous désirez la version gratuite, vous n'avez qu'à cliquer sur : "Continuer avec la version gratuite" lorsqu'ils vous le demanderont dans une notification.)

Projet « Aînés branchés en toute sécurité »

Afin de mieux planifier nos ateliers informatiques et nos café-rencontres, qui devraient avoir lieu cet automne, nous avons besoin de connaître vos intérêts.



Dites-nous ce qui vous intéresse parmi ces sujets :

- ◆ Facebook, Messenger
- ◆ Les achats en ligne
- ◆ Les transactions bancaires
- ◆ Les jeux
- ◆ Les livres numériques
- ◆ Kijiji, etc. (sites d'annonces classées)
- ◆ Les visites virtuelles (musées, etc.)
- ◆ La domotique (technologie appliquée à l'habitation)
- ◆ Autres...

Aussi, préférez-vous utiliser un ordinateur? Ou une tablette Androïde? Ou encore une tablette Ipad?

Pour ceux qui ne sont pas vraiment familiers avec ces termes, soyez sans crainte, nous organiserons une rencontre cet automne pour y voir plus clair et déterminer quel outil informatique conviendra le mieux **à vos besoins**.



D'ici là, il me fera plaisir de noter vos préférences, si vous appelez au bureau : **819 840-3090** ou encore en nous écrivant à : **aqdrprojets@yahoo.com**

Merci beaucoup de votre collaboration et bon été à tous!



Louise Dolbec, Chargée de projet



Joëlle MAILHOT
Chantal ROBITAILLE
Julie MOISANT
PHARMACIENNES

Affilié à



Horaire:

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

pnr_ste-anne-de-la-perade@brunet.ca

NOUVELLE ADRESSE :

391 boul. Lanaudière, Sainte-Anne-de-la-Pérade, G0X 2J0

Pour vous protéger des effets de la chaleur :

- buvez **beaucoup d'eau**, sans attendre d'avoir soif ;
- fermez les **rideaux ou stores** lorsque le soleil brille, et ventilez si possible lorsque la nuit est fraîche ;
- passez quelques heures par jour dans un **endroit climatisé ou frais**.

Un malaise ? Des questions sur votre santé ?
Appelez Info-Santé au **811** ou renseignez-vous auprès d'une infirmière ou d'un médecin.

En cas d'urgence, appelez le 9-1-1.

Pour en savoir plus :
Québec.ca

40°
30°
20°

Il fait très CHAUD!

Votre état de santé peut se détériorer rapidement.

Chronique V.I.P.

Il y a longtemps que nous n'avions rien mis dans cette chronique V.I.P. (voulant interagir et partager) qui est ouverte aux membres.

Voici quelques suggestions d'activités, de jeux et des pensées reçues pour partager avec les membres:

Parfois, dans les moments difficiles,
tout semble s'écrouler...

Le monde glisse sous nos pieds...

C'est dans ces moments-là qu'il faut chercher,
au fond de soi, la force de résister...

Surtout, ne pas se laisser aller, et croire en nous...

Parce que tous, sans exception,
sommes capables de nous relever,
et de nous battre contre ces moments
qui nous font tant douter...

Jocelyne Bronsard

Le bonheur n'est pas inaccessible si on veut bien le croire. Pour voir la vie du bon côté, pensez chaque jour à des citations inspirantes et positives. La pensée positive est le remède par excellence et la meilleure façon d'être heureux et de réussir.

« Tout changement est difficile au début, compliqué au milieu et magnifique à la fin. »

Je vous souhaite à toutes et à tous un très bel été !

Monique Béland Désilets

Je vous partage, aux pages 14 et 15, des activités favorisant le développement intellectuel tirés du livre de Gilles Bergeron, Ph. D. « Cerveaux actifs, Le grand livre » Amusez-vous bien !

Thérèse Lévesque



Voici des suggestions qui pourront servir d'activités à faire avec les petits-enfants :

Une trousse éducative pleine d'informations et de petits jeux peut être téléchargée à partir du lien suivant :

<https://quebecoiseaux.org/index.php/fr/284-non-categorise/520-trousse-educative>

Pour en savoir plus sur les oiseaux, on peut visiter les sites internet suivants :

- ◇ Regroupement QuébecOiseaux : www.quebecoiseaux.org
- ◇ Musée du Séminaire de Sherbrooke: www.museevirtuel.ca/Exhibitions/Birds/MSS/Francais/jeux/jeux.htm
- ◇ Musée de la nature et des sciences : www.museevirtuel.ca/Exhibitions/Colibri/Fr/index.html

Chaque province et territoire du Canada a son oiseau emblème :

- | | |
|-------------------------------------------|---------------------------------------------|
| *Île-du-Prince-Édouard : Geai bleu | *Saskatchewan : Tétràs à queue fine |
| *Nouveau-Brunswick : Mésange à tête noire | *Alberta : Grand-duc d'Amérique |
| *Nouvelle-Écosse : Balbuzard pêcheur | *Colombie-Britannique : Geai de Steller |
| *Terre-Neuve : Macareux moine | Territoires : |
| *Québec : Harfang des neiges | *Yukon : Grand Corbeau |
| *Ontario : Plongeon huard | *Nunavut : Lagopède alpin |
| *Manitoba : Chouette lapone | *Territoires-du-Nord-Ouest : Faucon gerfaut |

ACTIVEZ VOS NEURONES !

Vitalité intellectuelle

Même si c'est la période des vacances, il est primordial de continuer à entraîner son cerveau. Les activités de la vitalité intellectuelle sont en lien direct avec la santé globale de la personne, ainsi le cerveau peut rester en forme aussi longtemps que le corps.

Voici d'autres constats fait par des experts en lien avec la vitalité intellectuelle :

- Les activités et les expériences de vie qui défient notre intellect génèrent des changements positifs dans la structure même de notre cerveau et cela tout au long de notre vie.
- En matière de stimulation intellectuelle, la fréquence, l'intensité et la diversité des activités sont importantes.
- L'activité physique garde le corps mais aussi l'esprit en forme.
- Les effets de l'entraînement intellectuel durent longtemps. Certains programmes ont amené des améliorations des performances intellectuelles qui sont restées présentes jusqu'à cinq ans après l'intervention.

De même, voici des recommandations émises par ces mêmes experts :

- Les programmes destinés aux aînés devraient être modélisés en fonction des besoins des différentes clientèles cibles.
- Les aînés devraient être responsabilisés au sujet de leur santé intellectuelle afin qu'ils adoptent une attitude proactive dans leur quotidien.

Activez vos neurones! **DETENDEZ-VOUS, CHOISISSEZ** vos préférences, **AMUSEZ-VOUS** à remplir ces jeux qui stimuleront votre mémoire, votre logique et vos connaissances générales.

Réponses page 18



AU SON DES LETTRES

En suivant l'exemple donné, complétez les phrases en plaçant les groupes de lettres selon leur sonorité quand ils sont épelés.

EXEMPLE

AJ	KC	VGT
----	----	-----

Pour _____ la routine, arrête de _____ et _____ !

Pour KC (casser) la routine, arrête de VGT (végéter) et AJ (agis)!

ABC	DCD	IC
-----	-----	----

A. On a d'abord _____ le drapeau, puis on l'a _____ à mi-hauteur quand on a appris que le ministre était _____ .

DS	LHO	LN
LNÉ	NRJ	SL

B. Ma sœur _____, qui est _____ de la famille, dépense beaucoup d' _____ à soigner son corps de _____. Et à voir les traces sous ses _____, on voit qu'_____.

HA	HET	OQP
RIK	RIT	UP

C. _____ a _____ de sa vieille tante. Elle a _____ une maison dans un quartier _____ et maintenant, elle est constamment _____ à faire des _____ .

AG	DCD	HEV
IR	TO	VQ

D. _____, le père de _____ est _____. Il n'était pas très _____, mais il avait beaucoup de _____. C'est son alcoolisme qui l'aura _____ .

Mieux-être

LA PASSION... selon Henry Moore



« Le secret de l'existence, c'est d'avoir une tâche à accomplir. Un travail auquel vous dédiez votre vie entière, quelque chose vers quoi tout converge chaque minute de la journée durant toute votre vie. Et, le plus important, c'est que cette tâche soit impossible à réaliser. »

La passion, c'est de nourrir des pensées et des sentiments pour quelque chose qui vous attire irrésistiblement, un élément sans lequel vous ne pouvez imaginer votre vie. Il est difficile de dire si une passion nous dévore ou si c'est nous qui sa consomons. Bien que cette expérience soit très intense, elle n'est pas douloureuse puisque nous souhaitons vivre cette intensité. Il est essentiel de baser ses passions sur l'amour et non sur le pouvoir; autrement, elles sont dommageables à tous ceux qu'elles touchent.

Un passe-temps, une amitié ou une idée, voire chaque étape de la vie, peut être abordé avec la même fougue. Beaucoup de gens malades mettent de côté leurs passions jusqu'à leur guérison, disent-ils. J'ai souvent remarqué, et particulièrement dans le cas des gens atteints d'une maladie chronique, que ceux qui gardent leur enthousiasme, non seulement guérissent plus vite, mais poursuivent par la suite une vie plus accomplie. Ils inspirent les autres. La découverte des passions des autres constitue l'une de mes explorations favorites. Essayez de partager celles de vos amis.



PETITES SUGGESTIONS :

- ◆ Songez à l'ensemble de votre vie. Quelles ont été vos passions ? Comment se sont-elles transformées au fil du temps ? Comment avez-vous développé ces intérêts ? Quel passe-temps vous a procuré le plus de plaisir ? Quel sport ? Certaines de vos passions sont-elles toujours vivaces ?
- ◆ Découvrez-vous une nouvelle passion. Au cours du prochain mois, cherchez et trouvez un intérêt, une idée, une personne ou un lieu qui vous animera. Étudiez-le attentivement, parlez-en autour de vous et écrivez à ceux qu'il pourrait captiver.
- ◆ Souvenez-vous d'un ami, et pensez à ce que vous aimeriez faire pour lui de façon particulière. Ne vous fixez pas de limites. Laissez votre affection pour cette personne guider vos sentiments. Faites des choses uniquement pour le plaisir qu'elles vous procurent.
- ◆ Pensez à une façon amusante de partager l'une de vos passions avec un malade. Visionnez des diapositives avec lui, chantez ou montrez-lui votre collection d'objets inusités.

Tiré de « Docteur tendresse »

Mot Mystère

À trouver: un mot de 11 lettres

Thème: LE CANADA

- | | | |
|-------------|-----------|------------|
| ALBERTA | INUKJUAK | SURREY |
| AMOS | IQUALUIT | TALON |
| ASSINIBOINE | JOLIETTE | TERREBONNE |
| AVALON | KAHNAWAKE | TIMMINS |
| BECANCOUR | KELOWNA | TRUDEAU |
| BLIZZARD | KING | VARENNES |
| BRANDON | LAURIER | YAMASKA |
| CANADA | LONDON | YORK |
| CARTIER | MAGOG | YUKON |
| CREE | MARKHAM | |
| DAWSON | MONCTON | |
| DELAWARE | NEIGE | |
| DOMINION | NIAGARA | |
| DURHAM | NUNAVIK | |
| EASTMAIN | ODANAK | |
| EDMONTON | ONTARIO | |
| ETOBICOKE | REGINA | |
| FUNDY | RIMOUSKI | |
| HIVER | SARNIA | |



Juin 2020 - Solution : Insectarium La personne gagnante est : Clémence B. Asselin, de Saint-Stanislas

CONCOURS EN ACTION - spécial ÉTÉ 2020

Cette édition spéciale du bulletin En Action nous donne l'occasion de hausser le prix attribué à la personne gagnante du mot mystère.

En effet, c'est un montant de 25\$ qui sera remis, pour cette édition de juillet, à la personne dont le coupon de participation sera pigé lors de la réunion du conseil d'administration, le 12 août prochain. Le nom du membre gagnant sera dévoilé dans le bulletin En Action de septembre 2020.

BONNE CHANCE !



Vous avez **jusqu'au 12 août 2020** pour nous faire parvenir votre coupon de participation
Par courriel à : aqdrdc@stegenevieve.ca **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 :

SOLUTIONS

AU SON DES LETTRES

- A. On a d'abord **IC** (hissé) le drapeau, puis on l'a **ABC** (abaissé) à mi-hauteur quand on a appris que le ministre était **DCD** (décédé).
- B. Ma sœur **LN** (Hélène), qui est **LNÉ** (l'aînée) de la famille, dépense beaucoup d'**NRJ** (énergie) à soigner son corps de **DS** (déesse). Et à voir les traces sous ses **SL** (aisselle), on voit qu'**LHO** (elle a chaud).
- C. **RIK** (Érika) a **RIT** (hérité) de sa vieille tante. Elle a **HET** (acheté) une maison dans un quartier **UP** (huppé) et maintenant, elle est constamment **OQP** (occupée) à faire des **HA** (achats).
- D. **IR** (Hier) le père de **TO** (Théo) est (décédé). Il n'était pas très **AG** (âgé), mais il avait beaucoup de **VQ** (vécu). C'est son alcoolisme qui l'aura **HEV** (achevé).



CITATION CAMOUFLÉE

La citation de Stanislaw Jerzy Lee : Il faut parfois se taire pour se faire entendre.

HOMOPHONES IMAGÉS

Dé (à jouer)	D
Balai (de ménage)	Ballet (danseuse)
Colle (glu)	Col (de chemise)
Reine (souveraine)	Renne (animal)
Vin	20
Sang	100

Point (signe sur le i)	Poing (main fermée)
Verre (à boire)	Ver (de terre)
Ancre (pour bateau)	Encre (pour écrire)
Pêche (sport)	Pêche (fruit)
Poids (pour peser)	Pois (légume vert)
Clé (de serrure)	Clé (musicale)

Alain rentre chez lui le soir.
Son père lui demande :

- Ce n'est pas aujourd'hui que l'on devait vous donner votre bulletin ?

- Oui, mais je l'ai prêté à Jérôme pour qu'il fasse peur à son père.



Une mère sort avec son tout jeune fils et rencontre en chemin une de ses amies fort jolie.

- Grégory, demande la mère, embrasse la dame.
- Non maman !
- Enfin Grégory, obéis !
- Non maman !
- Mais ne fais pas ta mauvaise tête! Pourquoi ne veux-tu pas embrasser la dame ?
- Parce que papa a essayé hier et il a reçu une paire de gifles !



GÂTEAU 1 ŒUF

Recette de Thérèse

INGRÉDIENTS :

- 1 œuf
- 1 tasse de sucre
- 1/3 tasse de graisse, beurre ramolli ou margarine
- 1 1/3 tasse de farine
- 2 c. à thé de poudre à pâte
- 1/2 c. à thé de sel
- 2/3 tasse de lait
- 1/2 c. à thé de vanille



PRÉPARATION

- Mélanger la margarine (ou autre corps gras), le sucre et l'œuf.
- Ajouter le lait et la vanille; mélanger.
- Ajouter la farine, le sel et la poudre à pâte; mélanger.
- Verser dans un moule et cuire à 350° F jusqu'à doré.

Bon gâteau et très pratique pour pouding.

Pensée pour Thérèse

Nous réalisons que ce que nous accomplissons n'est qu'une goutte dans l'océan. Mais si cette goutte n'existait pas dans l'océan, elle manquerait.

Mère Teresa

UN CHALEUREUX MERCI !



Cette dernière recette de Thérèse Trotter Trudel vient tourner la page d'une belle tradition. L'aventure débutée en 1994 a permis la publication de 206 recettes partagées dans le bulletin En Action pour le bénéfice de tous les membres.

Après 26 années d'implication, Thérèse mérite amplement de se reposer.

Pour ceux et celles qui n'auraient pas eu le bonheur de côtoyer cette femme attachante, sachez qu'une grande générosité se cache sous sa douceur et sa discrétion.

En plus de sa chronique régulière dans le bulletin, Thérèse a laissé sa marque à la Fondation d'aide aux aînés Juliette-M.-Dubois.

Les profits de la vente de ses deux livres de recettes sont d'ailleurs totalement remis à cette fondation dont la mission est de favoriser le maintien à domicile des personnes âgées de notre territoire.



CHÈRE THÉRÈSE,

AU NOM DE TOUS LES MEMBRES, UN CHALEUREUX MERCI POUR VOTRE IMPLICATION EXEMPLAIRE.

Les membres du Comité Bulletin EN ACTION

Merci à nos précieux partenaires



Sonia
LEBEL

Députée de Champlain
Présidente du Conseil
du trésor



François-Philippe Champagne
Député de Saint-Maurice-Champlain

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




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



FIER PARTENAIRE DE NOTRE MILIEU

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

www.desjardins.com/
caissedemekinac-deschenaux

 **Desjardins**
Caisse de Mékinac-Des Chenaux

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 CHOISIS

**Soutien
à domicile
des Chenaux**



JE RÉSERVE

418 362-3275

soutien@stegenevieve.ca



Garage R Marchand
MECANIQUE ET SOUDURE GÉNÉRALE

 **Service routier d'urgence** **REMORQUAGE 24h/7**

TRONÇONNEUR | QUINCAILLERIE | DIESEL

LAVE AUTO | STATION SERVICE | ÉCHANGE DE PROPANE | ESTIMATION GRATUITE

30, chemin Rivière à Veillet, Ste-Genève de Batiscan | QC | GOX 2R0

Tél. : 418 362-2734 Cell. : 819 509-0497 Téléc. : 418 362-0138

