

Juin 2020

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE (AGA) REPORTÉE À L'AUTOMNE

Vous ne serez pas surpris d'apprendre que nous reportons notre assemblée générale annuelle qui devait avoir lieu ce mois-ci, le 12 juin. Étant donné le contexte actuel, le ministre du Travail, de l'Emploi et de la Solidarité sociale, M. Jean Boulet, dans son communiqué du 18 mars 2020, nous assurait que son ministère, de qui dépend notre subvention annuelle, fera « *preuve de souplesse dans l'application des exigences compte tenu qu'il est possible que des organismes communautaires ne soient pas en mesure de tenir, dans les délais convenus, leur assemblée générale annuelle.* »



En laissant passer l'été, le conseil d'administration de l'AQDR des Chenaux se donne le temps d'analyser la situation sanitaire et les nouvelles directives de la Santé publique en ce qui concerne les rencontres en petits groupes.

Soyez assurés que vous recevrez toute l'information à ce sujet lors des prochaines publications.

Les membres du conseil d'administration

UNE SURPRISE À L'INTÉRIEUR DU BULLETIN...

Afin de favoriser le déconfinement, l'AQDR des Chenaux offre un couvre-visage (masque) à ses membres ainsi qu'aux aînés vivant dans les résidences privées de notre territoire.

Vous en aviez déjà ? Tant mieux ! Il est bien d'en avoir plus d'un puisqu'il faut les laver après chaque usage.

(Voir les détails à la page 5)

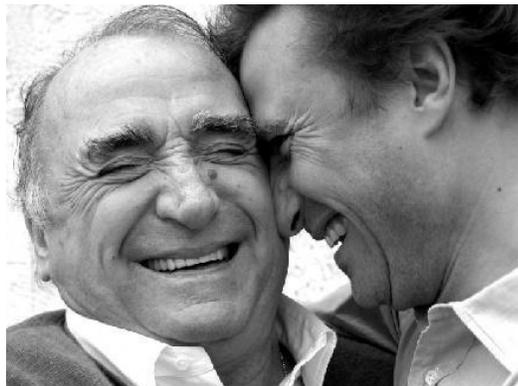


Chroniques page

Fête des pères	2
Éditorial	3
Défense de droits.....	4
Suivi COVID	5
Échos du CA	7
Saviez-vous que	8
Projet Aînés branchés.....	9
Places aux partenaires.....	10
Activités.....	12
Jardinage	14
Recettes	15
Réflexion.....	16
Spiritualité/ pensée	17
Jeux.....	18
Bien-être	20
Mot mystère.....	21
Jeux –solutions.....	22
Mandala.....	23

Calendrier des activités

LES ACTIVITÉS SERONT REPROGRAMMÉES PLUS TARD.



« Allez donc savoir pourquoi, lorsque l'on évoque son père, dans une occasion comme celle-ci, s'imposent à notre esprit un foisonnement d'images de plein air accompagnées d'odeur de foin coupé et de sapin baigné par la rosée, du bruissement de verts feuillages agités par un vent matinal, d'un doux refrain des temps anciens et pourtant pas si lointains... »



Allez donc savoir comment, le seul fait de songer à son père procure une bouffée de fraîcheur qui nous oxygène le cœur et nous incite à aller de l'avant...

Aussi, n'est-il pas étonnant qu'on ait envie de lui dire, aujourd'hui, un gros merci pour l'héritage de vie qu'il nous a transmis. »

Heureuse fête des Pères!

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



Aujourd'hui, dans mon éditorial, je veux m'exprimer sur la situation des personnes âgées et particulièrement celles en hébergement même si, à ce jour, les centres d'hébergement de Ste-Anne, de St-Narcisse et les petites résidences du territoire de la MRC des Chenaux n'ont pas été atteintes par la COVID.

Malheureusement dans plusieurs régions du Québec et même près de nous, des personnes âgées agonisent et meurent dans des conditions misérables. La situation est maintenant bien connue et rapportée encore régulièrement par des témoins crédibles, incluant des médecins et des infirmières.

Ceux et celles d'entre vous qui avez une certaine expérience avec les personnes âgées conviendrez avec moi que cette tragédie n'était pas imprévisible. Seul le nombre considérable de situations dévoilées en surprendra certains. Au fil des années, les conditions de vie se sont progressivement détériorées dans les CHSLD et dans d'autres milieux de vie pour les personnes âgées. La présence des proches aidants, des familles, d'amis visiteurs et d'autres témoins apportaient une vigilance sociale et un minimum de filet de protection contre les abus et la négligence. Lorsque la panique liée au virus du COVID-19 a pris place, les portes se sont fermées et tout ceci a été réduit à néant. La loi du silence a été le premier réflexe des gestionnaires. Les témoignages s'accumulent encore, jour après jour, après près de trois mois de confinement et d'exclusion.

Je suis à la retraite. Dans ma vie active, je suis intervenue à plusieurs reprises dans les CHSLD, dans les résidences et dans d'autres contextes face à des situations semblables. Abus, exploitation, négligence, manque de ressources, violence, atteintes à la dignité : ces réalités sont plus fréquentes que l'on croyait. Elles ne sont pas arrivées avec la COVID et ne finiront pas avec un vaccin.

Je crois à l'efficacité d'un réseau comme l'AQDR pour agir en défense des droits dans les milieux touchés par cette crise et à l'échelle nationale. Plusieurs d'entre nous sommes soucieux de nos vieux parents et de proches qui risquent encore d'être gravement brimés, négligés, maltraités. Nous pouvons redoubler d'efforts pour faire en sorte qu'un maximum de personnes soient mieux protégées.

Il est important de sécuriser les personnes, faire cesser les offenses, et porter un message puissant au niveau politique: les préjudices doivent être admis et reconnus et un rétablissement des droits mis en place dans les plus brefs délais, incluant un renforcement des mécanismes de vigilance. L'AQDR a demandé des États généraux sur la condition de vie des aînés. Un premier pas dans cette direction est fait: la protectrice du citoyen enquêtera dans les CHSLD.

Enfin, dans ces moments éprouvants, j'aimerais lancer à vous tous un message d'espoir et d'encouragement. La crise que nous vivons a fait ressortir nos forces pour travailler ensemble, innover et mieux se protéger collectivement.

De tout cœur avec vous,

Jacqueline



Défense de droits**CONDITION DE VIE DES AÎNÉS
L'AQDR EXIGE DES ÉTATS GÉNÉRAUX**

Le 22 mai dernier, les dirigeants de l'AQDR nationale écrivaient au premier ministre François Legault pour lui rappeler leur demande de tenir des « États généraux sur la condition de vie des aînés qui se tiendraient dans toutes les régions du Québec et qui viendraient faire le point sur la situation actuelle des aînés ».

Les 25 000 membres et militants de l'AQDR demandent au gouvernement d'y donner les suites concrètes qui s'imposent dès maintenant. La crise sanitaire actuelle frappe d'abord les aînés, et surtout ceux des Centres d'hébergement de longue durée (CHSLD), des résidences privées pour aînés (RPA) et des ressources intermédiaires (RI) qui meurent par centaines, mais aussi ceux qui sont confinés chez eux, surtout les plus démunis et les plus isolés.

Il faut agir pour opérer les changements de politiques et de programmes qui s'imposent dans l'urgence. Les solutions existent : la plupart sont moins coûteuses que le désordre actuel et l'absence de services adéquats et suffisants de première ligne.

Les aînés ont bâti ce pays par leur travail de toute une vie, emploi salarié ou travail gratuit à domicile. Qu'attendons-nous pour apporter un remède à leur détresse sanitaire, économique et sociale? Pour convoquer les aînés à une réelle concertation, aux actions collectives et aux justes changements qu'ils sont des milliers à réclamer?

Avec ce qu'on appelle le vieillissement démographique, le grand âge devient l'avenir d'une majorité de citoyens. Si nous savons le préparer en prévenant ses effets négatifs, ce ne sera pas un problème, mais un véritable levier de développement collectif, à la mesure de nos choix et de nos efforts.

EFFICACE LE 811 ?**POUR LE SOUTIEN PSYCHOSOCIAL... IL SEMBLE QUE NON.**

Lors d'une rencontre en comité Maintien à domicile, les organismes œuvrant auprès des personnes aînées du territoire ont soulevé un irritant majeur, soit l'inefficacité du service de soutien psychosocial du CIUSSS MCQ.



En effet, des personnes aînées ont rapporté aux organismes qu'elles signalent le 811 pour obtenir un soutien et parler à une personne intervenante mais sont redirigées vers un autre numéro. Elles doivent laisser leurs coordonnées sur une boîte vocale... et attendre un appel qui tarde souvent à venir.

Si vous avez eu une expérience en ce sens, nous apprécierions que vous nous téléphoniez pour nous le dire car nous voulons faire une représentation auprès du CIUSSS pour demander un service plus rapide et adéquat. Toutes les informations recueillies restent bien sûr confidentielles. Elles nous servent à bien cerner la situation pour en informer les dirigeants du CIUSSS.



Bureau de l'AQDR des Chenaux : 819 840-3090

« Ce n'est pas la jeunesse mais la vieillesse qui n'a pas d'âge. »

Jean-Claude Pirotte, poète belge.

Suivi COVID

PORTRAIT DE LA COVID-19 EN MAURICIE

Il est possible de suivre les statistiques et d'avoir un juste portrait du nombre de cas dans notre milieu en consultant le site Internet du CIUSSS MCQ : <https://ciusssmcq.ca/soins-et-services/sante-publique-conseils-sante-mieux-etre/covid-19/portrait-de-la-covid-19-en-mauricie-et-au-centre-du-quebec/>

Vous pourrez avoir des informations sur :

- ⇒ Nombre de cas en Mauricie et au Centre-du-Québec : données quotidiennes
- ⇒ Milieux d'hébergement (secteur privé) en éclosion : données quotidiennes
- ⇒ Bilan hebdomadaire et graphiques

UN MASQUE EN CADEAU

Le Québec a annoncé le 24 avril que le port du couvre-visage dans les lieux publics où la distanciation physique de 2 mètres ne peut pas être respectée s'ajoutait aux mesures de précaution recommandées.

Les membres du conseil d'administration de l'AQDR des Chenaux ont donc eu l'idée d'offrir un couvre-visage à toutes les personnes âgées des résidences privées sur notre territoire ainsi qu'aux membres de l'AQDR des Chenaux.



La confection de ces masques de protection est une initiative des membres du Cercle de Fermières les Genevoises, de Ste-Geneviève-de-Batiscan.

En effet, depuis plus de 4 semaines maintenant que ces dames s'affairent à leur machine à coudre et travaillent à temps plein à tailler et à coudre ces jolies créations aux motifs colorés. De plus, chaque couvre-visage possède une pochette pour y insérer un filtre maison (un filtre à café est suggéré).

Utilisation et entretien

- ⇒ Ne pas utiliser un couvre-visage s'il est souillé, mouillé ou déchiré.
- ⇒ Ne pas laisser mon couvre-visage accroché à mon cou ou pendu à une oreille.
- ⇒ Je garde mon couvre-visage sur mon visage et j'essaie de ne pas le toucher.
- ⇒ Si je touche mon couvre-visage pendant que je le porte, je me lave les mains.
- ⇒ Je lave mon couvre-visage à la laveuse (avec ma lessive habituelle) ou à la main dès le retour à la maison.

Rappelons que le port du couvre-visage n'est pas obligatoire mais fortement recommandé lorsqu'on prévoit sortir en public et que l'on risque de ne pas pouvoir respecter le deux mètres de distanciation.

Pour plus d'information : https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/sante/documents/Problemes_de_sante/covid-19/Couvre-visage/20-210-156W_couvre-visage-simplifie.pdf?1590431242

N.B. Nous vous suggérons de laver le masque qui vous a été donné dans ce bulletin. Bien que la préparation de chaque envoi se fasse à visage couvert et avec des gants, il n'a pas été possible d'insérer le masque dans un sac de plastique comme le fait habituellement Les Genevoises. Nous devons respecter le volume approuvé par la Poste-publication car certains envois contenaient deux masques (pour deux membres à la même adresse).

Comment bien utiliser un masque ?



- Avant de mettre le masque, lavez-vous ou désinfectez-vous les mains.



- Attrapez votre masque par les élastiques et placez-le sur votre visage.



- Dépliez-le de manière à ce que le nez et le menton soient bien couverts.



- Une fois que vous l'avez positionné, vous ne devez plus du tout le toucher.



- Lavez-vous ou désinfectez-vous de nouveau les mains avant de l'enlever.

Le numéro vert d'informations sur le coronavirus :

0 800 130 000

(appel gratuit)

ou

gouvernement.fr/info-coronavirus

L'institut national de santé publique (INSPQ) est mobilisé depuis janvier 2020 sur la pandémie de COVID-19. Il produit des avis et recommandations basés sur la science, permettant d'éclairer la prise de décision gouvernementale et de soutenir le réseau de la santé et des services sociaux et d'autres partenaires, en plus de contribuer à l'effort de dépistage.

SURVOL DES RECOMMANDATIONS EN MATIÈRE D'ALIMENTATION POUR LES PERSONNES ÂNÉES EN CONTEXTE DE PANDÉMIE DE COVID-19

Les mesures mises en place pour éviter la transmission du coronavirus peuvent avoir un impact préjudiciable sur l'alimentation de la population, notamment chez les personnes âgées.

Les défis de la saine alimentation pour les personnes âgées

Les personnes âgées sont un groupe de population davantage à risque de malnutrition. De multiples facteurs d'ordre physiologique et socioéconomique peuvent affecter leur santé nutritionnelle. Notamment, les aînés présentent souvent une altération du goût et de l'odorat, une diminution de l'appétit, ainsi que des problèmes dentaires ou de mastication. Des troubles de mobilité ou de dextérité peuvent également limiter leur capacité à se déplacer pour acheter et transporter les aliments et pour préparer les repas. Un sentiment d'isolement peut également entraîner une perte de l'appétit et de motivation quant à la préparation et à la consommation de repas nutritifs.

Des défis additionnels en contexte de pandémie

Les mesures pour lutter contre la pandémie de COVID-19, notamment la distanciation physique et la consigne de rester à la maison, peuvent compliquer l'alimentation des aînés en raison des barrières accrues d'accessibilité aux aliments (heures d'ouverture des marchés d'alimentation réduites, mesures d'hygiène sur place, files d'attente, etc.). Leur alimentation peut aussi être influencée par le stress et l'anxiété associés à la pandémie.

Les recommandations en matière d'alimentation saine de Santé Canada

Les recommandations alimentaires de Santé Canada (Santé Canada, 2019) demeurent plus que jamais pertinentes en cette période de pandémie et s'appliquent aux aînés. Elles incluent notamment :

- Savourer une **variété d'aliments sains** tous les jours :
- Manger des **légumes et des fruits** en abondance, des aliments à **grains entiers**, et des aliments **protéinés** (poisson, œufs, volaille, viandes, lait, légumineuses, tofu, yogourts, fromages).
- Choisir plus souvent les **aliments protéinés d'origine végétale**, comme les légumineuses, le tofu, les noix et les graines.
- Choisir des aliments contenant de **bons gras** (ex. : huiles végétales, margarine molle) au lieu de gras saturés (ex. : beurre, les viandes grasses, viandes transformées, aliments frits).
- **Limiter les aliments hautement transformés**, comme les aliments frits, les boissons sucrées, les viandes transformées, les biscuits et les gâteaux du commerce, les plats emballés prêts à chauffer. S'ils sont consommés, en manger moins souvent et en petite quantité.
- Boire de l'**eau** plutôt que des boissons sucrées.
- **Cuisiner plus souvent, prendre le temps** de manger et de **savourer** les aliments.



Source : <https://www.inspq.qc.ca/publications/3000-alimentation-aines-covid19>



Échos du CA

UN BULLETIN EN ACTION SUPPLÉMENTAIRE

Réunis en conférence téléphonique, les administratrices ont décidé de produire un bulletin de liaison supplémentaire. Vous recevrez donc un bulletin En Action au début du mois de juillet. Comme les activités de groupe ne peuvent pas avoir lieu, les administratrices ont choisi de garder un contact écrit avec les membres. Nous savons que cette revue est appréciée. C'est un moyen de vous informer et de vous divertir, mais c'est également un moyen de vous impliquer, de partager et de prendre la parole.

Vous êtes donc invités à partager quelque chose dans le bulletin de juillet, tout ce que vous voulez partager avec les autres membres : une réflexion, des souhaits, une suggestion de lecture, une image qui vous inspire, etc.

AQDR des Chenaux, 44 Rivière-à-Veillet, Sainte-Geneviève-de-Batiscan, G0X 2R0
Tél : 819 840-3090
Messagerie : aqdrdc@stegenevieve.ca

LA FÊTE DES PÈRES

Depuis 1966, au Canada, la fête des pères est soulignée le troisième dimanche de juin. Au Québec, cette fête jouit d'une forte popularité et de ferveur. Chaque année, c'est l'occasion d'exprimer à son père toute la gratitude et tout l'amour que l'on a pour lui.

Des petites attentions ou gros cadeaux, tous les moyens sont bons pour leur dire qu'on les aime. Certains auront opté pour le petit-déjeuner; d'autres offriront une bonne bouteille de vin, un livre ou encore un DVD.

D'autres choisiront aussi cette année de profiter d'activité en groupe restreint ou en duo. La pêche permet cette distanciation et permet aussi de passer des moments privilégiés en famille ou entre amis, voire de renforcer les liens parfois.



La pêche peut aussi être un bon moyen pour les grands-parents d'avoir des moments privilégiés avec les petits enfants. Cette activité permet aussi d'être là, ensemble, tout simplement, pour profiter des beautés qu'offre la nature environnante. On peut prendre plaisir à se mesurer les uns aux autres, à voir qui fera la plus belle prise, dans un esprit de convivialité. Une excursion de pêche ou la pêche sur le bord d'un quai est, avant tout, un moment de détente fort appréciable. Le calme et la patience dont il faut savoir faire preuve dans l'attente du poisson apportent un apaisement et offre une occasion de laisser de côté les soucis du quotidien pour savourer le moment présent en se relaxant.

Quoi qu'il en soit, les québécois devraient encore être nombreux cette année à dire merci à leur papa. C'est aussi un moment singulier pour rendre hommage ou évoquer un souvenir d'un papa trop tôt disparu. Une coutume est d'offrir une rose rouge au papa vivant et une rose blanche sur la tombe d'un papa décédé.

Bonne fête à tous les papas, grands-papas, grands-pères, papis ou tous ceux qui assument ce rôle.

Un prêtre, qui avait passé sa journée à pêcher sans résultat, a acheté trois poissons gras au marché.

« Avant de les envelopper, a-t-il dit au gérant du magasin, lancez-les moi, un à un.

Ainsi, je pourrai dire à Monseigneur que je les ai attrapés ...et je dirai la vérité.



Saviez-vous que...**RABAIS POSSIBLE**

Deux membres nous ont mentionné que leur compagnie d'assurance (deux assureurs différents) avait pris en compte la période de confinement et qu'elles avaient reçu un rabais d'une soixantaine de dollars sur leur assurance-auto.

Vous avez 70 ans et plus et détenez une assurance pour votre automobile ? Contactez votre assureur, peut-être aurez-vous droit à une déduction pour les semaines pendant lesquelles vous étiez obligatoirement en confinement.

15 juin 2020**JOURNÉE MONDIALE DE SENSIBILISATION À LA MALTRAITANCE DES PERSONNES ÂGÉES**

Dans un monde « normal », qu'on dit évolué et humain, il serait plutôt bizarre de voir qu'une journée par année, il faille rappeler l'importance de ne pas maltraiter les enfants, hein? Une journée où l'on redirait à la population qu'il ne faut pas infliger de blessures physiques ou psychologiques aux enfants. Ce serait une aberration n'est-ce pas?



Alors pourquoi faut-il le faire pour les personnes âgées? Pourquoi faut-il rappeler à la population mondiale qu'il ne faut pas maltraiter les aînés? Ne sont-ils pas nos mères, nos pères, nos tantes, nos oncles? Nos modèles? Nos mentors? Ceux qui nous ont appris tant de choses? Celles qui ont mené mille et un combats pour nous? Quoiqu'il en soit, nous devons le faire car les aînés sont trop souvent maltraités. Et c'est un constat très navrant.



En 2006, l'Organisation mondiale de la santé s'est associée au Réseau international pour la prévention des mauvais traitements (INPEA) dans le but de décréter le 15 juin de chaque année une journée mondiale à l'égard des personnes âgées. Cette journée a pour but de sensibiliser l'opinion publique sur ce phénomène inacceptable et tabou dans notre société, mais pourtant réel, qu'est la maltraitance des personnes âgées.

L'abus envers les aînés est un problème social mondial qui affecte les droits à la santé et les droits des millions de personnes âgées dans le monde entier, et une question qui mérite l'attention de la communauté internationale. Même si, de nos jours, on tente de plus en plus de parler de bienveillance plutôt que de maltraitance, il reste encore beaucoup à faire. Le droit à la bienveillance est une lutte de tous les instants. Avec la pandémie, ce droit se retrouve encore une fois, au cœur des préoccupations des organismes, des gouvernements et des familles.

Cette année, faisons donc en sorte que cette sensibilisation dure plus longtemps qu'une seule journée et qu'elle se transforme en gestes concrets tels une visite ou un appel, le temps d'une jasette, juste histoire de goûter à la vie ensemble, simplement.

Références

Ligne Aide Abus Aînés : 1 888 489-ABUS (2287) (sans frais)

Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes (CAAP) Mauricie et Centre-du-Québec : 1 819 840-0451 Trois-Rivières, 1 877 767-2227 (sans frais)

Louise Dolbec, Chargée de projet



LA SÉCURITÉ AVANT TOUT

Lorsqu'on fait nos premiers pas dans le monde de l'informatique, un des aspects à privilégier est la sécurité liée à l'usage des différents appareils.

Premièrement, pour ce qui est des ordinateurs, il est important de se munir d'un bon antivirus. Depuis janvier 2020, les détenteurs du système d'exploitation Windows 7 ont reçu la notification que celui-ci ne serait plus supporté par la compagnie Microsoft. Cela veut dire que ce système d'exploitation ne recevra plus de mises à jour de sécurité, ce qui met à risque la protection des données de l'utilisateur.

Par exemple, les gens qui créent les logiciels malveillants vont, de ce fait, adapter leurs logiciels afin qu'ils soient compatibles avec Windows 7. Ainsi, les utilisateurs, ne recevant plus de mise à jour de sécurité, risqueront de voir le système d'exploitation de leur ordinateur infecté de virus par les différentes failles que les gens malhonnêtes auront réussi à trouver.

Cependant, la majorité des gens ont déjà fait la **migration** vers Windows 10. Ce qui est bien avec ce système d'exploitation, c'est qu'il y a un antivirus gratuit d'intégré à l'intérieur. Il se nomme *Windows defender*. C'est un antivirus très performant et sécuritaire. Mais, il ne protège pas contre le cryptage des données.

Lors de la prochaine chronique, nous reviendrons sur le cryptage de données mais mentionnons qu'il existe un moyen de se prémunir contre ce type d'attaque. Il suffit d'installer un logiciel appelé *Malwarebytes* et il existe également une version gratuite. Avec ce duo, *Windows defender* et *Malwarebytes* vous n'avez rien à craindre pour la sécurité de vos données ou du bon fonctionnement de votre ordinateur.

Migration : passage d'un état existant d'un système d'information ou d'une application vers une cible définie dans un projet ou un programme. La migration est nécessaire lorsque des organisations ou des individus procèdent au changement des systèmes informatiques ou à leur mise à niveau.

Cryptage : Opération consistant à rendre illisible une information en modifiant sa forme originale grâce à un algorithme, assurant ainsi la sécurité et l'inviolabilité des données. En télécommunication et vidéo, on utilise le terme de brouillage.

Pour faire migrer votre système vers Windows, vous pouvez aller dans n'importe quelle boutique informatique.

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 » lorsque demandé).

Emmanuel Perron & Cloé Pratte-Noël, de Fixe Info

Pour toute question sur cette chronique, vous pouvez toujours appeler au bureau: 819 840-3090 ou écrire à: aqdrprojets@yahoo.com

Place aux partenaires

TÉLÉPHONES D'AMITIÉ**Un soutien important pour les aînés**

Réunis virtuellement le 12 mai dernier, les partenaires du *comité Maintien à domicile* ont analysé la situation particulière que nous vivons tous présentement et fait ressortir certains besoins qu'il sera important de combler dans les semaines qui viennent.

L'un d'entre eux est de restructurer le service des « Téléphones d'amitié » offert principalement par les deux Centres d'action bénévole.

Depuis le début du confinement obligatoire pour les personnes de 70 ans et plus, plusieurs associations ont mobilisé leurs bénévoles et leur personnel pour contacter les aînés et s'assurer que tout allait bien. Ce besoin de contact personnalisé en est un **ESSENTIEL** qui devra se poursuivre.

Le comité Maintien à domicile veut donc restructurer ce service par une formation qui sera offerte aux personnes qui souhaitent faire partie de l'équipe de bénévoles qui sera mis en place dans chacun des Centres d'action bénévole.

**Nous faisons donc un appel à tous nos membres :**

Si vous souhaitez vous impliquer dans le service des « Téléphones d'amitié », selon vos disponibilités, et recevoir une intéressante formation, contactez le Centre d'action bénévole de la Moraine (418-328-8600) ou le Centre d'action bénévole des Riverains (418-325-3100).

Vous pouvez aussi nous contacter, par téléphone ou par courriel, pour nous donner votre nom et nous l'acheminerons au Centre d'action bénévole qui dessert votre municipalité.

Le comité Maintien à domicile

Issus du Comité de développement social des Chenaux, ce comité de travail est composé de l'AQDR des Chenaux, de l'Association des personnes vivant avec un handicap (APeVAH) des Chenaux, du Centre d'action bénévole (CAB) de la Moraine, du Centre d'action bénévole (CAB) des Riverains, du Soutien à domicile des Chenaux ainsi que de l'organisme Proches Aidants des Chenaux. La responsable du CDS accompagne aussi le comité ainsi que, parfois, un représentant du CIUSSS.

Les rencontres des partenaires nous permettent d'évaluer la situation et d'initier certaines actions pour améliorer la qualité de vie des aînés et de leurs proches aidants qui sont majoritairement des aînés.

L'amî qui souffre seul fait injure à l'autre.

Jean de Rotrou





PARTENARIAT entre L'OFFICE RÉGIONAL D'HABITATION DES CHENAUX (ORHDC) et le CIUSSS MCQ

Dans le cadre du projet de soutien communautaire en logement social impliquant le CIUSSS MCQ, une technicienne en travail social et une infirmière clinicienne offrent des services aux locataires logeant en HLM.

OBJECTIFS

- ◆ Maintenir dans leur milieu de vie les personnes âgées vivant en HLM, et ce, le plus longtemps possible.
- ◆ Contribuer à l'amélioration de la qualité de vie des personnes.
- ◆ Supporter les locataires âgés dans leurs réalités quotidiennes.
- ◆ Briser l'isolement, regrouper les résidents, tisser des relations d'entraide, faciliter la communication et acquérir de saines habitudes de vie.

Doris Fournier, Technicienne en travail social

- * Rôle d'accueil
- * Rôle d'animation communautaire

J'évalue le locataire afin de le diriger vers la « bonne personne » au sein du CIUSSS MCQ ou vers d'autres ressources selon les besoins. J'informe le locataire, ainsi que ses proches s'il y a lieu, des services offerts au soutien à domicile du CIUSSS MCQ et en facilite l'accès.

Josée Vincent, Infirmière clinicienne

- * Rôle d'accueil
- * Rôle de promotion, de prévention et d'enseignement
- * Rôle d'animation communautaire

Je reçois les demandes et procède à l'évaluation des besoins du locataire. Je réfère aux professionnels concernés du CIUSSS MCQ ou vers d'autres ressources selon les besoins. J'interviens auprès du locataire en matière d'éducation liée aux soins de santé qu'il reçoit, mais également afin qu'il se prenne en charge en optant pour de saines habitudes de vie.

BUTS DE L'ENTENTE

- ◆ Le maintien à domicile de la clientèle âgée en perte d'autonomie.
- ◆ Faciliter l'adaptation des personnes et prévenir des situations de handicap.
- ◆ Intégration et participation sociales pour favoriser l'épanouissement de la personne dans la société.

CLIENTÈLE VISÉE

- ◆ L'ensemble des personnes en perte d'autonomie résidant sur le territoire du CIUSSS MCQ et demeurant dans les habitations à loyer modiques (HLM) des secteurs suivants:

* Batiscan	* Ste-Anne-de-la-Pérade	* St-Maurice
* Champlain	* Ste-Geneviève-de-Batiscan	* St-Narcisse
* Notre-Dame-du-Mont-Carmel		* St-Stanislas
- ◆ La clientèle présentant des incapacités temporaires ou permanentes et celle qui est incapable de se déplacer pour ses soins de santé.
- ◆ La clientèle ayant subi une opération et qui doit compter sur une aide ponctuelle.
- ◆ Les proches qui apportent un soutien significatif.

COLLABORATEURS ET PARTENAIRES

- | | |
|--|--|
| * Auxiliaires aux services de santé et services sociaux (ASSS) | * Nutritionnistes/diététistes |
| * Ergothérapeutes | * Techniciens en réadaptation physique (TRP) |
| * Inhalothérapeutes | * Physiothérapeutes |
| * Médecins | |

L'équipe travaille aussi en partenariat avec différents organismes des réseaux publics, privés et communautaires.

Pour tout renseignement, n'hésitez pas à nous contacter! 819 840-2830

Activités

RÉDIGER SON HISTOIRE DE VIE

Vous en avez peut-être entendu parler ? Jeannette Bertrand invite les personnes âgées à partir un projet d'écriture. C'est important, à tout âge, d'avoir des projets et celui-ci touche plusieurs dimensions importantes chez tout être humain : flatter l'ego, réparer l'ego, ne pas être oublié, partager, transmettre et témoigner.



L'histoire de vie est un moyen de transmission qui offre la possibilité de « passer le témoin », elle offre la possibilité de s'inscrire dans une lignée, de faire connaître aux plus jeunes, les membres de la famille aujourd'hui disparus. Elle permet ainsi de retrouver le rôle social qui était autrefois dévolu aux anciens, celui de préparer les jeunes générations à l'avenir.

UNE PAGE DE VIE EN HÉRITAGE

Le comité Milieu de vie, qui a pour but d'améliorer le mieux-vivre des aînés en résidence, a mis en place un projet semblable et adapté aux besoins des aînés, entre 2015 et 2016.



Jean-Marc Gagnon, alors coordonnateur du comité Milieu de vie, proposait cette activité aux aînés des petites résidences privées. Les bénévoles du comité rencontraient, à quelques reprises, et discutaient avec les aînés qui le souhaitaient tout en notant leurs propos sur une grille d'entrevue préparée à l'avance par le coordonnateur. Plusieurs situations de vie étaient abordées : la jeunesse, le travail, le mariage, la famille, la retraite, les périodes les plus marquantes et intéressantes de leur vie, etc. Par la suite, un document personnalisé leur a été remis par les membres du comité Milieu de vie.

Ce fut un privilège pour les résidents de construire un document unique à leur image et qui demeura un précieux souvenir, un héritage pour les membres de leur famille.

De plus, avoir la chance de faire un retour de façon précise et organisée sur leur passé et pouvoir se raconter est très libérateur. Il est à noter que les bénévoles du comité Milieu de vie en ont retiré aussi une expérience intéressante et enrichissante en plus de contribuer au mieux-vivre des personnes âgées de leur milieu.

Voici un exemple de questions qui permettaient l'échange entre la bénévole et la personne âgée.

Les questions des 5 thèmes préparés par le coordonnateur dans le cadre du projet sont toujours disponibles. Vous pouvez en faire la demande au bureau de l'AQDR des Chenaux et nous vous ferons parvenir toutes les questions qui pourront vous orienter dans la rédaction de votre projet d'écriture.

PARTIE 1 : L'ENFANCE

- 1) Vous êtes né à quel endroit? Date? Membre d'une famille de combien d'enfants?
- 2) Nom de vos parents. Leur lieu de naissance.
- 3) Famille de votre mère / Famille de votre père: combien d'enfants ? nom de leurs parents.
- 4) Le principal trait de caractère de votre mère/ de votre père.
- 5) Le travail de vos parents pendant votre jeunesse.
- 6) Vous avez étudié à quelle école ? Quelle paroisse ? Le nom de vos enseignantes?
- 7) Racontez des souvenirs d'âge scolaire qui sont gravés dans votre mémoire. ex : jeux, distance de l'école, marche au catéchiste, etc.
- 8) Décrire la maison familiale. Aviez-vous des petits animaux à la maison?
- 9) À cette époque, aviez-vous des cadeaux de Noël? Et la bénédiction paternelle?

ATELIERS DE JEANNETTE BERTRAND



Comme Mme Bertrand le dit dans une première capsule, chaque personne est capable ! Voici un résumé de l'invitation qu'elle fait à chacun et chacune de nous : « *C'est quand on s'arrête et qu'on pense à ce qu'on faisait, par exemple à 7 ans, que certains souvenirs reviennent. Ensuite, on appelle des parents : frères, sœurs, cousins, cousines, ... et avec les photos, on retrace d'autres moments de notre enfance. Et on les écrit. On fait notre autobiographie d'abord pour soi, et pour nos enfants ou petits-enfants. Il n'est pas nécessaire d'être écrivain-e. Il faut des feuilles de papier et des crayons, et laisser son orgueil de côté.* »

Qu'est-ce que cela apporte ? Jeannette Bertrand nous dit que cela nous permet de mettre de l'ordre dans nos souvenirs. La transmission, c'est quelque chose d'important.

Rédiger son histoire de vie est un exercice de souvenirs, d'humilité, de transmission et de bien-être.

Elle nous encourage à nous faire une routine d'écriture pour nous aider et nous stimuler.

Les capsules vidéo sont disponibles sur le site du Centre Avantage (<http://centreamavantage.ca/ecrire-sa-vie/>)

Capsule 2 : L'histoire de vos parents jusqu'à votre naissance

Capsule 3 : De votre naissance à l'arrivée dans l'âge adulte

Capsule 4 : L'âge adulte

Capsule 5 : L'âge mûr

Capsule 6 : La vieillesse

Capsule 7 : Vieillir pendant la pandémie

Capsule 8 : Pour conclure



À LA TÉLÉVISION

La télévision communautaire MaTV a aussi diffusé 3 émissions « Écrire sa vie! », résumant les capsules de Jeannette Bertrand et présentées par l'animatrice et collaboratrice d'AvantÂge, Michèle Sirois. Elles étaient présentées à partir du 18 mai 2020.

Il est possible de les visionner sur Illico et sur le site web de MaTV : <https://matv.ca/cap-de-la-madeleine/mes-emissions/ecrire-sa-vie>



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

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

NOUVELLE ADRESSE :

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

Tél. 418 325-2332 · Fax : 418 325-3142 · www.brunet.ca

« Si j'ai perdu mes jours dans la volupté,
ah! rendez-les moi, grands Dieux,
pour les reperdre encore. »

L'art de jouir, *Julien de La Mettrie*

Jardinage

LE BASILIC

Collaboration spéciale



L'une des fines herbes les plus utilisées dans les repas que nous cuisinons est sans aucun doute le basilic. Il rehausse la saveur de nos plats favoris. Un bon nombre de personnes le cultivent et il arrive qu'après quelques jours ou semaines, les plants commencent à flétrir et ils finissent par mourir. La raison de cet échec ne réside pas obligatoirement dans le fait de ne pas avoir le pouce vert. Voici quelques conseils :

7 CONSEILS PRÉCIEUX POUR CONSERVER VOS PLANTS DE BASILIC

1. **L'arrosage:** le mieux pour la basilic est de garder sa terre humide mais d'éviter l'excès d'eau .Il est important d'arroser que la terre et non les feuilles pour éviter que la plante pourrisse.
2. **L'exposition au soleil:** le basilic aime le soleil , il faut donc déposer le plant à l'endroit le plus ensoleillé de la maison si on veut le garder à l'intérieur.
3. **Le pot:** il vaut mieux donner beaucoup d'espace aux plantes. On peut donc séparer les branches achetées en magasin dans plusieurs pots pleins de terreau frais.
4. **La terre:** ne pas utiliser de terreau à base de plantes mais plutôt un terreau de haute qualité riche en éléments nutritifs.
5. Lorsque vous **transférez votre basilic à l'extérieur**, fertilisez-le à toutes les 6 semaines; utilisez un engrais liquide organique pour les plantes à feuillage.
6. Au moment de **récolter votre basilic**, ne faites pas la même erreur que plusieurs personnes commettent en le cueillant feuille par feuille. Coupez plutôt des tiges entières.
7. **Afin d'éviter l'apparition des fleurs** qui font perdre l'arôme des feuilles et diminuer leur taille, pensez à couper les tiges de temps à autre.



Mariette Gervais, membre AQDR

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.

Apprenons à aimer les personnes sans pouvoir les juger par leur apparence ou manière d'être, sans pouvoir (ce que parfois nous faisons inconsciemment) les étiqueter.





Recette de « L'héritage du plaisir de la table »

LASAGNE AU POISSON

Ingrédients:

- 1 rangée de pâte de lasagne
- poisson blanc à votre goût
- sauce petits pois
- 1 rangée de thon
- sauce blanche
- 1 rangée de légumes
- sauce blanche
- fromage râpé



Note :

On peut utiliser les sortes de poisson que l'on veut.

La sauce aux petits pois se fait en passant les pois au robot culinaire et en y ajoutant du bouillon de poulet.

Cette recette fait fureur pour les gens qui aiment le poisson.

Mettre au four 20 minutes

DÉLICE AUX FRAISES

Ingrédients:

- 1 tasse de crème à fouetter (35%)
- 1 cuil. à thé de vanille
- 1 tasse de yogourt à la vanille
- 1 tasse de fraises fraîches ou congelées, coupées en dés
- ¼ tasse de sirop d'érable
- 16 biscuits Graham



Recette de Thérèse

PRÉPARATION

- Tapiser un plat de 9x12 de papier parchemin ou ciré.
- Dans un grand bol, fouetter la crème jusqu'à ce qu'il y ait des pics mous; ajouter la vanille et battre jusqu'à ce que les pics soient plus fermes.
- Dans un autre bol, mélanger le yogourt, les fraises et le sirop d'érable; incorporer délicatement cette préparation à la crème fouettée.
- Déposer 8 biscuits côte à côte dans le fond du plat.
- Avec une spatule, déposer le mélange de votre crème dessus les biscuits.
- Remettre 8 biscuits côte à côte sur le dessus.
- Congeler 4 à 8 heures.
- Voilà ! C'est fait ! - Très bon !

Pensée

La joie est une petite fleur qui pousse sur la tige de l'amour.

En temps de pandémie...

Mon vieux pick-up m'étonne. Il fait maintenant 20 kilomètres ...aux trois semaines.

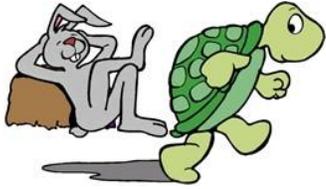


Le prix de l'essence varie tellement, on est même plus capable de prendre son gaz égal.

Source : Journal de Montréal, juin 2019

LES TORTUES ET LA FÊTE DES PÈRES

La vie va tellement vite. Il me semble qu'on est toujours en train de courir pour mille et une raisons. Y'en a qui courent par obligation, pour faire tout ce qu'ils ont à faire dans une journée, d'autres courent par compétition, d'autres courent parce qu'ils sont mal organisés (donc, en retard) donc, ils courent... et le reste du monde court après son temps.



Mais depuis la fin mars, une grande partie du monde a cessé de courir. Même si cette pause nous a été imposée, certains ont apprécié le fait de ralentir la cadence. Et vous? Plusieurs en ont profité pour replonger dans leurs souvenirs, en classant des photos. D'autres font des bilans et repensent leur futur. En ce moment-même, je fais un peu les deux. Je pense aux prochains mois à venir, aux projets qui s'en viennent et à la fête des pères.

En cette fin mai, mon papa aurait eu 87 ans. Puis, voilà que je tombe sur une photo qui me rappelle une fête des pères où je lui avais donné une boîte de chocolats « Turtles ». Du haut de mes 11 ans, je trouvais donc mon idée bonne car mon père a toujours adoré le chocolat. Or, mon énervé de cousin était chez-nous et pour me taquiner, il n'arrêtait pas de me dire que ce n'était PAS un VRAI cadeau, que ça ne comptait pas pour un cadeau puisque c'était pour manger (d'où diable avait-il sorti ce règlement?). En plus, il n'arrêtait pas de rire parce que c'était en forme de tortues et que les tortues, « c'était dégueu »! (Bon, j'avoue qu'il n'a pas employé le mot « dégueu » car il n'existait pas à l'époque. Je ne me rappelle plus des mots exacts mais ce n'était pas drôle du tout). J'ai tellement pleuré. Je ne sais pas pourquoi ça m'avait affectée autant puisqu'après tout, j'avais 11 ans. Ce dont je me rappelle surtout c'était la crainte d'avoir déçu mon père, avec mon cadeau, en cette journée SI importante, à mes yeux, de la fête des pères. On se demandait bien pourquoi je n'arrêtais pas de pleurer, mais mon père a pris le temps de m'écouter. Il était patient parce que j'avais de la misère à exprimer mon soudain désarroi, entrecoupé de pleurs: « ...colat... vrai cadeau... tortue... ouache... toi... aime? ». Toujours est-il qu'il m'avait confirmé que du chocolat, ça comptait pour un cadeau et qu'il aimait en recevoir. Puis il m'a dit qu'il aimait justement beaucoup les tortues parce qu'elles avançaient lentement et qu'elles étaient comme la nature. Et que tout prend du temps à se développer dans la nature, les feuilles, les foins, les pommes, les petits veaux, les minous, etc. Bref, il m'avait rassurée et j'ai su qu'il avait vraiment apprécié mon cadeau car après 2 semaines, la boîte était vide.

Ceci dit, j'ai la chance de pouvoir dire que j'ai bien connu mon père. D'abord, étant cultivateur, il n'était pas toujours parti et on passait du temps avec lui quand nous étions petits. On prenait nos repas ensemble et il était avec nous durant la journée, du moins, pas très loin, si maman ou l'un de nous avions besoin de lui. Il avait toujours quelque chose à réparer, de la mécanique ou de la soudure à faire, mais la porte de la boutique était toujours ouverte pour nous. Même adulte, j'ai vécu une belle vie de famille à la maison, dans une atmosphère sereine, saine et pleine d'humour et de respect. Je remercie le ciel d'être née dans cette famille qu'a su fonder mes parents. Cher Papa, j'aimerais tant que tu sois encore avec nous... et contrairement à ce que peut dire (ou chanter) Lynda Lemay, le plus fort, c'est MON père!

Je souhaite sincèrement une bonne fête des pères à tous ceux qui sont avec nous et j'ai une bonne pensée pour tous les papas, beaux-papas et grands-papas qui sont de l'autre côté et qu'on a tant aimés!!



Louise Dolbec

spiritualité

POÈME DE L'ÉVEIL

La nature n'est pas un simple décor joli au regard. Si tu fermes les yeux, tu ressens mille présences. On ne vient pas écouter le silence dans la nature. On écoute le vent, la terre, la vie qui résonne et fourmille à nos oreilles.



Si un jour tu as perdu ton équilibre, que tu es dans le doute, trouve une forêt, cherche un tapis d'herbe ou de mousse, allonge-toi dessus, ferme les yeux, vide tes pensées, respire l'odeur de la terre, écoute la vie, adapte ta respiration aux battements de ton cœur, ressens les moindres recoins de ton corps et relâche un à un les muscles et les nerfs raidis par le temps.

Deviens oiseau au son du vent, deviens arbres parmi les arbres, deviens le vent qui bruisse dans le feuillage, deviens le cerf qui t'observe et que tu n'avais pas vu, deviens fleur, deviens ruisseau, écoute le chant des ancêtres.

Florent

Quand tu te lèves le matin,
Remercie pour la lumière du jour,
Pour ta vie et ta force.
Remercie pour la nourriture et le bonheur de vivre.
Si tu ne vois pas de raison de remercier,
La faute repose en toi-même.
Tecumseh, chef shawnee (1768-1813)



Source : <http://amerindien.e-monsite.com/pages/poemes-sur-la-nature.html>

« *Quand le dernier arbre sera abattu,
La dernière rivière empoisonnée,
le dernier poisson capturé,
alors seulement vous vous apercevrez
que l'argent ne se mange pas.* »

Prophétie d'un indien Cree



Une douce pensée pour nos disparu.e.s

Fabienne Morinville Dessureault, belle-sœur de Patrick Dessureault et de Lucien Hamelin, de Saint-Luc-de-Vincennes



Jeux

Pour créer, il suffit d'avoir une grande imagination et une pile de vieilleries (Thomas Edison, ingénieur américain).

En cette période de déconfinement partiel, c'est le temps de se muscler le ciboulot. L'AQDR vous propose dans ce numéro et dans le prochain numéro estival plusieurs activités pour vous garder en forme intellectuellement.

Pour certaines activités, il est recommandé d'utiliser un crayon de plomb, d'avoir une gomme à effacer et une minuterie comme celle de votre cuisinière. Cela vous permettra de recommencer certains exercices plus rapidement.

Avant de débiter, c'est la chaleur estivale qui arrive, PRENEZ UN VERRE D'EAU. Le cerveau aime être hydraté. Pas de concentration sans détente; DETENDEZ-VOUS. Vous êtes votre propre et seul correcteur. CHOISISSEZ vos préférences. AMUSEZ-VOUS.....avec la diversité de jeux que nous vous proposons.

CARRÉ MYSTÈRE

				= 34	=
				= 31	=
				= 39	=
				= 52	=
29	42	37	48		

UN OU UNE ?

- une un air

- une un ancre

- une un anneau

- une un anse

- une un arc-en-ciel

- une un artère

- une un ascenseur

- une un asile

- une un auto

- une un autobus

- une un axe

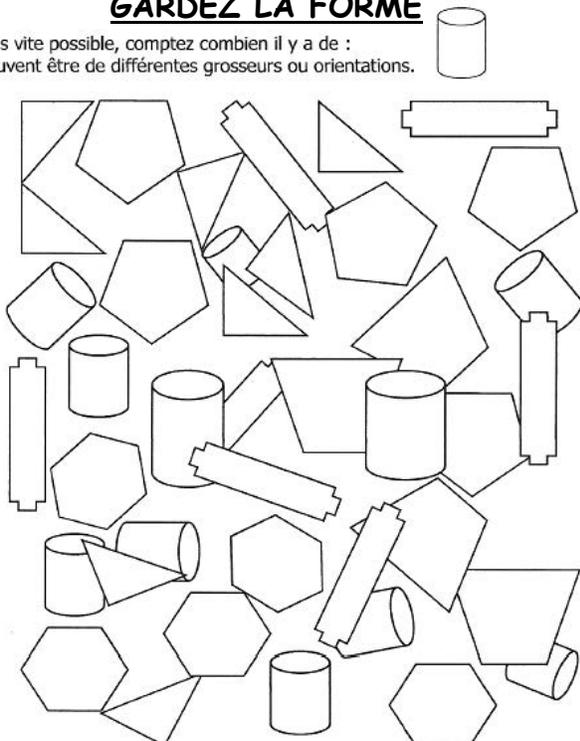
- une un azur

- une Un erreur

- une un gang

GARDEZ LA FORME

Le plus vite possible, comptez combien il y a de :
Ils peuvent être de différentes grosseurs ou orientations.



ÉNIGMES

1) Trois hommes sont soupçonnés de cambriolage. Le juge veut aller vite : sachant que tous les trois mentent toujours, il leur annonce qu'il ne leur laisse prononcer qu'une phrase. Le premier déclare : « Le deuxième est coupable ». Le deuxième dit : « Je suis coupable. » Enfin, le troisième déclare : « Le premier est coupable. » Le juge a trouvé qui est le coupable. Et vous ?



2) Un autobus de Longueuil a pris, au départ de sa tournée, les 30 personnes qui l'attendaient patiemment. Au premier arrêt, 16 personnes montent et 6 en descendent. À l'arrêt suivant il laisse monter 6 personnes et 2 descendent. Peu après, 10 montent et personne ne descend. À l'arrêt suivant, 2 montent et 5 descendent. À l'arrêt suivant, personne ne monte et deux descendent. Juste avant le terminus. 5 personnes descendent. Au terminus, tout le monde descend. Combien y a-t-il eu d'arrêts?



CHARADE

Mon premier est une note de musique.
 Mon deuxième est repoussant.
 Mon troisième est un récipient que j'utilise lorsque je cuisine : ___-de-poule.
 Mon quatrième est un pronom personnel pluriel.
 Mon tout étonne et sort de l'ordinaire.

LA BOSSE DES MATHS

On vous demande de faire un gâteau d'anniversaire pour 10 personnes. Votre recette de gâteau est pour 6 personnes. Que devez-vous faire avec les ingrédients pour que chacun en ait une part ?

- A) augmenter du trois quarts
- B) augmenter du trois cinquièmes
- C) Doubler les ingrédients
- D) augmenter de deux tiers

Juste pour vous messieurs...

Une femme est en train de cuire des œufs lorsque son mari rentre à la maison. Il vient dans la cuisine et se met à crier :

- Attention! Attention! Plus de beurre ! Retourne-les ! Plus de beurre ! Tu ne vois pas qu'ils vont brûler ? Mais fait attention ! Allez, dépêche-toi ! Retourne-les maintenant ! Attention, tu vas te brûler ! Hola, hola, beaucoup trop de beurre ! et pas assez de sel, il faut plus de sel !



La femme, complètement excédée, finit par lui hurler :

- Mais enfin, ça ne va pas ? Qu'est-ce qui te prend ? Pourquoi tu cries comme ça ?

L'homme se retourne et dit très calmement, en quittant la cuisine :

- Rien, c'est juste pour te montrer ce que ça fait quand tu es à côté de moi en voiture...

POUR BÂTIR SA RÉSILIENCE MENTALE EN TEMPS DE CRISE

Bien-être

Le concept de la résilience demeure l'élément clé pour que nos sociétés et nos systèmes résistent devant les crises actuelles et à venir...qu'elles soient sanitaire, économique ou environnementale.

La résilience, c'est donc notre capacité d'anticiper, de s'adapter et de se régénérer à l'intérieur d'un système complexe.

On peut parler de la résilience dans une perspective collective, politique ou technique. Or, la résilience mentale personnelle est toute aussi importante dans cette période où l'écoanxiété peut aussi s'emparer de nous!

Afin de s'engager envers notre communauté et la planète avec confiance, ouverture et bienveillance, il est essentiel d'être résilient-e individuellement.

Nous vous proposons 5 trucs faciles et pratico-pratiques pour vous rendre mentalement plus « tough », plus résilient-e !

TRUC #1 : CONNECTEZ AVEC LA NATURE

Les études indiquant les bienfaits associés au temps que l'on passe en nature se multiplient, faisant baisser le taux de cortisol, une hormone associée au stress.

Selon l'une d'elles, les bénéfices maximaux seraient obtenus en étant en contact de 20 à 30 minutes avec la nature, et ce, peu importe le type d'activité : que vous marchiez ou restez assis.

La recherche a même démontré que le système nerveux s'apaise dès les cinq à sept premières minutes d'un bain de nature et des effets mesurables subsistent même plusieurs jours après une sortie en plein air!

TRUC #2 : EFFECTUEZ DES DÉTOX DIGITALES

Téléphones intelligents, tablettes, courriels... les technologies sont devenues omniprésentes dans notre vie. Nous sommes disponibles et « connectés-es » une grande partie de la journée, ce qui renforce notre réflexe d'éparpillement. L'espace d'une petite demi-heure, prenez une pause du « multitasking ». Ne répondez plus au téléphone et fermez votre boîte courriel. Pendant ce temps, on peut mieux se concentrer sur sa tâche ou en profiter pour s'accorder une pause.

TRUC #3 : PRATIQUEZ LA MARCHÉ CONSCIENTE

Lorsque vous marchez, rythmez vos pas avec votre respiration. Vous pouvez par exemple inspirer pendant 4 ou 5 enjambées, et expirer pendant le même nombre d'enjambées.

La marche consciente peut se pratiquer à l'intérieur comme à l'extérieur, en ville comme à la campagne. Puis prenez le temps d'apprécier les bienfaits apportés en portant attention aux sensations dans votre corps, en observant votre climat intérieur.

TRUC #4 : PRENEZ DES PAUSES POUR RESPIRER CONSCIEMENT

Au quotidien, nous sommes souvent stressés-es sans même nous en apercevoir. Nous vivons dans notre tête et déconnectés-es de notre corps. Pour nous reconnecter, la respiration est un outil puissant. Le muscle du diaphragme, le principal muscle de la respiration, est un muscle très émotif, qui emmagasine le stress. Une sensation que notre respiration est contractée, restreinte, un diaphragme tendu, nous indique que nous sommes stressés-es.



TRUC #5 : INSTALLEZ DES MOMENTS DE MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE DANS VOTRE QUOTIDIEN

Entraîner notre corps et notre esprit à se déposer, c'est vraiment comme aller au gym : la pratique est importante pour transformer notre état et être capable de faire face avec résilience et calme aux obstacles que les crises dressent devant nous, sanitaire ou environnementales.

LA CRISE : UNE OCCASION

En espérant que ces quelques trucs et pratiques vous aideront à développer votre résilience mentale et vous permettront de mettre l'épaule à la roue pour construire notre résilience collective.

Les périodes de crise ont ceci de positif qu'elles nous offrent des opportunités pour réfléchir, d'être fécondes en matière d'idées et de nous donner l'occasion de bâtir quelque chose de mieux pour les autres et pour nous-mêmes

Dans ce contexte, l'expression « prenez-soin de vous » n'a donc peut-être jamais été aussi pertinente.

Source : Équiterre.org

Mot Mystère

À trouver: un mot de 11 lettres

Thème: **INSECTES**

- | | | |
|-------------|-----------|----------|
| AILE | EUDEMIS | RANATRE |
| ALVEOLE | FILER | REINE |
| ANOPHELE | FORFICULE | SATURNIE |
| APION | FRELON | SIMULIE |
| CADRE | INSECTE | TAON |
| CANCRELAT | LARVE | TARSE |
| CETOINE | MANTE | TIPULE |
| COCON | MITE | TRACHEE |
| CORNE | MONARQUE | URANIE |
| CORPS | MUE | VENIN |
| COUVAIN | NAUCORE | VERMINE |
| CROCHET | NECROBIE | VOL |
| ECAILLE | NERVURE | XYLOCOPE |
| ECUSSON | NOTONECTE | |
| ENTOMOLOGIE | ODONATE | |
| EPHEMERE | OEIL | |
| EPINE | PAON | |
| ESCARBOT | PIERIDE | |
| ESSAIMER | PONTE | |



-Chéri... aujourd'hui, j'ai trouvé cela très beau et romantique que tu prennes ma main dans le centre commercial !

- C'est clair ! Si je te lâche, tu entres dans tous les magasins!



Mai 2020 - Solution : CHÉRUBIN

La personne gagnante est : Gertrude Germain, de Saint-Stanislas

Participez et courez la chance de gagner 10 \$. Le tirage au sort est fait par les membres des comités ou du Conseil d'administration.



Vous avez **jusqu'au 27 Juin 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 : _____

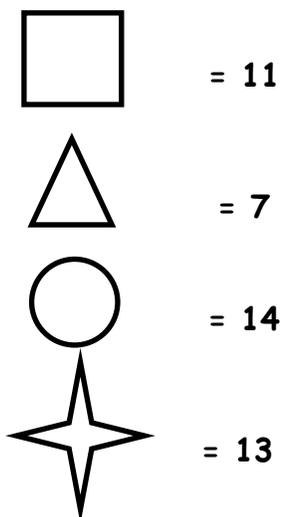
Adresse : _____

Ville : _____ Code postal : _____

RÉPONSE DU MOT MYSTÈRE :

SOLUTIONS

CARRÉ MYSTÈRE



UN OU UNE ?

Un	Air
Une	Ancre
Un	Anneau
Une	Anse
Un	Arc-en-ciel
Une	Artère
Un	Ascenseur
Un	Asile
Une	Auto
Un	Autobus
Un	Axe
Un	Azur
Une	Erreur
Un	Gang

CHARADE

Mi - rat - cul - eux :
MIRACULEUX

ÉNIGMES

1) le troisième.

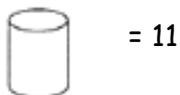
Le premier dit faux quand il déclare que le deuxième est coupable : donc le deuxième n'est pas coupable. D'ailleurs le deuxième en se disant coupable montre son innocence parce qu'on sait qu'il ment toujours. Et puisque le troisième dit que le premier est coupable, le premier n'est pas coupable.



2) 7 arrêts (avec le terminus)
Vous n'avez pas à compter le nombre de passagers !

GARDER LA FORME

Combien de formes avez-vous compté ?



LA BOSSE DES MATHS

Réponse : D

Une patiente à son médecin :

- Docteur, cela fait cinq minutes que vous m'avez demandé de tirer la langue et vous ne la regardez même pas !
- C'était juste pour être tranquille pendant que je rédige votre ordonnance.



Une femme entre dans une succursale de la SAQ :



- Auriez-vous un comptoir de dégustation ?
- Vous cherchez un bon vin ?
- Non, je cherche mon mari !

Mon mari m'a dit qu'il voulait passer ses vacances dans un endroit où il n'est jamais allé. J'ai répondu :

- Et pourquoi pas la cuisine ?



LES DEUX LOUPS : UNE LÉGENDE AMÉRINDIENNE

Les légendes amérindiennes sont toujours empreintes d'une grande sagesse : voici celle des deux loups intérieurs.

D'après une légende amérindienne, nous aurions tous deux loups cachés au fond de nous : une bataille qui se déroulerait en permanence à l'intérieur, sans que nous en ayons forcément conscience. Des mots d'une grande sagesse à garder avec soi pour mieux avancer sur le chemin de la vie.

« Un soir, un vieil indien Cherokee raconte à son petit-fils l'histoire de la bataille intérieure qui existe chez les gens et lui dit :

Mon fils, il y a une bataille entre deux loups à l'intérieur de nous tous.

L'un est le Mal : C'est la colère, l'envie, la jalousie, la tristesse, le regret, l'avidité, l'arrogance, la honte, le rejet, l'infériorité, le mensonge, la fierté, la supériorité, et l'égo.

L'autre est le Bien : C'est la joie, la paix, l'amour, l'espoir, la sérénité, l'humilité, la gentillesse, la bienveillance, l'empathie, la générosité, la vérité, la compassion et la foi. »

Le petit fils songea à cette histoire pendant un instant et demanda à son grand-père : Lequel des deux loups gagne ? Le vieux Cherokee répondit simplement : Celui que tu nourris. »

Lequel choisirons-nous de nourrir ?



Merci à nos précieux partenaires



**Sonia
LEBEL**

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



**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 RÉSERVE
418 362-3275

soutien@stegenevieve.ca

JE CHOISIS
**Soutien
à domicile
des Chenaux**



**Garage
R Marchand**
MECANIQUE ET SOUDURE GÉNÉRALE

REMORQUAGE 24h/7

Service routier d'urgence

TRONÇONNE | OUVRE | 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

