

Des Chenaux

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES ET PRÉRETRAITÉES



Mai 2020

LE VOL DES OUTARDES



Ces grands migrateurs du printemps nous donnent l'exemple.

La formation en « V » permet aux outardes de voler 71% plus loin qu'un oiseau volant seul.

Conclusion : les gens qui avancent ensemble dans la même direction atteignent l'objectif plus rapidement et plus facilement car ils s'appuient les uns sur les autres.

Quand l'outarde est fatiguée, elle rentre dans le rang et une autre prend sa place.

Conclusion : Les résultats sont meilleurs lorsque chacun s'acquitte à tour de rôle des tâches plus difficiles.

Les outardes carcaillent pour encourager celles qui mènent.

Conclusion : Ceux et celles qui mènent ont eux aussi besoin d'encouragement.

Lorsqu'une outarde malade ou blessée quitte la formation, deux autres la suivent pour l'aider et la protéger jusqu'à ce qu'elle soit rétablie. Puis, elles reprennent l'air seules ou avec une autre formation.

> Imitons la sagesse de l'outarde ET PRENONS SOIN LES UNS DES AUTRES.

Chroniques	page
Calendrier des activités	2
Éditorial	3
Défense de droits	4
Échos du CA	7
Hommage aux membres.	8
Nouveau projet	9
Santé et technologie	10
Activités	11
Environnement	12
Collaboration spéciale	15
Jardinage	16
Recettes	19
Spiritualité / nos disparus	20
Réflexion	21
Jeux	22
Bien-être	24
Mot mystère	25
Mandala	27



Calendrier des activités

LES ACTIVITÉS SERONT REPROGRAMMÉES PLUS TARD.





UNE MÈRE DOIT SE CONSIDÉRER
COMME LE SOLEIL DE SON ENFANT,
ASTRE IMMUABLE
ET TOUJOURS RAYONNANT.

Henri-Frédéric Amiel

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

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



Conseil d'administration 2019-2020

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

Éditorial



VIVRE LE MOMENT PRÉSENT

En ce moment où le Québec et presque toute la planète est sur pause, ou recommence tout doucement à bouger, prenons-nous le temps de vivre et d'apprécier le moment présent au lieu de ne penser qu'au passé ou au lendemain ? Pourquoi le moment présent ? Nous n'avons qu'un pouvoir, celui de modifier ou d'embellir le moment présent. Ce qui est passé est passé, il est trop

tard, nous ne pouvons rien y changer. Et inutile de vivre en pensant à un demain idyllique, de rêve, qui bien souvent n'a rien à avoir avec la réalité. Comme on nous le répète, rien ne sera plus pareil et le train à grande vitesse de la vie repartira bientôt de la gare Corona.

Vivre le moment présent, c'est accepter le confinement pour notre bien et celui de nos proches, c'est accepter ce qui se passe. C'est vivre dans un esprit d'ouverture, c'est aimer ce qu'on fait au quotidien, ce qu'on réalise, c'est apprécier les beaux moments de la vie. C'est aussi s'engager, continuer de participer à la vie en société en y apportant sa légère contribution autrement que par notre présence physique, c'est profiter de la vie en se concentrant sur l'activité en cours, en prenant de bonnes décisions.

Prenons la décision de vivre notre vie en nous offrant la joie de trouver les moments heureux de notre journée car nous en sommes les maîtres d'œuvre. Ensemble, mais chacun chez soi, profitons du moment présent et choisissons la vie que nous désirons vivre. Nous sommes les tisserands de notre bonheur, ne l'oublions pas.

Comme vous tous et toutes je suis chez moi et apprécie les petits bonheurs de prendre une marche, de la lecture, du tricot, de la couture, du téléphone et du Facetime et de la réalité du ménage. Je redécouvre aussi mes albums photos, que de beaux souvenirs où je m'applique à écrire les noms et dates des personnes ou des lieux. Bientôt, je me mettrai au casse-tête ou même à un début de biographie. Et vous, que faites-vous de vos journées?

En attendant de vous rencontrer à l'une ou l'autre des activités qui reprendront dès que possible, je vous souhaite un beau mois de mai et une pensée spéciale pour toutes les mamans, grands-mamans et arrières grands-mamans et toutes les femmes qui œuvrent aussi comme maman auprès des enfants.

Mes pensées sont avec vous,

Sacqueline



- & Action

Défense de droits

Communiqué de presse

Distanciation sociale et confinement – Des mesures d'atténuation demandées

Québec, 10 avril 2020 – L'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR), qui a pour mission la défense collective des droits des personnes retraitées et préretraitées, prend acte de la prolongation possible du confinement des personnes aînées, principalement les 70 ans et plus. Le message est clair, Ottawa et Québec affirment que les aînés devront demeurer confinés encore quelques mois. Dans son article d'aujourd'hui publié dans LA PRESSE+, le journaliste Hugo Pilon-Larose cite le premier ministre : « Il faut que les personnes plus âgées restent chez elles, puis malheureusement, il ne faut pas aller les visiter. Il ne faut pas s'approcher de ces personnes à moins de deux mètres et puis ne pas rester longtemps en leur présence ».

Le mot d'ordre est clair. Au-delà de la nécessaire prévention de la contagion, LA PILULE est difficile à avaler pour BIEN DU MONDE. Les humains sont des êtres sociaux qui vivent en grande partie par et pour avoir des rapports entre eux. La situation est dramatique dans les milieux d'hébergement CHSLD et résidences privées pour aînés : « 90% des victimes avaient 70 ans et plus, alors que 9% étaient des gens âgés de 60 à 69 ans. » Le paradoxe s'explique mal. Ces aînés vivent dans des milieux de soins et pourraient s'attendre à être bien protégés contre la COVID-19. Pourquoi tant de cas alors que les règles de distanciation devraient être appliquées et que les gestionnaires du public et du privé sont de bonne foi? Ces milieux n'étaient-ils pas prêts à vivre cette situation généralisée d'infection?

D'autres aînés demeurant à domicile et particulièrement ceux qui reçoivent du soutien et des services à domicile de diverses sources : — CLSC, entreprises d'économie sociale et chèque emploi service — ont peur de perdre ou d'utiliser ces services par défaut de mesures de protection. C'est comme si tous les repères avaient sauté d'un seul coup. Les gens se sentent plus que jamais seuls. Isolés, les respirations sont difficiles et le moral à la baisse.

L'AQDR demande au gouvernement de considérer le risque énorme sur la santé physique et mentale des aînés si le confinement de cette catégorie de population devait perdurer plusieurs mois sans mesures d'atténuation. N'y aurait-il pas moyen de mettre en place des mesures qui rendraient ces moments moins difficiles à vivre? Le Québec est inventif et générateur de projets novateurs. N'y aurait-il pas lieu d'encourager des initiatives porteuses pour DONNER DE L'AIR aux personnes vivant ces contraintes, tout en continuant de les protéger?

Les aînés sont résilients mais il ne faudrait pas oublier qu'ils ont besoin D'AIR. La question se pose et prend tout son sens.. (...)

Judith Gagnon, présidente de l'AQDR nationale



En raison d'une situation préoccupante dans certains CHSLD publics et privés et dans certaines résidences privées pour aînés, la présidente de l'AQDR nationale s'est adressée au premier ministre François Legault pour faire part de sa frustration devant la dérive du réseau d'hébergement pour aînés. Une partie du texte de sa lettre, qui a également été envoyée aux ministres Blais et McCann, est retranscrite sur la page suivante.



Covid - 19: Exigences de l'AQDR

(...) Nous sommes attristés, outrés, horrifiés, parce qu'à plusieurs reprises, nous avons dénoncé haut et fort les situations que nous vivons présentement. Nous avons aussi décrié vivement l'insuffisance de services de soins à domicile permettant aux aînés de maintenir leur milieu de vie.

N'oublions pas non plus toutes les interventions des différents comités de l'AQDR et de ses sections, par l'entremise de leurs comités de milieu de vie entre autres, concernant les conditions relatives au non-respect des critères de la certification et de la violation du respect des baux et de l'annexe au bail.

Il y a encore beaucoup à faire au sujet de la certification des RPA, du maintien à domicile, des soins donnés dans les CHSLD, les RI et les RTF et des dénonciations diverses soulignées dans le passé par plusieurs associations d'aînés et le Conseil de la protection des malades. Or, nous constatons aujourd'hui que le système a tout simplement abandonné et fermé les yeux sur les évènements impensables, révoltants que nos aînés vivent.

(...) Selon la Charte des droits et libertés, les aînés ont droit au respect et à la dignité qui y est prévue, ce qui n'est pas respecté. D'autre part, n'oublions pas la détresse des familles qui sont tenues dans l'ignorance des conditions physique, morale, psychologique et spirituelle de leur proche et qui ne peuvent même pas leur tenir la main pour les aider à quitter ce monde.

Où est la dignité ? Où est le respect de la Charte des droits du mourant ?

N'oublions pas non plus les conditions inhumaines dans lesquelles se retrouvent les différents personnels qui œuvrent auprès des aînés. Ces derniers que vous qualifiez « d'anges », sont laissés à eux-mêmes, sans soutien de la part de ceux qui devraient normalement les encadrer. Combien de dirigeants, responsables de différents niveaux, ont toléré, voire endossé une telle situation?

Monsieur le premier ministre, l'AQDR vous soumet deux réclamations :

- premièrement, la mise sur pieds d'un comité élargi incluant en plus du monde politique, médical et policier, les directions des résidences et des associations impliquées auprès des aînés, pour faire la lumière sur la situation vécue, par les différents paliers impliqués, lors de cette pandémie;
- **deuxièmement**, la tenue d'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.

Le Québec est une des sociétés qui vieillit le plus rapidement sur la planète, ce qui comporte aussi une responsabilité, soit celle de composer avec cette réalité. Il faut se doter de tous les outils nécessaires pour assurer la sécurité et la qualité de vie des aînés. Apparue en 2003 dans la réforme du système de santé et des services sociaux du Québec, la responsabilité populationnelle implique l'obligation de maintenir et d'améliorer la santé et le bien-être de la population sur un territoire donné en:

- rendant accessible un ensemble de services sociaux et de santé pertinents et cordonnés qui répondent de manière optimale aux besoins exprimés et non exprimés de la population ;
- assurant l'accompagnement des personnes et le soutien requis;
- agissant en amont sur les déterminants de la santé.

(...)

Monsieur le Premier Ministre, c'est rapidement et maintenant qu'il nous faut agir. Les ainés du Québec, que vous désirez protéger, comptent sur vous.

Judith Gagnon, présidente de l'AQDR nationale





CLINIQUE D'ASSISTANCE JURIDIQUE COVID-19

Défense de droits



La ministre de la Justice et procureure générale du Québec, Madame Sonia LeBel et le bâtonnier du Québec, Monsieur Paul-Matthieu Grondin, annoncent la mise en place de la Clinique d'assistance juridique COVID-19 dès le vendredi 20 mars 2020.

Il s'agit d'une ligne téléphonique de conseils juridiques gratuits pour les citoyens ayant des questions sur leurs droits et leurs obligations dans le contexte de la pandémie.

On peut joindre la Clinique d'assistance juridique COVID-19 au numéro : 1 866 699-9729 (sans frais)



La Clinique d'assistance juridique COVID-19 est ouverte du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 16 h 30. Quelque 200 juristes à travers le Québec y participent bénévolement et répondent rapidement aux préoccupations d'ordre juridique de la population quant à l'application et aux effets des mesures d'urgence décrétées par le gouvernement du Québec visant à réduire la propagation de la COVID- 19.

La ministre de la Justice et le bâtonnier ont respectivement mandaté la Commission des services juridiques, laquelle assure la gestion du réseau d'aide juridique, et le Centre d'accès à l'information juridique (CAIJ) afin d'instaurer ce service gratuit.

Soulignons que les citoyens qui ont des questions générales sur la COVID-19 ou qui présentent des symptômes grippaux doivent utiliser la ligne téléphonique d'information gouvernementale sur le coronavirus au numéro 1 877 644-4545.

Je vais bien, merci. Ce que je veux vraiment dire... Parler bust et fort, mais surtout. #Parler Pour Vrai semaine delasanté mentais es

SEMAINE NATIONALE DE LA SANTÉ MENTALE

Cette année, le thème de la Semaine nationale de la santé mentale est le « lien social » en tant que facteur de protection important de la santé mentale. La campagne de l'ACSM nous encourage à #ParlerPourVrai de ce que nous ressentons.

Elle a été élaborée à partir de l'idée que les gens au Canada se demandent couramment entre eux comment ils vont, mais il est aussi fréquent de ne pas fournir – ou de s'attendre à ne pas recevoir – une réponse sincère.

La plupart d'entre nous répondent : « Je vais bien », même si nous ne le pensons pas vraiment. En réalité, « bien » nous garde à distance et nous empêche de tisser de véritables liens avec les autres. Chaque fois que nous répondons par formalité, nous perdons une occasion de tisser un lien significatif avec les autres.

Se sentir proche les uns des autres signifie que nous pouvons ressentir une certaine proximité sociale, une connexion aux autres, malgré la distance physique. Nous n'avons pas à être proches physiquement pour entretenir un sentiment de proximité et de soutien social. En ces temps plus difficiles, en raison de la Covid-19, nous avons besoin plus que jamais d'entretenir des liens sociaux authentiques.

Source: https://acsmmontreal.qc.ca/news/semaine-nationale-de-la-sante-mentale/



« Je vous offre ce balai pour vous débarrasser de la tristesse, la douleur, la colère, la rancune, la haine, les pleurs et toutes les mauvaises choses que vous avez endurées dans le passé. Hé, oui! Si l'on veut connaître le bonheur, il faut commencer à faire le ménage dans sa vie.» (auteur inconnu)

RAPPEL

L'AQDR des Chenaux respecte la directive du gouvernement du Québec pour *Un Québec sur pause*, soit la fermeture des entreprises et organismes qui ne sont pas un service essentiel. L'AQDR n'est pas considérée comme un service essentiel, car nous ne sommes pas un service de première ligne.

Nous serons de retour à l'IMS de Sainte-Geneviève-de-Batiscan dès que la directive de la Santé publique et du gouvernement Legault sera levée.

Cependant....

Comme vous le constatez, le travail se poursuit... en télétravail et par conférence téléphonique. Vous pouvez toujours communiquer avec nous par téléphone ou par courriel.

IMPORTANT

Si vous avez besoin de parler à quelqu'un, d'une aide quelconque ou autres, <u>téléphonez sans</u> attendre à l'un des membres du comité Maintien à domicile :

⇒ AQDR des Chenaux : 819 840-3090

⇒ Association des personnes vivant avec un handicap (APeVAH) : 819 840-3092

⇒ Centre d'action bénévole de la Moraine : 418 328-8600

⇒ Centre d'action bénévole des Riverains : 418 325-3100

⇒ Proches Aidants des Chenaux : 819 840-2030

⇒ Soutien à domicile des Chenaux : 418 362-3275

Échos du CA

LE TRAVAIL CONTINUE...

Les réunions téléphoniques se sont poursuivies pour le comité Gestion et pour le conseil d'administration. Nous essayons aussi d'être à l'affût des besoins, c'est pourquoi des appels ont été faits aux membres par quelques téléphonistes. La chargée de projet, responsable du Comité Milieu de vie a également communiqué avec les responsables des petites résidences pour aînés de notre territoire. Si vous n'avez pas été appelé mais que vous désirez exprimer vos besoins, n'hésitez pas à communiquer avec nous.



Il a été décidé de poster le bulletin En Action aux membres qui le recevaient par camelot jusqu'à ce que le confinement soit levé et qu'il n'y ait plus aucun risque pour nos bénévoles. Soyez donc assurés que nous poursuivrons la publication et l'envoi du bulletin de liaison pour garder le contact avec les membres. N'hésitez donc pas à nous faire part de vos suggestions de sujets. Le comité du bulletin est très actif et veut répondre à vos

besoins d'information.

Le Secrétariat à l'action communautaire autonome et aux initiatives sociales (SACAIS) qui nous fait parvenir notre subvention annuelle nous permet de tenir notre assemblée générale plus tard étant donné la situation d'urgence sanitaire. Au moment d'écrire ces lignes, nous ne savons pas encore si nous pourrons tenir notre assemblée générale à l'automne. Nous prendrons les décisions selon les directives de la santé publique et vous aviserons aussitôt que possible.



Hommage aux membres PRIX DU LIEUTENANT-GOUVERNEUR **POUR LES AÎNÉS**

L'AQDR des Chenaux avait soumis la candidature de monsieur Daniel A. Thibeault pour recevoir la médaille du Lieutenant-gouverneur pour les aînés.



Les cérémonies étaient prévues à travers la province aux mois d'avril et de mai. Elles ont évidemment été annulées et les candidats n'ont pas pu recevoir leur médaille des mains de l'Honorable J. Michel Doyon. Ce prix honorifique a toutefois été livré chez Monsieur Thibeault et c'est avec plaisir que nous vous partageons une partie du texte de présentation qui accompagnait sa

« Âgé de 90 ans, M. Thibeault a un parcours de vie atypique mais combien riche en humanité. Natif de Saint-Luc-de-Vincennes, il fait des études universitaires en éducation et en développement social, à l'université Laval, à l'Université de San Marcos au Pérou ainsi qu'à Paris.

Étant polyglotte, il quitte le Québec, en 1963, pour le Pérou où il travaillera à mettre en place différents projets pour améliorer la qualité de vie de la population. Ses principales fonctions dans la jungle amazonienne pendant 20 ans seront la fondation d'une coopérative agricole ainsi que la création de plus de 80 écoles de tous les niveaux, allant du jardin d'enfance à un institut supérieur technologique. Pendant quelques années, il travaillera à l'ambassade du Canada comme responsable des coopérants canadiens. Il demeura 45 ans au Pérou, fondant une famille avec son épouse et leurs deux enfants.

Le bénévolat est dans ses gènes : il fonde un club Rotary à Lima au Pérou, il s'investit dans maints organismes dont les œuvres du Cardinal Léger, les Ailes de l'Espérance, Médecins sans frontières.

De retour au Québec en 2005 et voulant renouer avec ses concitovens, il s'investit intensément dans le bénévolat car



il avait toujours été très actif au Pérou. À ce jour, il a accepté de faire du bénévolat dans plus de 10 organismes et comités. Il est particulièrement fier de sa participation en tant que membre puis président du comité des usagers du CLSC Mékinac-des Chenaux, d'être baladeur pour la popote roulante, d'avoir siégé comme conseiller municipal et marquiller dans sa municipalité. Il organise aussi un bingo pour les aînés dans sa localité et dans une autre ville voisine.

Depuis 10 ans, il est un bénévole très apprécié à l'Association Québécoise de Défense des Droits des personnes Retraitées et préretraitées (AQDR) des Chenaux. Il s'implique comme camelot, fait du recrutement et est un soutien pour les membres de sa localité. Comme camelot, il sait traduire dans ses livraisons périodiques du bulletin En Action toute la richesse que peut apporter une rencontre d'information ou toute autre activité. Cette force, il l'utilise en sollicitant les gens de son milieu pour les inciter à participer aux activités afin de briser l'isolement.

La devise de vie de cet homme remarquable est « la plus belle vocation de l'être humain est d'être utile à ses semblables ».

Au nom de tous les membres de l'AQDR des Chenaux : FÉLICITATIONS DANIEL!

En Action Mai 2020 — Page 9

Nouveau projet AÎNÉS BRANCHÉS EN TOUTE SÉCURITÉ

Avec cette période de confinement, on peut constater chaque jour la place immense que prennent les médias sociaux. D'ailleurs, certains artistes ont même déployé de nouvelles émissions, inspirées de ce qui se fait sur le Web, afin de nous présenter le tout à la télévision, histoire de nous divertir (Rf. Ca va bien aller, TVA, 19h du lundi au jeudi).



Le projet « Aînés branchés en toute sécurité » aura sa chronique régulière dans le bulletin En Action. Ce sera un endroit où vous pourrez poser des questions, un lieu de partages et d'échanges de trouvailles sur le Web et aussi, l'occasion de démystifier certains termes associés « au monde de l'informatique ».

Naviguer sur Internet... Surfer sur le Web...

Non mais tout un bateau que ce domaine de l'informatique!? Tout au long de notre projet, nous vous présenterons des définitions liées au vocabulaire du Web et au domaine de l'informatique en général.

Navigateur: Un navigateur est un logiciel qui permet de consulter et d'exploiter les ressources du Web et d'Internet dans son ensemble. Parmi les plus connus : Firefox, Internet Explorer, Edge, Chrome, Opera et Safari.

Navigation, furetage: La navigation désigne l'action de se déplacer virtuellement d'une page Web à une autre ou d'un site Web à un autre, à l'aide des liens hypertextes, en utilisant un navigateur Web.

Lien, hyperlien, lien hypertexte: Ce type de lien permet de passer automatiquement d'un document consulté à un document lié. Il permet par exemple de passer d'une page à l'autre sur le Web ou d'un endroit dans un document à un autre endroit dans ce même document. Un hyperlien peut se trouver sous un mot, un groupe de mots ou sous une image. Il est habituellement mis en évidence par un soulignement, une couleur ou une épaisseur particulière. Le système d'hyperliens est la base du Web.



On répond à vos questions

Si vous avez des questions qui touchent l'informatique, il nous fera plaisir d'y répondre via le bulletin du mois prochain. Dans le cas où nous ne pourrions y répondre, nous acheminerons ces questions à une personne compétente qui pourra le faire! N'hésitez-pas à nous partager vos coups de cœur Internet ou toute suggestion intéressante!

Vous pouvez laisser un message sur notre boîte vocale: 819-840-3090 ou encore, m'écrire à l'adresse courriel suivante : aqdrprojets@yahoo.com

On a hâte de vous lire!

Louise Dolbec, chargée de projet





QU'EST-CE QUE LA TÉLÉMÉDECINE?

Santé et technologie

Vous rappelez-vous du sympathique et humain « *Docteur Marcus Welby* »? Semaine après semaine, on appréciait suivre cette série télé qui nous parlait « médecine ». Plus récemment, on a pu voir des cas un peu plus complexes mettant en vedette un médecin beaucoup moins sympathique avec « *Docteur House* » et puis, toujours à l'écran, « *Le bon docteur* » qui possède sa façon bien à lui de diagnostiquer les malaises parfois étranges de ses patients. Bref, on est toujours fascinés par le fonctionnement du corps humain et surtout par la façon dont les médecins parviennent à cerner nos problèmes de santé.



Nous sommes maintenant rendus plus loin que l'époque du Dr Welby, en matière de technologie, avec ce qu'on appelle la télémédecine. Définie par le Collège des médecins comme étant « l'exercice de la médecine à distance à l'aide des technologies de l'information et de la communication », la télémédecine est la possibilité pour un patient de pouvoir consulter un professionnel de la santé sans pour autant être obligé de se rendre à son bureau.

Bien sûr, les mêmes normes déontologiques s'appliquent pour les médecins exerçant la télémédecine que lors d'une consultation en personne. La règlementation demeure également la même, c'est-à-dire que le Collège des médecins exige que le médecin détienne un permis délivré par le Collège et soit inscrit au tableau de l'ordre.

Il ne s'agit pas d'un projet futur, c'est là, maintenant. En fait, depuis que nous sommes confinés à la maison, je connais trois personnes qui ont eu recours à cette façon de procéder. Entre autres, une personne a contacté son médecin suite à l'apparition d'éruptions cutanées. Le médecin lui a alors demandé de prendre une photo et lui envoyer afin qu'il vérifie le type d'éruption en question. Puis voilà, il s'est avéré que c'était le zona. Le médecin a donc immédiatement prescrit un médicament que la patiente a pu recevoir au cours de l'heure qui suivait. C'est un exemple concret de l'apport des outils informatiques dans notre façon de consulter un médecin de nos jours.

Évidemment, ce ne sont pas tous les cas qui peuvent se passer d'une consultation en personne. Cela prévaut surtout pour les infections urinaires et le zona, où il est important que le patient ait accès le plus rapidement possible à un antiviral. C'est aussi très pratique pour un suivi médical ou lorsqu'il s'agit du seul moyen d'accéder à des services médicaux pour des patients habitant en régions isolées.

Les pharmaciens aussi peuvent être une bonne source de renseignements. Même sans examen physique ni diagnostic, ils peuvent néanmoins répondre à une multitude de questions notamment sur les effets secondaires d'un médicament (Rf. site Internet Question pour un pharmacien).

Au Québec, quelques cliniques privées également offrent des services de télémédecine, *VirtuelMed* et *Clinique GO* mais ces services n'étant pas couverts par le régime d'assurance maladie du Québec, des frais peuvent s'appliquer.

Louise Dolbec, chargée de projet

Tiré de l'article « Télémédecine : Bien plus qu'un clic sur le Web », revue Reflets, Mars 2020.

Activités

SUGGESTIONS

La télévision et surtout le Web offrent plusieurs émissions pour divertir en ce temps de confinement. Le comité bulletin En Action vous en partage quelques-unes :

Pour bouger:

Sur le Web...

- * <u>Danse en ligne niveau facile : https://youtu.be/ZEnKrS6WwYk?list=PLZ_fFy-S2HpRXnMA33nucxockAtwbvTd3</u>
- * <u>Danse en ligne apprendre une chorégraphie :</u> https://www.youtube.com/watch?v=382VX06TUEE
- * Yoga sur chaise: https://www.youtube.com/watch?v=HUNIbOvbjQI
- * Gym douce pour aînés : https://www.youtube.com/watch?v=wHKhQulUnE8



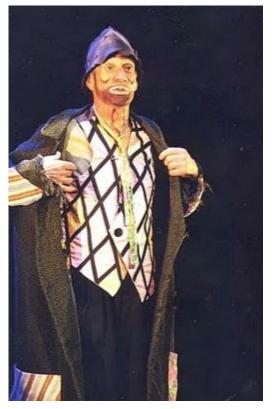
NousTV ou MAtv Mauricie : Initiation au yoga

Culturel:

- * Visite de plusieurs musées au Québec: https://www.musees.qc.ca/fr/musees
- * Théâtre Parminou: https://parminouallumeuses.bookmark.com/

Capsule vidéo qui décrit une situation d'abus avec la touche d'humour habituelle des comédiens du Théâtre Parminou. Nous avons partagé ce lien sur notre page Facebook





Hommage de Sol aux mamans...

Quand j'ai vu le jour,
c'était la nuit.
Ma mère m'a pris
dans ses doigts de féminine.
Et elle m'a versé dans mon verseau.
Quand on est bébé, on sait rien.
On sait pas à quel sein se dévouer.
Pour moi, c'était la mère à boire!
Alors ma mère s'occupassionnait
de moi toute la journée
et même la nuit.

C'était une mère veilleuse!







SOIGNER LA PLANÈTE APRÈS LA COVID-19

La période à laquelle nous faisons face actuellement est exceptionnelle. Les gouvernements adoptent des mesures d'urgence sans précédent, les populations sont confinées et doivent s'adapter à un nouveau mode de vie. Les expériences vécues par d'autres pays en lien avec la COVID-19 ne laissent pas le choix au Québec de prendre cette menace au sérieux. Malheureusement, les chercheurs qui étudient le climat s'entendent pour dire que cette crise ne sera pas la seule menace sanitaire à laquelle les humains seront confrontés durant les prochaines décennies.

La crise climatique : une menace plus que réelle pour la santé



En mars, des scientifiques estimaient un nombre total de victimes de la pandémie de la COVID-19 à 3,6 millions de morts mondialement. En parallèle, depuis la Conférence de Paris en 2015 (COP21), l'Organisation mondiale de la santé (OMS) alerte également les décideurs concernant la crise climatique en affirmant que cet enjeu « représente la plus grande menace pour la santé dans le monde au 21e siècle ». En effet, selon les

experts de l'OMS, entre 2030 et 2050, près de 5 millions de décès seront causés par les conséquences des changements climatiques (inondations, sécheresses, insalubrité), soit 250 000 victimes par année. À ce bilan, s'ajoutent environ 7 millions de personnes qui décèdent annuellement des conséquences de la pollution de l'air à travers le globe. Un résultat pour le moins déstabilisant. Considérant ces estimations monstrueuses, comment se fait-il que cette crise de santé publique ne soit pas encore encadrée de mesures semblables à celles déployées pour la COVID-19?

Des actions qui auront un impact à long terme ?

Dans cette période actuelle d'incertitudes, nos gouvernements, nos municipalités, nos organismes et nos voisins nous prouvent que le Québec est capable de « se retourner sur un dix cents », en prenant des mesures radicales s'il le faut, afin de venir à bout d'une menace importante pour la population. Cette volonté politique inébranlable et cette belle solidarité citoyenne révèlent que nous avons tous les ingrédients nécessaires afin de faire bouger les choses en cas d'urgence. Cette pandémie a un bon côté : celui de nous montrer, qu'ensemble, nous pouvons mettre en place des actions pour lutter contre un enjeu d'ampleur telle la COVID-19, ou même la crise climatique!

Des impacts positifs découlant des mesures actuelles

Des impacts positifs pour l'environnement se font sentir depuis l'adoption des mesures d'isolement social. Pierre-Olivier Pineau, professeur à HEC Montréal explique que le prolongement de celles-ci pourrait même permettre au Québec d'atteindre ses objectifs de réduction de gaz à effet de serre (GES) pour 2020, ce que les experts ne croyaient plus possible. Il s'agit d'une occasion en or de se questionner sur nos nouvelles et anciennes habitudes. Par exemple, en persévérant dans l'instauration du télétravail, de nombreux employés seraient en mesure d'agir en réduisant leurs GES liés au secteur le plus émetteur au pays : le transport. Cependant, selon François Delorme, économiste et collaborateur du Groupe intergouvernemental d'experts sur l'évolution du climat, rien n'est gagné d'avance, car la baisse des émissions de GES et de la pollution liée au coronavirus pourrait se clôturer d'un « effet de rattrapage ». En effet, la relance de l'économie à la fin de cette crise serait marquée par des investissements dans les industries polluantes, les énergies fossiles et les infrastructures de transport dont l'efficacité économique est prouvée, mais dont les impacts seraient dévastateurs dans l'optique d'une transition écologique durable.

Comment faire sa part et entreprendre un changement dans la société?

Maintenant que nous connaissons les risques sanitaires potentiels qu'entrainera la crise climatique dans les prochaines années et que nous savons qu'il est possible de faire bouger les choses, par où commencer? Comme citoyens, on se sent parfois impuissants face à cet enjeu de taille. Il faut cependant se rappeler que les gens se mobilisent lorsqu'ils sont au courant du danger qui guette leur santé. Le premier pas doit donc se faire en direction de la sensibilisation. Se joindre à un groupe qui pose des gestes concrets est une excellente plateforme d'éducation permettant de toucher les citoyens et les acteurs régionaux. Être dans l'action est aussi la meilleure façon de ne pas se sentir impuissant face à une problématique globale. D'ailleurs, plusieurs groupes d'implication citoyenne ont déjà un impact considérable sur l'environnement dans la MRC des Chenaux. Il ne faut pas sous-estimer l'importance de s'impliquer dans sa communauté pour se rassembler autour d'enjeux qui nous touchent!



- 1. Pour réduire le gaspillage alimentaire et partager vos surplus, le réfrigérateur communautaire de Sainte-Anne-de-la-Pérade, situé dans le centre communautaire Charles-Henri Lapointe, est à votre disposition.
- 2. Dès cet été, il vous sera aussi possible de devenir citoyen-cueilleur pour le projet *Des Chenaux Récolte* et ainsi permettre aux surplus alimentaires des producteurs d'être redistribués. Vos efforts seront même récompensés en vous offrant une partie des récoltes!
- 3. Pour sensibiliser les citoyens, les entreprises et les élus aux questions environnementales, restez informés des prochaines activités du Salon écolo de Sainte-Anne-de-la-Pérade ou du Comité environnement la Pérade qui sera formé dès que possible.
- 4. Pour apprendre à réparer vos propres objets et ainsi lutter contre la surconsommation et l'obsolescence programmée, faites partie du nouveau groupe d'entraide *Répare-T-Trucs*. Une initiative citoyenne ancrée dans la sensibilisation!
- 5. Finalement, en attendant la fin de la pandémie, la plateforme de *Solution Locale* (www.solutionlocale.ca) permet d'encourager les entreprises de la région qui offrent un service d'approvisionnement en éléments essentiels sans contact.

Peu importe votre façon d'avoir un impact sur la lutte aux changements climatiques, l'important est d'agir rapidement et de sensibiliser vos proches. Votre action deviendra peut-être une inspiration à travers le Québec!

Communiquez avec la SADC de la Vallée de la Batiscan pour obtenir plus d'informations sur ces initiatives ou pour connaître les références utilisées dans cet article.



Informations sur l'auteure : Sophie Beauséjour Stagiaire en développement durable SADC de la Vallée de la Batiscan



CONFÉRENCE... ÉCOLOGIQUE

L'an passé (!), le 11 décembre 2019, Jacqueline, Thérèse et Line, membres du CA et du Comité bulletin en Action, ont participé à la conférence de Mme Joëlle Carle «Tendre vers un mode de vie plus écoresponsable »



Joëlle Carle détient une grande expérience en agriculture urbaine, grâce aux nombreux projets des *Incroyables comestibles de Trois-Rivières (IC3R)* qu'elle a su gérer avec brio et de ses années d'expérience en tant que jardinière. Au quotidien, elle préconise un mode de vie écoresponsable et en parle sur différentes tribunes. Elle aime transmettre ses connaissances et créer des projets mobilisateurs et rassembleurs.

Avec sa personnalité, son humour et son thème, elle a fourni plein d'informations et de solutions pour atteindre le degré d'objectif que nous souhaitons faire. La clé du succès selon Joëlle pour « Tendre vers un mode de vie responsable », c'est le plaisir. Changer une habitude à la fois et ne pas se décourager. Elle cite en exemple une amie qui a décidé d'utiliser un œuf cru en guise de shampoing; ce qui est économique, écologique, peut plaire à certains types de cheveux pendant un certain temps... Toutefois, ne jamais rincer à l'eau chaude!!

« Il n'est pas trop tard pour commencer à réduire ce que l'on peut réduire. Tout aura un impact »

***TENDRE VERS... on débute lentement et progressivement;

***UN MODE DE VIE... de combien de produits ai-je besoin? Pour l'entretien, les yeux, les coudes, le menton, les talons, etc. Est-ce que j'ai vraiment besoin de tout?

****PLUS RESPONSABLE....Qu'est-ce que je peux changer?

Elle nous fait part des 5 principes du Zéro-déchet et donne des exemples;

REFUSER: ex. un échantillon, un stylo...que tu n'utiliseras pas

RÉDUIRE : ex. ma consommation. En ai-je besoin? Est-ce que je vais manger, cuisiner tout cela et selon les délais de conservation? Est-ce que je vais vraiment..?

RÉUTILISER : ex. les gourdes, les mouchoirs lavables, les sacs jetables, les filtres à café, les tissus pour emballer selon le Furoshiki; technique d'emballage d'origine japonaise.

Confectionner des tampons à récurer avec des bas troués selon la méthode du Tawashi.

RECYCLER: regarde dans ton bac ce que tu y jettes et donne-toi un changement possible à faire. Le recyclage est aussi un déchet.

COMPOSTER: de façon individuelle, collective Les gens peuvent s'inscrire sur son site « La Brouette » pour y obtenir des trucs et astuces.

Il est difficile de transmettre toutes les informations reçues, mais nous avons vraiment apprécié cette conférence.

Line Mongrain, comité bulletin En Action



Collaboration spéciale

ENFIN DU TEMPS!

Pandémie oblige, notre monde s'est arrêté. Il nous faut apprivoiser une nouvelle routine de distanciation, de confinement. Apprendre aussi à se dire autrement, à se faire proche malgré l'éloignement.

Finies les mille et une activités qui meublaient notre quotidien, on a enfin le temps de REGARDER PAR LA FENÊTRE!

De partout, la vie éclate: arbres, fleurs, oiseaux , gazon vert... c'est tellement beau. On a envie de SORTIR sur la galerie, de RESPIRER à pleins poumons, d'aller marcher dans la cour. On a besoin d'espérance! On a besoin de toucher la vie, de la sentir ... de ce besoin inné en chacun et chacune de nous jaillira tantôt une sculpture, une musique, un potager... certains se tourneront vers l'autre et deviendront écoute, main tendue. Peu importe le chemin emprunté, la vie triomphe toujours. À nous de la créer.

Personnellement, je ferai un immense potager où pousseront tomates, concombres, laitue, haricots, betteraves, fines herbes... de coquettes fleurs annuelles enjoliveront le tout. J'ai hâte de travailler la terre.



Et vous, que ferez-vous?

Lauraine Gauthier, membre AQDR

PAROLES DE NOS ARTISTES...



Edith Butler rapporte une discussion avec Clémence Desrochers....

Clémence me dit : « Mais qu'est-ce qui va arriver de nos racines? »

Je pensais qu'elle parlait de nos ancêtres... Mais non, elle pensait à sa repousse de cheveux!



«Nos entrepreneurs sont importants, nos bénévoles aussi; il faudrait mettre la lumière sur cette richesse collective qu'on a. »(Fabien Cloutier)







Jardinage

LE JARDINAGE EN POT

Pour beaucoup de gens, le jardinage en pot est le meilleur moyen de commencer un jardin ou une excellente alternative pour cultiver leur jardin. Mais il y a des choses que vous devez savoir pour faire pousser un jardin en pot avec succès:

Comment choisir les bons contenants

Pots de fleurs conventionnels, jardinières suspendues ou sur pied, balconnières, modules muraux... Un petit tour à votre jardinerie vous permettra de constater à quel point le pot de fleurs a évolué. Tailles, formes, couleurs, styles... il y en a pour tous les goûts!



- 1. terre cuite: Ce sont les pots les plus couramment utilisés par la plupart des jardiniers. Bien qu'ils soient traditionnels, ils peuvent être coûteux à l'achat. Ils peuvent également être lourds à manœuvrer et sont cassables.
- 2. céramique: Ces pots sont généralement moins chers que la terre cuite. La céramique émaillée est durable et vient dans différentes couleurs. Cependant, ils peuvent aussi être lourds et difficiles à déplacer si vous en avez besoin.
- **3. plastique :** C'est une excellente option si vous commencer un jardin de pot. Ils sont durables et peu coûteux aussi. Sans oublier qu'ils sont également faciles à déplacer si vous devez déplacer vos pots en fonction des besoins de la lumière du soleil.
- **4. bois :** Beaucoup de gens aiment les bacs en bois à cause de leur apparence classique. Ils ajoutent un look magnifique à votre jardin avec peu d'effort. Cependant, ils peuvent être difficiles à déplacer.
- **5. métal :** Il y a beaucoup de magnifiques contenant en métal. Ils sont un excellent moyen d'ajouter de la beauté à votre jardin. Cependant, le métal conduira la chaleur. Par conséquent, les jardinières en métal doivent être doublées de plastique pour éviter qu'elles cuisent les racines de vos plantes.

Les contenants pour faire pousser les légumes doivent :

- convenir en hauteur aux racines des plantes potagères que vous voulez planter;
 - 15 à 20 cm de haut (6 à 8 pouces): laitue, radis, fines herbes
 - 20 à 40 cm de haut (8 à 16 pouces): betterave, aubergine, courgette, pois
 - 40 à 50 cm d:e haut (16 à 20 pouces): tomate, concombre, haricot grimpant, carotte
- avoir des trous de drainage pour éviter de noyer les racines;
- disposer d'un bac à réserve d'eau (facultatif, mais fortement recommandé);
- ♦ être lavés et désinfectés avant toute plantation.

L'emplacement

La plupart des plantes potagères ont besoin de franc soleil pour développer toute leur saveur et produire des fruits ou légumes de bonne taille. C'est vrai aussi pour les fleurs. Mais certaines plantes s'accommodent bien d'une ombre partielle. Attention toutefois de les protéger des vents dominants et, sur les balcons, de l'eau s'écoulant des balcons au-dessus.

- ◆ Plein soleil (6 heures et plus): haricots, maïs, aubergine, courge, poivron, piment, tomate, concombre, zucchini, melon, fraise, betterave, navet, basilic, citronnelle, stevia, géranium lierre. sauge rouge, pavot de Californie, pétunia retombant, anthemis, gazania, ...
- Mi-ombre (4 à 6 heures): choux (kale, brocoli, chou-fleur, etc.), bette à carde, laitue, oignon, persil, pois, radis, épinard, pomme de terre, carotte, ail, oignon, échalote, menthe, ciboulette, origan, fuchsia, bégonia, pensée, anémone, azalée, ...



Conseils

Puisque vous êtes presque prêt à planter un jardin en pot, voici quelques astuces supplémentaires pour aider votre jardin à prospérer:



- **1. Eau par jour:** Les jardins en pot ne sont pas en mesure de retenir l'humidité autant que les jardins traditionnels. Pour cette raison, vous devrez vérifier vos plantes quotidiennement et leur donner de l'eau si nécessaire.
- 2. Fertilisez aussi souvent que nécessaire: Lorsque vous plantez votre jardin en pot, la terre doit contenir déjà un engrais. Cela devrait tenir vos plantes pendant un moment. Cependant, soyez attentif aux besoins de votre plante et fertilisez aussi souvent que

nécessaire pour maintenir vos plantes en bonne santé et bien nourries.

- **3. Gardez le sol aéré:** Gardez le sol moelleux et aéré au lieu de pressé. La raison en est que le sol aéré draine tandis que le sol compressé ne le fait pas. Vous voulez que votre sol soit bien drainé pour une santé optimale des plantes.
- **4. Ajouter un treillis :** Enfin, si vous cultivez un légume qui aime s'étaler ou qui porte des fruits lourds, pensez à en ajouter un treillis si nécessaire. Cela maintiendra la plante contenue et soutenue, ce qui ajoutera à la santé et à la production globales de la plante.



Eh bien, vous connaissez maintenant les bases du jardinage en pot. Vous devriez être capable de démarrer un jardin de jardinières et d'avoir un grand succès.

Sources: Botanix.com et https://www.forestplatform.fr/guide/un-guide-complet-sur-le-jardinage-en-pot-pour-les-debutants/

Dès qu'il y a sympathie (ce mot si beau qui veut dire «sentir avec...») commencent à la fois l'amour et la bonté.

Marguerite Yourcenar

SE LANCER DANS LE JARDINAGE EN TEMPS DE PANDÉMIE



L'organisme communautaire « La Brouette » est un jeune organisme à but non lucratif qui a pour mission de développer et de promouvoir l'agriculture urbaine et un mode de vie sain et écoresponsable auprès des citoyens, organismes, institutions, entreprises et municipalités de la Mauricie.

Leur site internet donne de nombreuses informations. Il est possible de visionner des capsules vidéo sur les semis intérieurs, de télécharger un guide de 175 pages pour savoir comme démarrer un potager, d'avoir les coordonnées

des ressources de notre milieu, etc.

Joëlle Carle, la conférencière invitée en décembre dernier par la Table des aînés de la Mauricie (page 12), est l'une des ressources de cet organisme.

Nous vous invitons à aller consulter leur site Web: www.labrouette.ca

Line Mongrain, comité bulletin En Action





MOIS DE L'ARBRE ET DES FORÊTS

Au Québec, depuis plus d'un siècle, le *Mois de l'arbre et des forêts* est le moment privilégié pour les amants de la forêt de montrer leur attachement à cette immense ressource qui peuple notre territoire. Si notre histoire est intimement liée à notre forêt, notre futur l'est tout autant, indissociable de cette ressource renouvelable, plus que jamais essentielle à l'avenir écologique, économique et social du Québec.

HISTORIQUE DU MOIS DE L'ARBRE ET DES FORÊTS

Des racines plus que centenaires!

1872 : 1ère célébration de l'Arbor Day au Nebraska aux États-Unis.

1882 : Création officielle du jour de la fête des arbres au Québec par son inscription dans la Loi sur les terres et les forêts du gouvernement du Québec.

1920 : Création par le gouvernement du Canada de la Semaine nationale de l'arbre et des forêts (fin de septembre).

1940 : Reprise de la fête des arbres par l'Association forestière québécoise. Au fil des ans, les festivités soulignant les arbres dans les différentes régions du Québec passeront d'une journée à une semaine complète.

1986 : Inscription dans la Loi sur les forêts conférant la 1re semaine complète de mai « Semaine de l'arbre et des forêts ».

2001 : Prolongation de la Semaine de l'arbre et des forêts qui devient « mai, Mois de l'arbre et des forêts ».

2010 : Intégration du concept d'aménagement durable des forêts au Mois de l'arbre et des forêts dans la Loi sur l'aménagement durable du territoire forestier.

2013 : Proclamation par l'Assemblée générale des Nations Unies du 21 mars comme Journée internationale des forêts pour mettre en relief l'importance de tous les types de forêts et d'arbres.

Saviez-vous que...

Au Japon, une coutume fort ancienne veut qu'on plante un arbre à la naissance d'un enfant.

Source: https://mffp.gouv.qc.ca/les-forets/mois-de-larbre-forets/

POURQUOI « TOUCHER DU BOIS » EST-IL CENSÉ PORTER BONHEUR ?

Le fait de toucher du bois par superstition est attesté dès l'Antiquité. À cette époque, les Grecs pensaient en effet que les arbres étaient sacrés, et tout particulièrement les chênes. Cette croyance résultait du fait que ces arbres, de par leur grande taille, attireraient davantage la foudre. Or, les Grecs considéraient les éclairs comme la manifestation de Zeus, le dieu suprême dans leur mythologie. Au fil du temps, la relation entre le bois des arbres et la chance s'est progressivement transmise au Romains et au Gaulois.



Par la suite, dans le courant du Moyen Âge, les chrétiens se sont réapproprié cette symbolique païenne et l'ont rattachée au supplice de Jésus, qui a été crucifié sur une croix en bois. Toucher ce matériau est donc devenu au fil du temps un moyen de demander à Dieu d'exaucer ses prières.

Source : revue Échos de la Forêt



Recettes tirées du livre L'héritage du plaisir de la table

Recettes



Ingrédients:

1 gros paquet de brocoli

4 c. à table de beurre

4 c. à table de farine

2 tasses de bouillon de poulet ou de dinde

½ tasse de crème fouettée

3 c. à thé de Sherry

Sel et poivre

¼ tasse de fromage parmesan râpé

Quelques tranches de poulet ou de dinde froide

DIVAN PARISIEN DE GERMAINE

PRÉPARATION

- Laver et égoutter le brocoli. Le cuire dans l'eau bouillante salée pendant 10 minutes. Égoutter et tenir au chaud.
- Fondre le beurre dans une casserole. Ajouter la farine et bien mêler. Verser graduellement le bouillon de poulet en brassant constamment jusqu'à ce que la sauce épaississe.
- Cuire à feu doux environ 10 minutes en brassant fréquemment.
- Joindre à cette sauce, la crème fouettée, le Sherry, le sel et le poivre.
- Placer le brocoli dans un plat allant au four et recouvrir de la moitié de la sauce. Au reste de la sauce, ajouter le fromage parmesan râpé.
- Déposer ensuite les tranches de poulet ou de dinde sur le brocoli.
 Couvrir avec le reste de la sauce. Saupoudrer de Parmesan et griller au four jusqu'à ce que ce soit doré.
- Servir avec un riz aux légumes. (6 portions)

C'est le temps de se gâter!

Ingrédients:

½ tasse de graisse

1 tasse de sucre

2 œufs

1 tasse de lait

1 ¾ tasse de farine

2 c. thé de poudre à pâte

1 c. thé de soda

½ tasse de cacao

1 c. thé de sel

BISCUIT « JOS LOUIS »

PRÉPARATION

- Mélanger œufs, sucre et graisse.
- Ajouter le reste des ingrédients.
- Mettre à la cuillère sur une tôle graissée.
- Cuire à 350* pendant 10 minutes et refroidir.



Crémage à mettre entre 2 biscuits

1/4 tasse de graisse

1/4 tasse de lait

2 tasses de sucre à glacer



Un homme lit le journal et dit à son épouse :

- Savais-tu que les femmes utilisent 30 000 mots par jour et les hommes 15 000? La femme lui répond :
- C'est facile à expliquer, il faut toujours répéter deux fois la même chose aux hommes.

L'homme se retourne et dit :

-Quoi?



ALORS, LA PAIX VIENDRA...

spiritualité

PRIÈRE DE L'INDIEN

Si tu crois qu'un sourire est plus fort qu'une arme...

Si tu crois que ce qui rassemble les personnes est plus important que ce qui les divise...

Si tu peux écouter le malheureux qui te fait perdre du temps et lui garder ton sourire...

Si tu sais accepter la critique et en faire ton profit sans la renvoyer et sans te défendre...

Si tu peux te réjouir de la joie de ton voisin...

Si l'injustice qui frappe les autres te révolte autant que celle que tu subis...

Si tu crois qu'un pardon va plus loin que la vengeance...

Si tu sais donner gratuitement de ton temps...



Si pour toi l'étranger que tu rencontres est un frère...

Si tu partages ton pain et que tu sais y joindre un morceau de ton cœur...

Si tu sais préférer l'espérance au soupçon et si le regard d'un enfant parvient encore à désarmer ton cœur...

Si tu crois que l'amour est la seule force de discussion...

ALORS, LA PAIX VIENDRA...

Pierre Gilbert

O GRAND ESPRIT, dont la voix se fait entendre dans le vent et qui, d'un souffle, anime tout



l'univers, écoute-moi.

Je suis un de tes enfants, petit et faible. J'ai besoin de ton aide et de ta sagesse.

Que mes oreilles soient attentives à ta voix. Que mes yeux contemplent à jamais la splendeur d'un soleil couchant. Que mes mains respectent ta création. Rends-moi sage afin que j'apprenne ce que tu as enseigné à mon peuple: la leçon cachée en chaque feuille, sous chaque rocher.

Je demande la force, non d'être supérieur à mes frères,

mais de combattre mon plus grand ennemi: moi-même;

Fais que je sois toujours prêt à venir à toi les mains sans tache, le regard limpide.

Quand ma vie s'éteindra comme un soleil couchant,

je veux que mon âme puisse aller vers toi avec confiance.

Auteur inconnu

Une douce pensée pour nos disparus



Réjean Lafontaine, époux de Ginette Champagne de Saint-Stanislas

Laurier Courchesne, beau-frère de Cécile, Mariette et Pauline Bonenfant de Saint-Narcisse &N ACTION Mai 2020 — Page 21

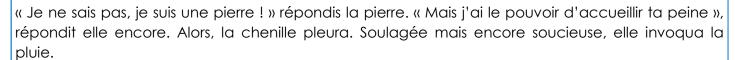
Réflexion

LE RÊVE DE LA CHENILLE

Il était une fois... dans une clairière ensoleillée, une petite chenille qui voulait être un papillon.

Malheureuse de sa condition, elle alla à la rencontre de tous les êtres des environs pour les interroger.

« Bonjour madame la pierre ! Que dois-je faire pour être un papillon ? » demanda-t-elle.



« Bonjour, madame la Pluie! Que dois-je faire pour être un papillon? » demanda-t-elle.

« Je ne sais pas, je suis la Pluie! Mais je peux te laver et te rafraîchir ». Alors, la chenille se roula sous les gouttes qui tombaient d'une averse bienfaisante, puis se sécha au soleil.

« Dis-moi, Soleil, toi qui sait faire tant de bien, que dois-je faire pour être un papillon ? »

« Je ne sais pas, je suis le Soleil, et ma qualité est de donner de la lumière et de la chaleur ! ».

Le vent qui passait par là, lui souffla qu'il était bien trop pressé par tout le travail qu'il avait à accomplir, et que toute façon, il n'avait pas de solutions mais qu'il porterait la nouvelle partout où il passerait.

Déçue, elle rencontra en chemin un criquet, puis une fourmi et encore un ver de terre, une mésange, une chouette, un hibou, un cochon, une vache, un cheval, un paysan, une lavandière.

Personne ne savait ce qu'elle devait faire, car aucun d'eux n'était une chenille.

Alors, las et affamée par tant de quête, elle se mit à dévorer chaque pousse, chaque feuille et toute verdure autour d'elle. Elle mangea et mangea encore. Enfin, complètement repue par ce gargantuesque repas, elle s'endormie et plongea dans un rêve sans fin. Un rêve heureux car plein de promesses et de transformations. Un rêve si fort qu'au moment de son réveil, elle se senti pousser des ailes... et à sa première inspiration, elle s'envola!

C'est pour cela que les papillons sont toujours heureux, parce qu'ils vivent le rêve de leur propre nature! Et il en va ainsi pour tous les êtres de la terre, la terre elle-même, le soleil et chaque chose de l'univers.

Alors, remercions les papillons de nous le rappeler!

Serge Striff



« MA DEVISE, DISAIT LE
BIENHEUREUX JEAN XXIII,
C'EST D'ÊTRE JOYEUX,
DE CHERCHER LE MEILLEUR,
ET DE LAISSER PIAILLER LES
MOINEAUX! »



FIER PARTENAIRE DE NOTRE MILIEU

Source: éveilspirituel.net

Siège social 400, rue Notre-Dame Saint-Tite (Québec) GOX 3HO 418 365-7591 | 1866 365-7591

www.desjardins.com/ caissedemekinac-deschenaux







abeille

pie

bœuf

cheval

orignal

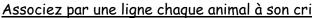
âne

corbeau

chouette



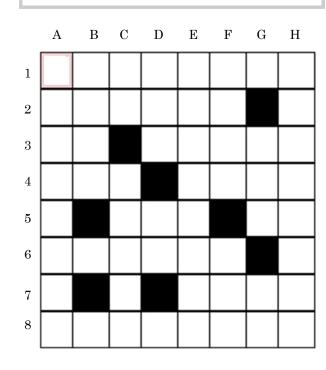
DONNEZ VOTRE LANGUE AU CHAT



hululement chien gazouillement bramement jappement singe hirondelle hurlement jacassement beuglement arenouille hurlement croassement serpent coassement bourdonnement lapin sifflement braiment loup clapissement

MOT CROISÉ

hennissement



HORIZONTALEMENT



- 1) Combat entre deux armées
- 2) Fruit apprécié pour sa pulpe juteuse
- 3) Idem / Souci, désagrément
- 4) Point cardinal / Retires, enlèves
- 5) Mélange gazeux qui forme l'atmosphère terrestre / Abréviation de Microsoft
- 6) Nias, démentis
- 7) Personne niaise (au Québec)
- 8) Choix de personnes, exprimé par un vote

VERTICALEMENT



- a) Revêtement de menuiserie
- b) Difficile, pénible
- c) Qui appartient ou est lié à toi / Chorégraphie, figures
- d) Bourrique / deux
- e) Incompétent, nul
- f) Qui agit avec trop de lenteur / pronom personnel
- g) Sigle de Union économique et monétaire / numéro
- h) Action d'émettre

SI ON CHANTAIT?

Reliez chacune de ces chansons d'hier et d'aujourd'hui au chanteur qui l'a fait connaître.



1-

Les étoiles filantes
Femmes de rêves
Maman la plus belle du monde
Je reviendrai à Montréal
Les yeux du cœur
Travailler c'est trop dur
Je voudrais voir la mer
Les gens de mon pays
L'âme à la tendresse
Quand les hommes vivront d'amour





2-

Moi mes souliers
Le ciel se marie avec la mer
Chacun garde dans son cœur
C'est beau la vie
Avec le temps
Que reste-t-il de nos amour
Hymne à l'amour
Mon cœur est un violon
Donnez-moi des roses
C'est bon pour le moral

Jean Ferrat
Margot Lefebvre
Fernand Gignac
La Compagnie Créole
Lucille Dumont
Félix Leclerc
Charles Trenet
Léo Ferré
Édith Piaf
Lucienne Boyer



Ríons un peu...

Deux aînés discutent sur un banc. L'un dit à l'autre :

- Je crois que ma femme devient sourde.

L'autre répond :

-C'est simple, pour le savoir, lorsque tu rentreras, parle-lui à cinq mètres, puis à quatre mètres, puis à trois et enfin, tout près d'elle. Comme ça, tu te rendras compte si c'est grave ou pas.

Fort de ce conseil, lorsqu'il rentre chez lui, l'homme s'adresse à sa femme, qui est assise près de la fenêtre à environ cinq mètres de l'entrée...



- Chérie, qu'est-ce qu'on mange ce soir?

Pas de réponse ! Il se rapproche à quatre mètres et repose la même question. Toujours pas de réponse ! À trois mètres, c'est la même chose. Puis enfin, tout près d'elle :

-Chérie, qu'est-ce qu'on mange ce soir ?

Et là, sa femme lui répond enfin :

-Pour la quatrième fois, de la salade et du jambon!



LES BIENFAITS DE LA MUSIQUE DANS NOTRE VIE

Bien-être



Qui ne s'est pas déjà senti mieux après avoir écouté sa chanson ou son air préféré ? Pas étonnant à en croire le psychologue Thomas Schaëfer qui attribue à la musique plus d'une centaine de fonctions parmi lesquelles donner du sens à sa vie, oublier ses problèmes, s'évader, procurer du réconfort, ... Quelles sont les principales fonctions de la musique ? Quels effets positifs l'écoute de playlists agréables peut-elle avoir sur notre vie ? Zoom sur les principaux bienfaits de l'art musical au quotidien !

MUSIQUES ET CHANSONS: LES ATOUTS SANTÉ

De plus en plus recommandée, la musicothérapie est un soin qui consiste à aider un patient à se sentir mieux grâce à une ambiance musicale. Au delà de cette utilisation spécifique, les bénéfices à écouter des airs musicaux ou des chansons peuvent également être ressentis chaque jour par tout un chacun. En effet, l'écoute musicale :

- ♦ Accentue le plaisir : elle peut transmettre des émotions positives en agissant sur le système de récompense et en stimulant la libération de la dopamine au sein de notre cerveau. L'écoute d'un air doux permet également de nous apaiser en réduisant notre sécrétion d'adrénaline. Idéal pour voir la vie en rose !
- Diminue le stress et l'anxiété : une étude menée sur des patients anxieux devant subir une opération a démontré qu'écouter air instrumental ou chanson peut se révéler plus efficace que les anxiolytiques pour réduire leur anxiété. Un coup de boost au moral hyper efficace !
- ◆ Aide la mémoire : les effets positifs sur l'apprentissage et la mémoire sont tels qu'un programme de musicothérapie (Music and Memory) est spécifiquement dédié aux patients souffrant de maladies neurologiques. Les ambiances musicales sont une véritable stimulation pour le cerveau humain !

MUSIQUES TRISTES OU JOYEUSES, À CHAQUE AIR SA FONCTION

Il est possible d'adapter ses playlists en fonction de nos besoins du moment ! C'est ce qui ressort des recherches de G. Rowe effectuées à Toronto. Après avoir évalué l'impact de différentes musiques sur nos capacités cognitives, il a pu définir quel type d'air est idéal en fonction de nos activités du moment :



- * Un air joyeux pour effectuer des tâches inventives et créatives et trouver de nouvelles idées
- * Un air triste pour se concentrer sur un objectif précis et trouver la solution à un problème donné.

AMBIANCE MUSICALE: UNE MOTIVATION À SE DÉPASSER

Pour tous ceux qui ne sont jamais assez motivés pour faire du sport, écouter ses musiques préférées peut s'avérer particulièrement productif! En effet, dans une étude britannique, les participants avaient pour mission de marcher sur un tapis d'entraînement le plus longtemps possible jusqu'à épuisement. Les personnes qui pouvaient écouter des airs musicaux durant l'exercice se sont révélées plus endurantes!

Alors, convaincu du grand bienfait apporté par les musiques qui rythment chacune de vos journées ? On sera fou de s'en passer !



Source: https://www.iheartradio.ca/



Pourquoi ne pas profiter de ce temps de confinement pour faire la liste des chansons que nous aimons : celles qui nous font bouger, celles qui nous font du bien, celles qui nous rappellent certaines périodes de notre vie...

Les chansons de cette « playlist » pourront être ajoutées à notre téléphone cellulaire pour permettre de les écouter à l'extérieur. Nos enfants ou petits-enfants peuvent aider si nous ne savons pas trop comment faire ou nous enregistrer ces chansons (plusieurs sont gratuites en ligne ou à faible coût) sur des CD pour que nous les écoutions dans le confort de notre foyer ou dans notre auto.

Mot Mystère

À trouver: un mo			Т	R	R	Ε	Р		С	Ν	Α	М	Ε	С	Ν	Α	U	М
Thème: ENFANT	5		Ν	Ε	Ν	С	Α	Ε	U	R	Ε		L	0	С	Ε	Ν	Α
AINEE	HISTOIRE	RISETTE	Α	Т	0	S	Т	Α	R	D		L	L	0	Ν	1	Ε	1
ALLAITER BAPTEME	IMPETIGO INNE	SAGE SEIN	F	1	S	S	Ε	Ν	Ν	Ε	R	Т	Ε	Т	Ε	Ε	L	L
BOUEE	LALLATION	TARDILLON	N	Α	R	Т	R	L	Ε	R	1	0	Т	S	Ι	Н	В	L
ECOLIER	MAILLOT	TERRIBLE	Е	L	U	Н	Ν	Ν	Р	Т	В	0	U	Ε	Ε	Ε	Ι	0
EDUCATION EDUQUER	MENOTTE MIGNON	TETEE TITI	F	L	0	R		0		1	S	U	Т	R	D	Ε	R	Т
EFFRONTEE	MUANCE	TRIPLES	F	Α	0	Α	Т	Р	Ν	Α	R	Т	1	Ε	U	L	R	U
EMANCIPER EMBRYON	NOEL NURSE	TUTEUR	R	L	R	Ε	Ε	Ν	G	G	0	Т	В	J	Q	G	Ε	Т
ENFANCE	ONDOYER		0	L	Ρ	Ν	В	Ε	L	Ν	1	Ν	Ν	Ε	U	Ε	Т	Ε
ENFANT EPINGLE	ORPHELIN		N	Α	Н	F	Α	U	Ε	Ε	L	Μ	D	Τ	Ε	1	Т	U
ESPIEGLE	OURSON PATERNITE		Т	Τ	Ε	Α	Ρ	Μ	R	Ε	Ε	R	С	0	R	Ρ	Ε	R
ETRENNES	PERE		Е	1	L	Ν	Т	0	0	G	Α	Μ		Ν	Υ	S	S	1
FESSEE FLUTEAU	PNEUMONIE PROCREER		Ε	0	1	С	Ε	Ν	0	1	Т	Α	С	U	D	Ε	1	R
GAMIN	REJETON		1	Ν	Ν	Ε	Μ		Μ	Ρ	Ε	Т	1	G	0	Ν	R	Ε
HERITIER	RIRE		F	F	S	S	F	F	NΛ	R	R	V	\cap	N	11	R	S	F

Dans 20 ans, lance une mère à son fils qui rechigne pour manger sa soupe, tu casseras les oreilles de ta femme en lui vantant les mérites de la cuisine de ta mère.



Aujourd'hui, tais-toi et mange!

Avril 2020 Solution: LEADERSHIP

La personne gagnante est : Réjeanne Brouillette, de Saint-Narcisse

Participez et courez la chance de gagner 10 \$.

N.B.: Pour maintenir un tirage au hasard en l'absence des réunions, les coupons sont numérotés de façon aléatoire par la coordonnatrice et un chiffre est choisi, au téléphone, par un membre du comité BEA ou du Conseil d'administration.

Vous avez jusqu'au 27 ı Par courriel à	mai 2020 pour nous faire parvenir votre coupon de participation : aqdrdc@stegenevieve.ca OU par la poste à : Chenaux, 44 Rivière-à-Veillet, Sainte-Geneviève-de-Batiscan, G0X 2R0
Nom :	Numéro de membre :
Adresse :	
Ville :	Code postal :
RÉPONSE DU MOT MYSTÈRE :	



SOLUTIONS

BRIC-À-BRAC

Combien de fois sont représentées les formes A à G dans les dessin :

A: 7

B: 10

C: 4

D: 6

E: 3

F: 1

G: 1

Mai 2020 — Page 26

DONNEZ VOTRE LANGUE AU CHAT

abeille corbeau pie bœuf Chouette cheval orignal âne bourdonnement croassement jacassement beuglement hululement hennissement bramement

chien
singe
hirondelle
grenouille
serpent
lapin
loup

jappement hurlement gazouillement coassement sifflement clapissement hurlement



MOT CROISÉ



TOUS LES PETITS-ENFANTS SONT INTELLIGENTS ET BEAUX....

ET DE TOUTE ÉVIDENCE, ILS TIENNENT DE LEUR GRAND-MÈRE



SI ON CHANTAIT ?

Les étoiles filantes
Femmes de rêves
Maman la plus belle du monde
Je reviendrai à Montréal
Les yeux du cœur
Travailler c'est trop dur
Je voudrais voir la mer
Les gens de mon pays
L'âme à la tendresse
Quand les hommes vivront d'amour

Claude Dubois
Louis Mariano
Robert Charlebois
Gerry Boulet
Zachary Richard
Michel Rivard
Gilles Vigneault
Pauline Julien
Raymond Lévesque

Les Cowboys fringants

2-

Moi mes souliers
Le ciel se marie avec la mer
Chacun garde dans son cœur
C'est beau la vie
Avec le temps
Que reste-t-il de nos amour
Hymne à l'amour

Mon cœur est un violon Donnez-moi des roses C'est bon pour le moral Félix Leclerc
Lucille Dumont
Margot Lefebvre
Jean Ferrat
Léo Ferré
Charles Trenet
Édith Piaf
Lucienne Boyer
Fernand Gignac

La Compagnie Créole



Quels sont les effets des mandalas?

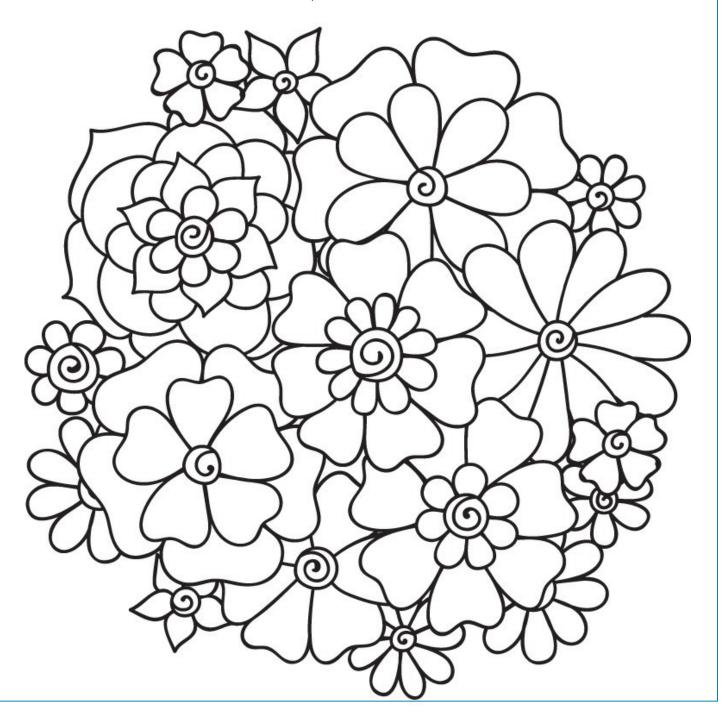
Mandala

Reconnus pour offrir divers effets thérapeutiques, les mandalas permettraient de se recentrer, de vivre plus dans le moment présent, d'atteindre un état de méditation plus élevé afin de réduire le stress de la vie, de lâcher prise. De plus, diverses religions lui attribuent un pouvoir divin.

Colorier des mandalas amène donc tous les bienfaits du coloriage en plus de ceux associés à ce symbole riche en signification.

Source: https://www.canalvie.com/sante-beaute/bien-etre/mandalas-1.1538421

Pour la fête des mères... ces fleurs pour toutes les mamans et les grands-mamans.





Merci à nos précieux partenaires







Fondation d'aide aux aînés

Juliette-M.-Dubois





Chaque jeudi, Sophie met du soleil dans ma vie



JE CHOISIS

Soutien



JE M'OFFRE

- ✓ Une ressource pour prendre soin de moi et de ma maison
- ✓ Une meilleure qualité de vie
- Un sentiment de sécurité

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

JE RÉSERVE 418 362-3275



Nous avons pour mission

