

**Octobre 2020****Prochains rendez-vous...** **AÎNÉS BRANCHÉS EN TOUTE SÉCURITÉ****Covid oblige... nous devons adapter nos activités.**

Les prochains cafés-rencontres seront virtuels et se dérouleront de façon interactive sur « Zoom ».

**SÉCURITÉ DES DONNÉES PERSONNELLES**Avec Nathalie Lampron, de *Madison solutions Web*Mardi 20 octobre à 9h et Jeudi 22 octobre à 13h30

Vous pouvez vous inscrire à l'une ou l'autre des journées puisque ce sera le même sujet qui sera traité.

Important de confirmer votre présence
et nous indiquer la journée choisie, par courriel**aqdrprojets@yahoo.com**

ou en téléphonant au 819 840-3090

Le lien internet pour accéder à la rencontre vous parviendra par courriel quelques jours avant la date choisie.

LIRE TOUS LES DÉTAILS À LA PAGE 12**Chroniques** page

Calendrier des activités	2
Éditorial	3
Défense de droits.....	4
Échos du CA	5
Suivi Covid	5
En réponse à nos membres	6
Journées spéciales	7
Chronique agente dévelop.	8
Aînés et sécurité	10
Proposition d'activité.....	11
Projets	12
Chronique Aînés branchés	13
Nutrition.....	14
Recette.....	15
Santé.....	16
Place aux partenaires.....	17
Pensées pour nos disparus ...	18
Mot mystère	19

Calendrier des activités

Ateliers / formation informatique

Octobre - date et lieu à confirmer avec les participants inscrits

Mardi, 20 octobre 2020

Jeudi, 22 octobre 2020

Café-rencontre virtuel :

« Sécurité des données personnelles »

Mardi, 10 novembre 2020

Jeudi, 12 novembre 2020

Café-rencontre virtuel :

« Achats en ligne sécuritaires »

Mardi, 12 janvier 2021

Jeudi, 14 janvier 2021

Café-rencontre virtuel :

« Bien utiliser les médias sociaux »

PRÉSENCE AU BUREAU ET TÉLÉTRAVAIL

Afin de suivre les consignes du gouvernement en limitant les rencontres, la coordonnatrice et la chargée de projet de l'AQDR des Chenaux diminueront leurs présences au bureau en alternant avec des journées de télétravail.

Il serait donc préférable que vous téléphoniez avant de vous déplacer si vous souhaitez les rencontrer au bureau de Sainte-Geneviève-de-Batiscan. Soyez cependant assurés que les suivis téléphoniques et courriels seront faits dans les meilleurs délais. Merci de votre compréhension.

Le Conseil d'administration

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



44, Rivière-à-Veillet, bureau 170
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 2020-2021

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



Éditorial

QUEL SERA NOTRE AVENIR?



Depuis déjà quelques jours, on sent que le confinement revient. Où en serons-nous quand vous lirez ces lignes ? Pour plusieurs, le confinement veut dire plus de solitude, plus de nostalgie mais aussi plus de solidarité. Contraint de ralentir nos activités, surtout celles sociales, on recommence à regarder autour de nous pour refaire ce qui a été positif au printemps mais ne pas refaire ce qui a été le plus contraignant ou difficile. Nous sommes des gens résilients qui sont capables de s'adapter aux nouvelles situations.

Toutefois, l'automne est une saison plus triste pour plusieurs et la nostalgie peut nous envahir. On le constate à la télévision avec la reprise de plusieurs émissions, comme *La petite Vie* et même la mise à jour d'un nouveau *Passe-Partout* pour les enfants. Même les disques vinyles sont revenus à la mode. « Les chercheurs en sciences humaines et sociales ont démontré que la nostalgie ne se noue pas uniquement au passé et peut concerner le passé comme l'avenir. Le fait de *nostalgier* permet d'adoucir les souffrances du présent et d'imaginer un avenir meilleur » K. Niemeyer 2020

Les inventions technologiques des dernières décennies ont permis la création de nombreuses façons de communiquer à distance même si nous prenons encore le téléphone pour prendre des nouvelles de nos proches ou de personnes que nous savons seules. Ce changement a été accéléré parce que nous avons dû modifier rapidement nos moyens de communication: téléphone cellulaire, écran tactile, Messenger, Zoom. Mais... le changement peut engendrer de l'enthousiasme tout comme la peur de l'inconnu.

L'AQDR veut continuer à être présente avec vous de toutes les façons possibles quelle que soit la vague ou les « vaguelettes » au fil du temps. Pour être présente, l'AQDR doit aussi s'adapter. Les mesures sanitaires ne recommandant pas pour le moment de se rencontrer en présence, à plusieurs, comme nous l'avons fait pour notre AGA. Pour le moment, nous ferons des café-rencontres sur une plate-forme informatique. Présentement plus de 40% de nos membres, selon nos registres, ont un accès internet. Pour les autres personnes ou celles qui auront manqué les café-rencontres, le texte de la présentation sera disponible dans le bulletin suivant. De même, pour ceux et celles qui le désirent, une nouvelle activité *Mémoire vive 2020* s'offre à vous. Écrire ses souvenirs aide à se remémorer les situations et même souvent à les trouver moins pénibles pour certains.

En terminant, avec cette pandémie, vous membres de l'AQDR avez été exemplaires jusqu'ici. Je vous en remercie et vous encourage à continuer à suivre les consignes sanitaires afin que nous puissions passer un bel automne tous ensemble!



Jacqueline

Défense de droits

COMITÉS DE L'AQDR NATIONALE

L'AQDR nationale invite les membres qui le souhaitent et qui ont de l'intérêt pour le sujet, à se joindre aux comités suivants :

Comité national sur les résidences privées pour aînés (RPA)

Le mandat de ce Comité sera :

- ⇒ Lister les enjeux des aînés résidants dans les RPA et en établir les priorités;
- ⇒ Mettre à jour notre cahier des revendications concernant les enjeux soulevés par les aînés résidant dans les RPA.

Pour plus d'information, vous pouvez communiquer avec nous au bureau de Sainte-Genève-de-Batiscan (819-840-3090) pour nous donner vos coordonnées que nous transmettrons à l'AQDR nationale.

Comité fiscalité & revenu.

Le mandat de ce comité consistera entre autres à rechercher et analyser les enjeux suivants :

- ⇒ La bonification de la Sécurité de la vieillesse & du Régime des rentes du Québec
- ⇒ L'automatisation de l'octroi du Supplément de revenu garanti aux personnes qualifiées dès qu'ils ont atteint l'âge de 65 ans
- ⇒ Les vecteurs d'appauvrissement des aînés
- ⇒ La mise en place d'un processus de revenu minimum garanti
- ⇒ Les divers crédits d'impôt pour les aînés



COMITÉS DE L'AQDR DES CHENAUX

Même si les activités sont au ralenti, les différents comités de notre section AQDR sont quand même à la recherche de bénévoles.



Comité Défense de droits

- ⇒ Discuter des situations où les droits des personnes retraitées et aînées sont bafoués;
- ⇒ Planifier les actions possibles pour répondre aux besoins des membres et de la population aînée de la MRC des Chenaux.

Comité Activités

- ⇒ Planifier et organiser les activités de vie associative à réaliser au cours de l'année;
- ⇒ En ce temps de pandémie, évaluer différentes options d'activités.

Comité Bulletin En Action

Vous avez de l'intérêt pour la défense de droits, les loisirs, la santé, ou tout autre sujet ?

- ⇒ Collaborer à la rédaction du Bulletin En Action.

Comité Milieu de vie

- ⇒ Collaborer à la poursuite des activités dans les petites résidences privées pour personnes âgées lorsque la situation le permettra;
- ⇒ Participer aux formations offertes aux bénévoles.

Téléphonistes

- ⇒ Selon le temps dont vous disposez...appels aux membres de votre municipalité pour les activités ou autres, selon les besoins de la section.

Si la possibilité de mettre à contribution votre expérience et que le mandat d'un comité rejoint vos intérêts, nous vous serions reconnaissants de communiquer avec la coordonnatrice ou un membre du conseil d'administration.

819 840-3090 ou
aqdrdc@stegenevieve.ca

Échos du CA

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE



L'AQDR des Chenaux a tenu son assemblée générale annuelle le 18 septembre dernier au Centre communautaire J.-A.-Lesieur de Sainte-Geneviève-de-Batiscan. Trente-trois membres ont assisté à l'AGA qui a été suivi de différentes présentations.

La présidente a fait un suivi du sondage distribué en décembre 2019: 35% des membres ont retourné le document et leurs réponses seront très précieuses pour la planification stratégique qui s'amorcera bientôt. Le maintien à domicile est ressorti très fort comme enjeu principal dans le sondage. Pour travailler à ce dossier, Yolande Massicotte a été embauchée en juin dernier. Elle a d'ailleurs présenté le mandat qui lui a été confié: dans un premier temps, elle ressort différentes statistiques qui lui permettent d'avoir le profil des personnes de 50 ans et plus de notre territoire. Elle s'attardera ensuite aux besoins des personnes vivant à domicile pour ensuite recenser les services qui peuvent les aider. Un autre aspect de son travail sera d'établir des partenariats pour aller chercher des avantages pour les membres AQDR.

Louise Dolbec a ensuite présenté le document synthèse du projet *JE SUIS la Solution* puisque l'activité finale du projet, prévue en avril, n'a pas pu avoir lieu. Le tirage de six prix de participation pour le concours « Pour en finir avec l'intimidation » a aussi été fait. La chargée de projet a également parlé du projet mené présentement : *Aînés branchés en toute sécurité*.

Même s'il n'y a pas eu de repas comme à l'habitude, une bonne collation avec les galettes de la Fabrique Gourmande de Saint-Narcisse a été offerte. Huit prix de présence ont également été tirés.

Une belle rencontre où les membres ont signifié leur intérêt à reprendre les activités « en personne »... si les consignes du gouvernement le permettent.



UN GRAND MERCI DE VOTRE PRÉSENCE !

Suivi COVID

LES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES ET LA PANDÉMIE

De tout temps, le milieu communautaire a été animé par ces gens qui décident de retrousser leurs manches et d'agir face à l'adversité pour répondre aux enjeux ébranlant leur communauté. Ce n'est pas un virus planétaire qui va freiner la volonté des acteurs du milieu. Ces derniers sont des gens de conviction qui ne reculent devant rien pour trouver des solutions, faire autrement et continuer de se concentrer sur leur mission et les personnes à qui elle s'adresse.

Bien sûr que tout ne se passe pas sans grincements de dents. Bien sûr que la charge mentale est alourdie. Bien sûr que certains remettent en question leur capacité à traverser la vague... surtout quand une seconde est à prévoir!



Chez les organismes communautaires, l'impact de la pandémie est à géométrie variable : les possibilités d'adaptation varient selon les types de services et d'activités. Toutefois, une des forces des équipes du milieu communautaire est, qu'ensemble, il est possible de mettre en place des solutions efficaces et viables.

Et leur plus grande certitude est que leur mission auprès des personnes âgées demeure essentielle! Tout comme les aînés sont essentiels!

Source : Présâge

En réponse à nos membres

M. Victor Trépanier, répartiteur du TAC des Chenaux, a répondu à la question de notre membre :

« Le transport collectif a recommencé au début de septembre, du lundi au jeudi. Les départs s'organisent selon le nombre de personnes. Et oui, il est possible d'aller chercher la personne à son domicile. »

Il faut téléphoner au **819-840-0968 poste 1** idéalement quelques jours avant la sortie prévue pour que le répartiteur puisse organiser le transport. Il vous contactera ensuite pour vous donner l'heure du départ et d'arrivée.

N'hésitez pas à communiquer avec M. Trépanier pour toutes autres questions concernant le transport collectif et adapté. C'est un service qui peut être très utile.



Voici ce qui est inscrit sur le site Web du TAC des Chenaux :

Transport collectif



Vous avez des besoins pour le travail, la formation, rendez-vous médicaux et autres. Nous désirons répondre à vos besoins. Simplement nous téléphoner et nous vous offrirons toutes les disponibilités de déplacements de la **MRC Des Chenaux vers Trois-Rivières, Shawinigan ou les déplacements à l'intérieur de la MRC Des Chenaux.**

819-840-0968 poste 1



Est-ce que le transport collectif me permet d'aller magasiner à Trois-Rivières ? Passe-t-il me prendre à mon domicile ?

UNE CAPSULE VIDÉO D'ÉDUCATION POPULAIRE SUR L'ÂGISME

Le Regroupement des organismes d'éducation populaire autonome de la Mauricie (ROÉPAM) - dont l'AQDR des Chenaux est membre - a produit une capsule vidéo afin de souligner la Journée internationale des aînés.

Cette capsule vidéo intitulée « *Âgisme : Connaissez-vous sa définition?* » vise à démystifier la discrimination que subissent les aînés du Québec.

Après une brève définition de ce qu'est l'âgisme, l'actrice trifluvienne Carolle Lafrance présente des exemples de commentaires négatifs que les aînés peuvent vivre au quotidien. Certains de ces exemples surprennent tellement ils pourraient sembler anodins, voire même positifs en apparence.

La capsule vidéo « *Âgisme : Connaissez-vous sa définition?* » se conclut par une incitation à faire du respect envers les aînés du Québec une priorité pour tous.



Vous pouvez visionner cette capsule vidéo en allant sur la page Facebook de notre section puisque nous l'avons partagé avec grand plaisir: facebook.com/aqdrdeschenaux/

Merci à notre regroupement ROÉPAM pour cette action de sensibilisation !

Journées spéciales



Le 1^{er} octobre a lieu la Journée internationale des personnes âgées. Les différentes activités organisées tout au long de cette journée ont pour but de rappeler que les droits des personnes âgées sont indissociables des principes énoncés par l'ONU.

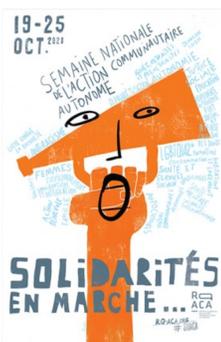
Un rôle à jouer dans la société

Partout dans le monde, une génération qui a connu des périodes beaucoup plus difficiles que celle que nous traversons aujourd'hui demande, à travers ses organisations représentatives, que la société prête davantage attention à ses conditions de vie et au respect de ses droits.

Il est facile de démontrer du respect et de la gratitude aux personnes âgées qui vous entourent. Il existe de nombreuses façons de remercier les aînés de votre entourage pour tout ce qu'ils font.

19 au 25 octobre 2020

SEMAINE NATIONALE DE L'ACTION COMMUNAUTAIRE AUTONOME (ACA)



Le milieu communautaire fait partie intégrante du filet social québécois au même titre que les services publics et les programmes sociaux. Initié par les gens de la communauté, le mouvement de l'action communautaire autonome constitue l'une des formes de participation citoyenne la plus importante, la mieux organisée et la plus engagée pour la justice sociale au Québec.

UN RÔLE DE TRANSFORMATION SOCIALE

La pratique de l'action communautaire autonome est axée sur la transformation sociale, c'est-à-dire une pratique engagée dans des actions visant l'amélioration du tissu social, des droits et de la qualité de vie.

UNE APPROCHE DE PARTICIPATION CITOYENNE

L'action communautaire autonome est un mouvement qui a été créé à l'initiative des citoyens et citoyennes ou des communautés dans une perspective de prise en charge individuelle et collective visant la transformation des conditions de vie et le respect des droits.

DES ORGANISMES AUTONOMES

Les organismes d'action communautaire autonome sont libres de déterminer leur mission, leurs orientations, leurs approches d'intervention, leurs pratiques ainsi que leurs modes de gestion. Ils sont également autonomes sur le plan de leurs actions politiques. Bien qu'ils soient financés par le gouvernement ou par des partenaires, ils appartiennent à la communauté.

L'AQDR DES CHENAUX...

FIÈRE DE FAIRE PARTIE DE CE MOUVEMENT D'ACTION COMMUNAUTAIRE AUTONOME!

Chronique de l'agente de développement

LES 65 ANS ET PLUS DE LA MRC DES CHENAUX? UN TRÈS BEAU GROUPE!

Le sujet du mois d'octobre, le profil des 65 ans et plus de la MRC des Chenaux

Pourquoi ce thème? Pour mieux nous connaître et pour mieux identifier nos besoins. D'entrée de jeux, il faut garder à l'esprit qu'avec l'avancée en âge et les pertes de mobilité, les besoins évoluent. Bien se connaître en tant que groupe est donc crucial.

Ce qui nous intéressait le dernier mois c'était de bien connaître les aînés de la MRC par groupe d'âge et de sexe parce que nous avons des besoins différents et que chacun évolue dans le temps avec l'âge.

Pour le bulletin d'octobre, je vous présente les données des 65 ans et plus pour chacune des neuf municipalités de la MRC que représente l'AQDR des Chenaux.

D'abord, un petit rappel sur le nombre total de la population des municipalités couvertes par l'AQDR des Chenaux, en 2019. Celle-ci se chiffre à 13 129 personnes dont 6 453 qui sont âgées de plus de 50 ans. Pour les neuf municipalités, les 50 ans et plus représente 49% de la population totale. Quant aux 65 ans et plus, nous dénombrons 3 131 aînés, ce qui représente 24% de la population totale de la MRC, soit près du ¼ de sa population. Il faut aussi garder à l'esprit que le groupe le plus nombreux, ce sont les 60-64 ans, qui représente à lui seul 10% de la population. Et, que ceux-ci se joindront très bientôt aux 65 ans et plus.

MUNICIPALITÉ	NOMBRE	POURCENTAGE / POPULATION TOTALE
Saint-Maurice	511	15,1%
Saint-Luc-de-Vincennes	121	21,9%
Champlain	487	25,8%
Saint-Narcisse	474	26,1%
Sainte-Anne-de-la-Pérade	531	26,3%
Saint-Prosper	149	28%
Sainte-Genève-de-Batiscan	282	28%
Saint-Stanislas	298	29,6%
Batiscan	278	30,3%
TOTAL	3 131	

Maintenant, si nous regardons le tableau des 65 ans et plus par municipalité, nous constatons que sept municipalités sur neuf ont plus de 25% de leur population qui fait partie du groupe des 65 ans et plus. Notez que deux municipalités ont une population nettement plus âgée, avec une proportion de 30% de leur population, soit Saint-Stanislas et Batiscan. Ces dernières sont suivies de Sainte-Genève-de-Batiscan et de Saint-Prosper avec une proportion de 28%, pour l'année qui nous concerne, à savoir 2019.

Oui c'est vrai que la population, de souche, vieillit dans nos municipalités mais il y a aussi un phénomène qui accentuerait le mouvement de vieillissement de la MRC des Chenaux: c'est l'établissement de nouveaux retraités en Mauricie. Oui, oui, ils viennent s'y établir par choix et parmi eux, certains viennent s'établir dans notre MRC. Résultat: nous sommes plus nombreux et il faut s'en réjouir car plus nous sommes nombreux, plus il y a de chance que nous obtenions des services pour améliorer la qualité de vie de ceux qui souhaitent vivre le plus longtemps possible à leur résidence.



Si on compare le taux des 65 ans et plus avec le reste du Québec et de la Mauricie, la population de la MRC des Chenaux est plus âgée. En 2018, la proportion était respectivement de 18,8% et 24,6%. Ici, j'avoue que j'ai été un peu « paresseuse »... car pour l'année 2019, il aurait fallu que je comptabilise le taux, comme je l'ai fait pour les municipalités de la MRC des Chenaux, pour chacune des municipalités du Québec, puis en faire une moyenne, alors j'ai opté pour la facilité, l'année 2018 qui affichait ces données. Ça donne tout de même un bon aperçu.

Autres faits intéressants, Sainte-Anne-de-la-Pérade et Saint-Maurice ont plus de 500 aînés de 65 ans et plus. Outre cela, les 65 ans et plus représentent 49% de l'ensemble des 50 ans et plus.

Finalement, du groupe des 65 ans et plus, si nous soustrayions les 85 ans et plus, c'est-à-dire ceux susceptibles de quitter leur maison pour une résidence pour aînés, ils représentent seulement 12% des 65 ans et plus, soit 370 aînés sur un total de 3131. Il nous reste tout de même 2761 personnes aînées. Vous allez me dire que 85 ans c'est un peu tard pour quitter la maison, mais pour certains ce n'est pas le cas. Qu'à cela ne tienne, alors je vais rajouter le groupe des 80-84 ans. En additionnant les 80-84 ans aux 85 ans et plus, nous passons à 17% de la population des 65 ans et plus, soit en nombre 536 aînés, qui sont susceptibles d'aller en résidence. Ce qui nous laisse 2595 aînés, soit 20% de la population totale de la MRC, qui désirent profiter le plus longtemps possible de leur résidence qui leur assure une meilleure qualité de vie.

Vous êtes un peu étourdi par ces chiffres? Je sais, c'est beaucoup de chiffres, mais d'ores et déjà nous savons où nous nous situons en terme de vieillissement de la population par rapport à l'ensemble du Québec, de la Mauricie et des municipalités voisines. Et comme dirait une amie « c'est un beau groupe » pour qui l'AQDR espère contribuer au maintien à domicile, c'est-à-dire pas seulement à vivre chez nous le plus longtemps possible mais à **bien vivre chez nous**. En espérant que vous avez bien apprécié cette nouvelle chronique et cela même avec tous ces chiffres qui demandent de l'attention.



LES BESOINS, EN TEMPS DE COVID

Pour terminer, une petite chronique pour mieux se préparer à bien connaître et comprendre ses besoins. Pourquoi? Parce que la satisfaction de nos besoins colore nos émotions. Et, de ce temps-ci, le coronavirus met à mal la satisfaction de nos besoins. Oui, oui, nos besoins sont malmenés en raison des contraintes : réduction drastique des déplacements, coincés dans des espaces relativement limités, notre vie sociale en prend un méchant coup...

Même pour des aînés de bonne volonté et résilients, ce n'est pas simple et ni agréable. Dépassés, fatigués, angoissés, pour ne nommer que celles-là, ce sont des émotions désagréables déclenchées par nos besoins non satisfaits en temps de coronavirus. Et qui plus est, nos émotions sont le message de nos besoins à combler. Ces besoins se déclinent en préférences, en désirs et en appétence. Ici, pour faire plus simple j'aurais pu écrire « envie » à la place d'appétence; Bien voilà, c'est dit!

Par exemple, à la retraite nous avons un besoin de contribution. Mais en temps de Covid, on se sent plutôt inutile. Le coronavirus freine la possibilité de s'impliquer, de s'investir, de participer.

On est un peu comme un cheval. Eh oui, ils ont besoins d'espace, de manger et de socialiser. Laisser un cheval seul dans une écurie et dans son box de 10x10, il va vite déprimer et développer des tics, soyez-en assurés.

Donc, bien se connaître sera crucial. Je vous reviens donc bientôt sur vos besoins.

Yolande Massicotte, agente de développement

Aînés et sécurité avec Alice et Bruno

Voici une autre histoire d'Alice et Bruno, tirée du document produit par Santé Canada.

LE TAPIS VOLANT

Le fait d'être si souvent chez Bruno m'a fait réfléchir à ce que le confort signifie concrètement pour moi...

J'ai convaincu Bruno d'améliorer la qualité de l'éclairage et de consolider les escaliers. Il a même fait réparer la terrasse arrière. Du coup, la maison s'est embellie et offre maintenant plus de sécurité. Mais il y a un changement que je n'ai jamais pensé faire; cela nous aurait pourtant épargné bien des émotions.

Par un bel après-midi d'octobre, Bruno et moi étions sur la terrasse arrière à admirer les belles couleurs d'automne. La sonnerie de la porte d'entrée a retenti et Bruno s'est levé d'un bond pour aller répondre. Il est très agile pour ses 75 ans et personne ne pourrait l'accuser de s'atrophier en vieillissant, croyez-moi !

Quelques secondes après son départ, j'ai entendu un fracas épouvantable et un cri à faire frémir. J'ai couru voir ce qui s'était passé et là, devant la porte d'entrée, j'ai vu mon Bruno étalé de tout son long parmi les parapluies et les éclats de céramique du porte-parapluies. Sa fille essayait d'entrer dans la maison pour lui venir en aide mais Bruno bloquait complètement la porte.

Près de lui se trouvait l'objet responsable de sa chute : un petit tapis oriental qui devait orner le hall depuis des décennies. Il avait maintenant l'épaisseur d'une feuille et le moindre mouvement d'air l'envoyait valser à l'autre bout du plancher. Bruno n'avait certainement pas dû y poser le pied à plat.

Je me sentais terriblement coupable. Nous aurions pu prévoir l'incident; les carpettes et les tapis causent plusieurs chutes à la maison, c'est bien connu. Puisque Bruno ne voulait pas se débarrasser de ce tapis, j'ai décidé de le doubler de caoutchouc anti-dérapant afin de prévenir les glissades.

Si nous y avions pensé avant, Bruno n'aurait pas eu à faire ce numéro de haute voltige sur un tapis volant. Mais il ne le refera pas de sitôt : une nuit dans la salle d'urgence de l'hôpital suffit amplement pour ramener quelqu'un les deux pieds sur terre.



Sur le chemin de la vie, il est bon de trouver un abri.
L'abri, c'est le bras sur lequel on s'appuie, c'est l'aîné qui encourage.
L'abri c'est le frère qui nous aime.

Quelqu'un sait si on peut recommencer à prendre des douches ou il faut uniquement continuer à se laver les mains ?



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

Proposition d'activité

Une proposition d'activité AQDR :

Projet : MÉMOIRE VIVE 2020

Bonjour,

En cette période de pandémie mondiale, pour prendre notre place dans l'histoire et conserver les récits de cet événement dans nos archives, votre exécutif de l'AQDR a pensé vous proposer d'écrire une lettre qui parle de votre expérience COVID-19.

Cette activité s'adresse aux membres et aux futurs membres.

Cette lettre peut s'adresser à qui vous voulez (enfants, petits-enfants, parents, ami·e·s...) et sous la forme que vous désirez (poème, roman, récit, opinion...). Nous savons que cet événement est vécu travers le monde. Nos descendants aimeront peut-être connaître cette étape de la vie de leurs ancêtres lors de cette pandémie.



Votre message pourra en être un d'amour, de conseils, d'avis, de recommandations sur le « prendre soin » des personnes âgées, de la valeur des aîné·e·s de tous âges et conditions à travers les tranches de vie, bref un message de bienveillance.

Racontez comment vous avez vécu le confinement, l'obligation de porter un cache-visage, de se distancier les uns des autres, de ne plus pouvoir participer à des rencontres fraternelles.....

Vos écrits seront publiés dans les prochains bulletins (de façon anonyme si vous le souhaitez). Si cela vous plaît d'écrire à plusieurs reprises, vous serez toujours les bienvenu·e·s. L'AQDR entrevoit la possibilité de publier un *bulletin spécial* regroupant tous les textes reçus, si le nombre le justifie.



Votre texte pourra être écrit à la main ou à l'ordinateur. Vous pouvez le laisser au bureau de l'AQDR ou le poster :

AQDR des Chenaux—mémoire vive
44, Rivière-à-Veillet
Sainte-Geneviève-de-Batiscan, G0X 2R0

ou l'envoyer par courriel : aqdrdc@stegenevieve.ca

Vous pouvez écrire quelques lignes seulement, un quart de page, une demi-page et plus si vous en avez le goût et l'inspiration.

Ce sera un grand plaisir de vous lire à la sortie du bulletin *EN ACTION* et du *bulletin spécial*.

Il serait apprécié, bien que non exigé, que vous signiez votre texte en ajoutant votre localité.

UN GRAND MERCI DE VOTRE PARTICIPATION !

Lise Mongrain et Thérèse Lévesque, responsables de cette activité

« le plus difficile quand vient le temps de stationner en parallèle et de reculons, en ville ... c'est d'avoir des témoins. »

Michel Beaudry, JDM, oct. 2019



BD de Marvin (Le Nouvelliste)

Une femme à son mari :

- Ça te tente de faire des folies ce soir ?
- C'est sûr !! À quoi tu penses ?

....

-Une partie de scrabble sans dictionnaire !

Projets

ACTIVITÉ FINALE



D'abord prévu pour le 17 avril dernier, le tirage de notre concours « Pour en finir avec l'intimidation » s'est finalement déroulé lors de notre Assemblée générale annuelle qui a eu lieu le 18 septembre 2020, à la salle paroissiale de Sainte-Geneviève-de-Batiscan.



Lors de cette rencontre, nous vous avons présenté les grandes lignes du document synthèse réalisé cet été sur notre projet « JE SUIS la Solution ». Document que vous avez sans doute reçu, tout récemment, par la poste. Ensuite, nous avons procédé au tirage de 6 prix, parmi les noms des personnes qui nous avaient fait parvenir leur solution face à 3 scénarios représentant chacun des gestes d'intimidation faits aux aînés.

Voici donc les gagnants : Gaston Désilets, Denise Barrette, Rose-Estelle Cossette, Louise G. Cossette, Thérèse Trudel et Pierrette Couture.

Bravo aux gagnants et merci à tous pour votre participation!

**AÎNÉS BRANCHÉS EN TOUTE SÉCURITÉ****Café-rencontres virtuels pour les membres**

Suite à l'annonce de Monsieur Legault de la fin septembre, de limiter les rassemblements à 25 personnes et moins, nous avons dû se résigner à laisser tomber les conférences ainsi que les café-rencontres « en personne » que nous avions prévus à notre horaire, cet automne.

Par contre, nous avons pensé mettre de l'avant des « café-rencontres virtuels », où nous pourrions en apprendre davantage sur différents sujets, tels que la **Sécurité des données personnelles**, les **Achats en ligne sécuritaires** et **Bien utiliser les médias sociaux**.

Ces rencontres virtuelles seront d'une durée d'une heure chacune et seront données par Nathalie Lampron, de Madison solutions Web.

Or, pour les gens qui possèdent une connexion Internet et qui veulent se renseigner sur la sécurité des données personnelles, nous vous invitons à vous inscrire à l'une ou l'autre de ces journées :

mardi le 20 octobre à 9h et jeudi le 22 octobre à 13h30

Il est important de nous confirmer votre présence et nous indiquer la journée choisie par

courriel : aqdrprojets@yahoo.com

ou en téléphonant au 819 840-3090



Le lien Internet pour accéder à la rencontre vous sera envoyé par courriel quelques jours avant l'événement. Veuillez noter que nous ferons paraître l'information sur les thèmes abordés dans le Bulletin *EN ACTION*.

Louise Dolbec, Chargée de projet



Aînés branchés en toute sécurité

L'amour en un clic de souris. Vraiment?

Dans les actualités¹, dernièrement, il a été question d'un groupe de gens accusé d'arnaques amoureuses. En quoi consiste une arnaque amoureuse? Comment la déjouer?



Premièrement, une personne entre en contact avec une victime par l'entremise de réseaux de communication. Ceux-ci peuvent être des sites de rencontre (réseau contact, Tinder, etc.) ou des sites de clavardage (Facebook, Skype, courriel, etc.). Elles peuvent facilement déduire quel type de personnes viser avec le profil de celles-ci. Par exemple, une personne veuve, divorcée, ne semble pas heureuse en ménage, mais surtout des personnes âgées. Ils sont très doués pour trouver les mots pour séduire. Une fois la victime accrochée sentimentalement, ils inventent des excuses pour obtenir de l'argent. En voici quelques exemples : vouloir faire venir de l'étranger un membre de sa famille, un examen médical spécial et très onéreux, rénovations urgentes, membre de la famille dans le besoin, etc.



La raison pour laquelle nous évoquons ce stratagème aujourd'hui, c'est que de plus en plus de personnes utilisent de tels moyens de communication et ces dernières ne sont peut-être pas au courant que de telles arnaques existent. Il y a d'autres types d'escroqueries dont, l'arnaque grands-parents (une personne se disant faire partie de votre famille dont vous n'avez jamais entendu parler), l'arnaque aux

organismes de bienfaisances, etc.

Tomber amoureux, vouloir aider un membre de sa famille, vouloir contribuer à une cause, tout cela n'a rien de méchant, c'est même un bel acte. Par contre, ce qu'il faut retenir, c'est que quand une relation devient très sérieuse trop vite, il y a anguille sous roche. Retenez toujours qu'il ne faut, sous aucun prétexte, envoyer de l'argent à une personne qu'on ne connaît pas ou que l'on connaît depuis trop peu de temps. Ils vous feront sentir que vous êtes obligés, mais vous ne l'êtes en aucun cas. Si vous êtes témoin d'une telle situation, vous pouvez vous référer à la police de votre région pour qu'ils puissent faire enquête. Bref, soyons vigilants pour être des aînés branchés, et ce, en toute sécurité.

Cloé Pratte-Noël, Fixe-info

<https://www.tvanouvelles.ca/2020/09/15/le-prince-de-lenfer-a-la-tete-dun-reseau-de-fraudeurs-sans-scrupule>

<https://www.tvanouvelles.ca/2016/09/25/elle-croyait-avoir-trouve-lamour-sur-internet-mais-se-fait-voler-85-000>

Je ne perds jamais. Ou je gagne ou j'apprends.

Nelson Mandela

DES PROTÉINES À TOUS LES REPAS



À partir de la soixantaine, on doit tenir compte de certains besoins spécifiques. Parmi ceux-ci, les protéines et les fibres arrivent en tête de liste, indique Louise Lambert-Lagacé. « Les recherches démontrent que nos besoins en protéines augmentent quand on vieillit pour compenser la perte de masse musculaire qui survient avec l'âge, explique-t-elle. À cet âge, on parle beaucoup des os, mais il ne faut pas oublier que ce sont les muscles qui les supportent. En limitant la perte musculaire, on maintient notre force, notre résistance et notre équilibre et on minimise les risques de chutes.»

QUE FONT VRAIMENT LES PROTÉINES?

Les protéines jouent plusieurs rôles très importants :

- ◆ elles ont la capacité de ralentir les pertes de ce qu'on appelle les « tissus nobles » (les os et les muscles) ;
- ◆ elles retardent la perte de masse musculaire ;
- ◆ elles maintiennent la matrice osseuse et permettent une meilleure rétention du calcium ;
- ◆ elles contrebalancent certains effets néfastes associés aux maladies chroniques. Bref, elles accomplissent ce qu'aucun autre élément nutritif ne peut effectuer.

En prime, les protéines stabilisent le niveau d'énergie et procurent de la satiété. Qui dit énergie dit goût de faire des choses. Qui dit satiété dit appétit comblé et moins de rages de sucre. Toutefois, les protéines ne sont pleinement performantes que lorsqu'elles sont consommées à chaque repas. Contrairement au sucre et au gras, le corps n'a pas de réserve de protéines. Si vous n'en consommez pas assez, votre organisme comblera ses besoins à même votre système immunitaire et vos muscles. Il est donc essentiel d'intégrer une bonne source de protéines à chacun de vos repas, y compris au déjeuner. On trouve les protéines dans les viandes, les volailles, les poissons, les légumineuses, les œufs, les produits laitiers, le tofu, les noix et les graines.

L'EXCEPTION À LA RÈGLE

La seule personne âgée qui ne peut suivre cette règle est celle qui souffre d'une insuffisance rénale sévère et suivie médicalement. Cette personne doit donc limiter sa consommation de protéines à chaque repas au lieu de l'augmenter.

Source : Louise Lambert-Lagacé, Josée Thibodeau Au menu des 65 ans et plus

PROTÉINES ET FIBRES AU MENU

SALADE DE POIS CHICHES, POMME ET FROMAGE

Rendement : 2 à 3 portions

Temps de préparation: 5 minutes



1 boîte de 540 ml (19 oz) de pois chiches en conserve, rincés et égouttés

1 pomme rouge, non pelée, coupée en cubes

1 carotte, râpée

45 g (1 ½ oz) de mozzarella, taillée en petits cubes

2 oignons verts, finement hachés

2 c. à soupe de vinaigrette maison ou du commerce

VALEUR NUTRITIVE POUR UNE PORTION DE LA RECETTE

Calories : 333

Protéines : 20 g

Glucides : 42 g

Fibres : 8,5 g

Gras total: 10 g

Excellente source de fer.

Bonne source de vitamine C.

- Mélanger tous les ingrédients dans un bol.
- Laisser macérer 15 minutes, si désiré .
- Déposer sur un lit de laitue ou de roquette.

Recette

POTAGE ROUGEMONT AUX POMMES

*Une idée originale de manger des pommes en cette saison :
Un réconfortant et savoureux potage aux pommes de chez nous*

Portions: 6 portions

Ingrédients

30 ml (2 c. à soupe) de beurre
 1 oignon de grosseur moyenne, haché grossièrement
 1 branche de céleri, tranchée
 1 poireau (partie blanche seulement), tranché
 4 pommes de terre de grosseur moyenne, pelées et hachées grossièrement
 2 pommes légèrement acidulées (McIntosh ou Granny Smith), pelées et coupées en cubes
 1,5 L (6 tasses) de bouillon de poulet
 pincée de cannelle moulue
 pincée de muscade moulue
 sel et poivre
 tranches de pommes et muscade moulue pour garnir

**Instructions**

- Dans une casserole, faire fondre le beurre, à feu moyen, sans le laisser colorer.
- Ajouter l'oignon, le céleri et le blanc de poireau et faire revenir, à feu moyen, en remuant sans arrêt, 5 minutes.
- Ajouter les pommes de terre et les pommes.
- Poursuivre la cuisson 2 minutes.
- Incorporer le bouillon de poulet, la cannelle et la muscade.
- Ajouter une pincée de sel et amener à ébullition.
- Baisser le feu, couvrir et laisser mijoter de 30 à 45 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- Réduire les légumes en purée au robot, en y ajoutant un peu de bouillon.
- Ajouter la purée au reste du bouillon et mélanger jusqu'à homogénéité.
- Saler et poivrer.
- Réchauffer et servir chaque portion garnie d'une petite tranche de pomme et saupoudrée d'une pincée de muscade.

Source : https://fr.chatelaine.com/recettes/soupes_et_potages/potage-rougemont-aux-pommes-canada/

**CE N'EST PAS PARCE QUE JE SUIS UN VIEUX POMMIER
QUE JE DONNE DE VIEILLES POMMES.**

Félix Leclerc



Le passé est un oeuf cassé,
l'avenir est un oeuf couvé.

Paul Éluard

C'est toujours par la faim
que commence un bon repas.

Jean-Louis-Auguste Commerson

DÉSHYDRATATION : LES RISQUES AUGMENTENT AVEC L'ÂGE

Comme nous le savons tous, les grandes chaleurs estivales augmentent les risques de déshydratation. Cependant, ce que plusieurs ignorent, c'est que la déshydratation est un problème éprouvé fréquemment par les aînés, même lorsqu'il ne fait pas chaud dehors.

En général, le corps des jeunes adultes est constitué de 55 à 60 % d'eau. Lorsque nous vieillissons, ce pourcentage diminue et se situe plutôt aux alentours de 50 à 55 %. De plus, avec l'âge, le taux de gras corporel augmente. Un pourcentage plus bas de liquide dans le corps, une capacité réduite de l'organisme à conserver l'eau et une sensation de soif moins intense sont tous des facteurs qui font en sorte que les personnes âgées sont plus susceptibles d'être déshydratées. (On parle de déshydratation lorsqu'une personne perd plus de liquide qu'elle en consomme.)

Déshydratation chez les aînés : facteurs de risque

C'est un fait : n'importe qui peut être déshydraté. Mais voici quelques causes possibles à garder à l'esprit si vous — ou l'un de vos proches — êtes un adulte plus âgé :

- ◇ Diabète : un taux élevé de sucre peut faire en sorte qu'une personne urine davantage et perde donc plus de liquide;
- ◇ Maladies chroniques (comme les maladies rénales) : des reins en bonne santé font en sorte que l'urine soit plus concentrée, ce qui contribue à diminuer la perte d'eau lorsque le corps est déshydraté;
- ◇ Démence : les personnes atteintes de démence peuvent parfois oublier de boire, ne pas réaliser qu'elles ont soif ou avoir de la difficulté à avaler quoi que ce soit;
- ◇ Médicaments : certains médicaments font en sorte qu'une personne urine davantage, comme ceux qui sont prescrits contre l'hypertension;
- ◇ Maladies mineures (comme un rhume ou un mal de gorge) : nous avons tendance à manger ou à boire moins lorsque nous ne nous sentons pas bien, ce qui peut avoir un impact sur la quantité de liquide ingérée;
- ◇ Diarrhée et vomissements;
- ◇ Fièvre;
- ◇ Problèmes de mobilité : ces problèmes peuvent faire en sorte qu'il est difficile d'aller chercher un verre d'eau par soi-même, par exemple;
- ◇ Transpiration excessive.

**Comment prévenir la déshydratation**

La meilleure façon de prévenir la déshydratation : boire une grande quantité de liquide et consommer des fruits et des légumes qui contiennent beaucoup d'eau, comme les pommes, les oranges, les raisins, les melons d'eau et les concombres.

On recommande aux personnes âgées de consommer au moins 1,7 litre de liquide chaque jour (graduellement sur une période de 24 heures).

Source : www.bayshore.ca



Place aux partenaires Le programme PIED vous revient en force cet hiver!

Prévenir les chutes après 60 ans : oui, c'est possible!

Le populaire programme PIED, consistant à la pratique d'exercices spécifiques conçus pour améliorer l'équilibre et la force des jambes afin de prévenir les chutes et garder les os en santé, est à la recherche de participants sur le territoire des MRC Vallée de la Batiscan.

À raison de deux rencontres hebdomadaires, sur une période de douze semaines, ils pourront améliorer leur endurance, leur équilibre, ainsi qu'apprendre à adopter des comportements sécuritaires. Les participants des éditions précédentes ont dit en retirer plusieurs bénéfices et beaucoup de plaisir.

L'activité physique et l'exercice jouent des rôles essentiels pour diminuer ou retarder l'apparition de certains facteurs de risque qui contribuent aux chutes chez les aînés. Pour nous déplacer, notre corps a besoin d'équilibre, d'où l'idée du programme intégré d'équilibre dynamique appelé PIED.

Les personnes souhaitant participer au programme doivent réserver leur place et compléter une grille d'aptitudes. Pour ce faire, il est possible de s'inscrire en contactant la répondante du programme aux coordonnées suivantes :

**CIUSSS MCQ Secteur Des Chenaux
418-362-2727 poste 3061**

Le nombre de participants est limité à 15. Hâtez-vous!

Par la suite, le lieu et la date du début du programme seront communiqués à chaque participant. Les sessions sont offertes gratuitement.

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Mauricie-et-
du-Centre-du-Québec

Québec 

Au plaisir de vous rencontrer!

Sachez que tous les cours se donneront dans le respect des consignes sanitaires exigées. Toutefois il est possible que nous devions annuler au cours de session selon les recommandations de la santé publique.

La reprise d'activités physiques est essentielle pour contrer les effets du confinement, garder la forme et ainsi prévenir les chutes.

PETIT QUIZZ ...

- Sauriez-vous écrire en chiffre : douze mille, douze cents et douze dollars ?
- Quels sont les quatre chiffres consécutifs qui additionnés font 10 ?
- Qui voyage jour et nuit tout en restant dans son lit ?
- Qu'est-ce qui sort de la maison sans passer par la porte ?
- Quand j'avais 4 ans, mon frère avait la moitié de mon âge. Maintenant j'ai 18 ans. Quel est l'âge de mon frère?



Réponses page 19

LES LEÇONS DE L'AUTOMNE...

Septembre n'est plus qu'un souvenir. Nous voilà bien en automne. Les activités qui étaient en veilleuse durant l'été ont repris... Oui, c'est la fin de la belle saison.

La bise légère de l'été se transforme en vent cinglant, la pluie en orages. Il reste encore des jours de beau soleil, mais souvent le ciel est plutôt gris et l'air est frais. La météo a parfois des allures d'angoisse et de déprime...

L'automne ressemble à l'être humain, surtout quand les petits bobos apparaissent. L'arthrose qui se manifeste, la tension artérielle qui fait des siennes, le cœur qui s'essouffle plus vite!... On se ramasse dans les salles d'urgence à végéter comme les vieilles citrouilles oubliées au fond du jardin...

N'est-ce pas qu'à un certain âge, et même à un âge certain, notre vie devient automnale? On se dépouille de ce qui nous encombre, on perd sa vitalité comme les bouleaux perdent leurs feuilles!

Certains ont horreur des mois d'octobre et de novembre qui annoncent des jours trop courts et des nuits trop longues. Ils redoutent le froid qui les encabanera durant de longs mois. Mais soyons plus positifs.

Rappelons-nous les paysages magnifiques que nous invente octobre: les couleurs chaudes des érables, l'or des bouleaux, le cuivré des chênes. Quel beau spectacle!

Ça sent bon dehors, le temps est un peu plus frais mais on se sent bien!...



Tantôt un arc-en-ciel peut nous faire oublier le temps gris. Dans cet arc-en-ciel, regardons le paysage de notre vie avec les beautés qui dorment sous nos tristesses. Écoutons le chant des outardes et prenons le temps de renouer avec le meilleur que nous avons vécu dans notre vie. Accueillons le dépouillement non pas comme une perte mais comme une occasion de retrouver l'essentiel qui a germé de saison en saison depuis notre premier printemps.



Car l'automne, avec ses moissons et ses récoltes, chante les richesses du printemps et de l'été. Cette troisième saison garde toutes ses richesses comme des trésors précieux.

Les saisons nous enseignent une grande sagesse. Elles nous invitent à vivre chaque étape de notre vie en goûtant toutes les saveurs qui s'y cachent.

En octobre, on célèbre le Jour de l'Action de Grâce. N'est-ce pas que c'est un bon moment pour rendre grâce au Seigneur pour tous les instants que nous avons vécus et le remercier pour le courage, la sagesse et la force que nous avons eus tout au cours des différentes saisons de notre vie?...

Auteur inconnu

Une douce pensée pour nos disparu-e-s



PROSPER CLOUTIER, membre de Sainte-Anne-de-la-Pérade

THÉRÈSE TROTTIER TRUDEL, membre de Saint-Stanislas

LUCIENNE HAMELIN DÉSILETS, sœur de Lucien Hamelin de Saint-Luc-de-Vincennes et de Lucille H. Brouillette de Saint-Narcisse

Au nom de la Fondation Juliette-M.-Dubois pour le don reçu.

Une douce pensée pour...

Gérard Ébacher et Thérèse T. Trudel



Mot Mystère

À trouver: un mot de 10 lettres

Thème: MOUVEMENT

- | | | |
|------------|-------------|------------|
| ALLER | JET | RUER |
| ANIMATION | LARGO | SAUT |
| ANIMER | MAREE | SORTIR |
| APLATIR | MENER | TANGAGE |
| AVANCER | NAGER | TAPER |
| BERCER | NATATION | TIC |
| BOND | ONDOYER | TORSION |
| EBRANLER | ONDULATION | TOURNER |
| EMERSION | ONDULER | TREMOUSSER |
| FLAGEOLER | OSCILLER | TROTTINER |
| FREIN | OTER | VIE |
| FUIR | RAMPANT | |
| GESTE | RATTRAPER | |
| GLISSER | RAYONNER | |
| HAUSSER | RECULER | |
| INACTION | RETIRER | |
| INCLINER | RETROGRADER | |
| INERTIE | RIPER | |
| INTRODUIRE | RUADE | |



RÉPONSES :

- a) 13 212\$ b) 1+2+3+4 = 10 c) la rivière d) la fumée e) 16 ans

CONCOURS EN ACTION

Septembre 2020—Solution : Informatique * La personne gagnante est : Louise Tessier, de Sainte-Anne-de-la-Pérade

Participez et courez la chance de gagner 10 \$.

Le tirage est fait lors des réunions du CA OU 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 26 octobre 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 :

Merci à nos précieux partenaires



Sonia
LEBEL

Députée de Champlain
Présidente du Conseil
du trésor



François-Philippe Champagne
Député de Saint-Maurice-Champlain

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




Christian FRANCOEUR
arpenteur-géomètre

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

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

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



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



JOURNÉE INTERNATIONALE DES AÎNÉS
1^{ER} OCTOBRE 2020

Les aînés, moteur de nos communautés

