

Septembre 2020

Prochain rendez-vous...



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE (AGA)

Tel que mentionné dans l'avis de convocation que vous avez reçu par la poste :

Date : **VENDREDI, 18 SEPTEMBRE 2020**
Lieu : Centre communautaire J.A.-Lesieur
de Sainte-Geneviève-de Batiscan
Heure : 13 h 30



La rencontre se poursuivra avec collation, tirages des prix de présence, présentation des différents projets, incluant les prix de participation pour le concours « Pour en finir avec l'intimidation ».

Nous devons placer la salle selon le nombre de participant(e)s.



MERCI de confirmer votre présence par courriel
aqdrdc@stegenevieve.ca
ou en téléphonant au 819 840-3090

Nous avons hâte de vous revoir !

Les membres du conseil d'administration



Projet : Aînés branchés en toute sécurité

Inscription pour les ateliers d'informatique.

Voir les détails, page 10

Chroniques page

Calendrier des activités	2
Éditorial	3
Défense de droits	4
Suivi Covid	5
Mieux-être	6
Activité de projet.....	10
Maintien à domicile	10
Nutrition	12
Recette	13
Jeux de la rentrée	14
Santé	16
Réflexion.....	17
Solutions.....	18
Mot mystère.....	19

Calendrier des activités

Vendredi, 18 septembre 2020

Assemblée générale annuelle (AGA)
À Sainte-Geneviève-de-Batiscan

Mercredi, 30 septembre 2020

Rencontre d'information pour les personnes
inscrites aux ateliers d'informatique (débutant)
À Sainte-Geneviève-de-Batiscan

C'EST ENCORE L'ÉTÉ !

Le mot «été» est souvent utilisé pour annoncer la belle et heureuse saison, synonyme de vacances, de soleil, de liberté... et que dire d'autre de l'été? Presque tout le monde en rêve à l'année longue... surtout pendant la belle saison de l'hiver. (vraiment?) L'été nous paraît si court quelques fois... on aimerait tant qu'il nous accompagne toujours un peu plus longtemps à chaque année.



Mais le mot «été» est également le verbe ÊTRE au passé... comme dans l'expression «cela a été, et cela ne sera plus jamais pareil»... Cette expression définit bien l'année 2020 jusqu'à maintenant!



Soyons bien conscients que nous ne pouvons pas toujours demeurer dans la même dynamique en toute chose... l'évolution des choses nous pousse à regarder les éléments de la vie changer, bouger et se transformer... bien malgré nous quelques fois.

Alors profitons de chacun des jours qui nous sont offerts.

Souriez... c'est encore l'été !

D'après une réflexion de Johanne Lazure (johannelazure.com)

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



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



819-840-3090



aqdrdc@stgenevieve.ca



www.aqdr-des-chenaux.org

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



Conseil d'administration 2019-2020

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



Éditorial

ON REVIENTAUTREMENT !



Depuis mars dernier, tout a basculé comme une déclaration de guerre sans armes conventionnelles. On s'est parlé ou communiqué autrement qu'en présence physique. Dans les faits, nous vivons ainsi que toute la planète un tournant définitif. Cette situation sanitaire définit sans contredit ce que nous vivons en tant que groupe et ce que seront nos prochaines activités collectives.

L'AQDR est à l'affût des normes sanitaires et de ce qui est permis de faire ou de ne pas faire. Pour le moment, ce ne sont pas toutes les activités qui sont permises. Quelles seront les activités permises dans les prochains mois et de quelle façon? Nous nous adapterons au fur et à mesure afin de vous proposer des activités intéressantes et sécuritaires. De nouvelles opportunités ou de nouvelles activités viendront remplacer ce qui n'est plus possible de vous offrir. Ainsi pour débiter l'automne, vous verrez dans le présent bulletin que nous commençons des cours d'informatique en petits groupes dans le cadre du projet *Aînés branchés en toute sécurité*.

Le 18 septembre prochain, nous aurons une AGA, mais pas comme les autres. Nous aurions aimé vous recevoir avec une belle fête et un bon repas mais... nous avons enfin la possibilité de vous rencontrer physiquement avec des consignes sanitaires assouplies. Ce sera une belle rencontre, avec les masques et le désinfectant, mais aussi beaucoup de bonheur, de cordialité, le dévoilement de certaines activités et enfin de beaux prix de présence. Vous serez surpris de voir tout ce que nous avons fait avec vous dans la dernière année.

Cette année sera pour vous le moment de vous joindre à nous dans différents comités permanents ou ad hoc. C'est une belle opportunité de rencontrer des gens et de sociabiliser en petits groupes tout en participant à un effort collectif pour approfondir ou développer de nouveaux intérêts.

La défense des droits des personnes retraitées et âgées est au cœur de nos priorités. La pandémie a fait la vie dure à nous tous et toutes avec le confinement et ses répercussions. Le dossier prioritaire que nous regarderons sera le maintien à domicile. Une agente de développement nous aidera dans la prochaine année à travailler ce dossier car pour vivre chez soi, il faut avoir l'aide et les services nécessaires lorsque requis. De même, le dossier des résidences pour personnes âgées continuera d'être au cœur de nos préoccupations car la pandémie a fait ressortir plusieurs problématiques tant physiques que psychologiques. Enfin, nous espérons, qu'au niveau provincial, la tenue d'états généraux sur la condition de vie des âgés dans toutes les régions du Québec pour faire le point sur la situation actuelle se fera et tiendra compte de nos besoins réels.

Pour terminer, je souhaite faire des remerciements....

...à nos membres et nos âgés qui ont respecté les consignes du gouvernement,

...à nos bénévoles qui ont poursuivi leurs actions auprès des âgés,

...à nos administratrices qui ont continué d'exercer leur mandat en s'adaptant aux nouvelles technologies,

...à tout le personnel qui, confiné en télétravail, a assumé leurs tâches respectives et répondu aux demandes d'aide des membres.

Au plaisir de vous rencontrer physiquement bientôt,

Jacqueline



Défense de droits

LA FONDATION DU BARREAU DU QUÉBEC PUBLIE SON GUIDE « VOTRE CONFLIT, VOS SOLUTIONS »



À travers ses différents programmes, la Fondation du Barreau du Québec s'est positionnée comme un partenaire de la transformation du monde juridique, d'une culture du procès vers une culture de l'entente. Dans ce cadre, notre nouveau guide d'information pour le grand public « *Votre conflit, Vos solutions* » aborde les solutions alternatives pour régler un conflit autrement que devant les tribunaux, notamment en utilisant la médiation et la négociation collaborative, et leurs avantages.

Ce guide informe les citoyens sur la palette de solutions qu'ils peuvent utiliser pour trouver une solution juste, efficace et économique en coûts et en temps, et les accompagne étape par étape, avec des exemples concrets et des outils, pour aborder leurs démarches.

Consultez et téléchargez le guide en ligne : <https://www.fondationdubarreau.qc.ca/documents-dinformation/>

Pour en savoir plus : <https://www.fondationdubarreau.qc.ca/decouvrez-notre-nouveau-guide-votre-conflit-vos-solutions/>

Les membres qui n'ont pas accès à Internet et qui souhaitent avoir ce guide de 49 pages peuvent nous en faire la demande. Nous leur ferons parvenir une photocopie.



TRANSITION ÉNERGÉTIQUE QUÉBEC BONIFIE SES PROGRAMMES D'AIDE FINANCIÈRE

Pour soutenir et stimuler le domaine de la construction et de la rénovation écoénergétiques du Québec, des mesures ont été ajoutées de façon permanente dans les programmes Chauffez vert, Rénoclimat et Novoclimat, en plus de certaines bonifications exceptionnelles temporaires.

Depuis le 11 mai dernier, les Québécois ont ainsi droit à de nouvelles mesures pour éponger les coûts des rénovations visant à rendre leur domicile plus vert.

Par exemple, une nouvelle aide financière supplémentaire de 1000 \$ est accordée de façon temporaire pour l'installation d'une thermopompe.

Québec annonce également qu'il payera les visites d'évaluation énergétique avant travaux qui tournent autour de 150 \$ pour une maison unifamiliale ou de 250 \$ pour un duplex.

Les Québécois qui remplacent leur chauffage au combustible fossile par un système électrique ont droit à 1000 \$ de plus du programme Chauffer vert.

Pour plus d'information, consultez le site : <https://transitionenergetique.gouv.qc.ca/>

Avant de commencer les travaux, il faut remplir le formulaire en ligne de demande de rendez-vous.



SAVIEZ-VOUS QUE...

À partir du 31 août prochain, la Régie du logement deviendra le Tribunal administratif du logement.



Ce changement d'appellation impliquera des modifications dans les règles de fonctionnement du tribunal.

«Ces modifications contribueront à l'amélioration du délai de traitement des demandes, notamment en favorisant une meilleure utilisation du temps d'audience disponible», a indiqué la Régie du logement par communiqué.

Dans le sillage de ces changements, la Régie du logement a mis en ligne des capsules vidéo expliquant les nouvelles règles auxquelles il faut se conformer à compter du 31 août. On peut ainsi notamment y apprendre les nouvelles règles encadrant la notification de la demande et obtenir de l'information sur la façon de se préparer à une audition et le déroulement de celle-ci.

Consultez le www.rdl.gouv.qc.ca pour plus d'informations à ce sujet.

Suivi Covid

LE PORT OBLIGATOIRE DU MASQUE EST CONFORME À LA CHARTE DES DROITS ET LIBERTÉS, SELON LA COMMISSION DES DROITS DE LA PERSONNE

Plusieurs personnes soutiennent que le port obligatoire du masque dans les lieux publics fermés ne respecte pas la Charte des droits et libertés de la personne. Les tribunaux n'ont pas encore tranché la question, mais la Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse (CDPDJ) a donné son avis.

**Une atteinte aux droits justifiée**

Le port obligatoire du masque est-il contraire à la Charte des droits et libertés? La Charte garantit en effet plusieurs droits aux citoyens du Québec, dont la liberté de la personne, la liberté d'expression et le droit à la vie privée. Cependant, ces droits et libertés ne sont pas absolus. C'est-à-dire qu'une atteinte à ces droits peut être justifiée si le gouvernement peut démontrer que la mesure prise respecte les critères suivants :

La mesure répond à un objectif urgent et réel

L'objectif ici est de limiter la propagation de la COVID-19 dans la province.

La mesure a un lien rationnel avec le but visé

La Commission conclut qu'il semble exister un lien rationnel entre le but visé (la santé, la sécurité du public) et la mesure prise (l'obligation de porter un masque dans les lieux publics fermés).

La mesure est proportionnelle au but poursuivi en portant le moins possible atteinte au droit touché

L'atteinte aux libertés est proportionnelle au but poursuivi, notamment parce qu'elle se limite aux lieux publics fermés.

La Commission affirme tout de même que la justification du décret « devra être évaluée régulièrement selon l'évolution de la situation et des connaissances scientifiques ». Elle invite le gouvernement à faire preuve de transparence dans la justification des mesures choisies.

LA CDPDJ : UN ORGANISME INDÉPENDANT

La Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse est un organisme indépendant du gouvernement dont la mission est notamment d'assurer la promotion et le respect des principes contenus dans la Charte des droits et libertés de la personne.

La Commission a donc notamment la responsabilité d'indiquer au gouvernement si une loi, un décret ou un règlement québécois lui paraît contraire à la Charte. Elle doit ensuite faire les recommandations qui s'imposent au gouvernement.

Source : educaloi.qc.ca/



VACANCES
D'HIVER



VACANCES
D'ÉTÉ



Contemplant avec intérêt son mari qui s'efforce de planter un clou pour y attacher un tableau, une dame lui dit :

- Ton marteau me fait songer à la foudre.

Le bricoleur répond :

- Parce qu'il en a la rapidité, n'est-ce pas ?

- Non, parce qu'il ne frappe jamais deux fois au même endroit.



LA SÉDENTARITÉ CHEZ LES PERSONNES ÂNÉES

Peur de tomber, mobilité réduite, manque de motivation : les personnes âgées ont tendance à moins bouger. Pourtant, la sédentarité est néfaste pour la santé et peut entraîner la perte d'autonomie. Continuer à pratiquer une activité physique après 65 ans est capital et à la portée de chacun selon ses capacités.

À tout âge, une activité physique régulière peut améliorer considérablement la santé et prolonger vie active et autonomie. Pratiquer une activité physique, quelle qu'elle soit, est nécessaire même lorsque l'on atteint un âge avancé. Bouger permet de réduire l'invalidité et d'améliorer la qualité de vie des aînés.

L'inactivité physique, quand à elle, est accompagnée d'un cortège de problèmes qu'on dit liés à l'âge, mais qui pourraient être réduits en évitant la sédentarité. Celle-ci provoque en effet une diminution de la densité osseuse et de la force musculaire. Le manque d'activité physique est ainsi l'une des principales causes des maladies du grand âge, car elle affaiblit notamment le cœur et les poumons.

La personne inactive sur le plan physique devient moins souple. Or la flexibilité et la force musculaire sont nécessaires à la mobilité et donc à l'accomplissement des tâches de la vie quotidienne.

L'activité physique de son côté renforce l'équilibre et prévient le risque de chute lié à la diminution de la masse osseuse.

Le sport chez les personnes âgées a un effet protecteur contre plusieurs maladies chroniques et problèmes de santé, notamment :

- * l'arthrite,
- * les maladies cardiovasculaires,
- * le diabète de type II,
- * certains cancers (colon, sein),
- * l'ostéoporose,
- * l'hypertension,
- * l'angoisse,
- * la dépression....

En outre, une activité physique régulière a un effet bénéfique sur les capacités fonctionnelles et cognitives (surtout la mémoire et l'attention). Elle soulage les symptômes de dépression et d'anxiété et améliore le sommeil et l'humeur. Elle facilite aussi l'intégration sociale et contribue ainsi à la qualité de vie de la personne âgée.

QUELS SONT LES FACTEURS FAVORISANT LA SÉDENTARITÉ CHEZ LES PERSONNES ÂGÉES ?

Malheureusement, la plupart des personnes âgées de plus de 65 ans ne s'adonnent pas à suffisamment d'activités physiques pour préserver leur santé. Les aînés sont en effet considérés comme la catégorie la plus sédentaire de la population.

Nos aînés sont insuffisamment actifs pour plusieurs raisons :

- * la peur de tomber,
- * des conditions de santé déjà détériorées,
- * l'isolement qui provoque un manque de motivation,
- * la perte d'autonomie,
- * le manque de connaissance sur les bienfaits de l'activité physique.

QUELLES ACTIVITÉS PHYSIQUES POUR LES PERSONNES ÂGÉES ?

Pourtant, même une activité physique modérée peut améliorer la santé, comme l'indique l'Organisation mondiale de la Santé. L'OMS recommande ainsi aux personnes âgées de 65 ans et plus de pratiquer chaque semaine au moins 150 min d'activité physique d'intensité modérée, qui correspondent à 75 min d'activité physique d'intensité soutenue.



...suite

Pour être efficace, l'activité physique d'endurance doit être pratiquée par périodes d'au moins 10 min. Répartie sur une semaine, la pratique d'une activité physique modérée peut être de 30 minutes par jour, pendant 5 jours.

Si possible, il est recommandé de doubler ce temps d'activité et d'atteindre 300 minutes par semaine (soit à peu près trois quarts d'heure tous les jours). Les bénéfices en seront accrus.

Dès lors, quel est le sport conseillé pour les seniors ?

L'OMS englobe sous la catégorie activité physique :

- * loisirs (nage, danse...),
- * déplacements (marche, vélo...),
- * activités professionnelles,
- * tâches ménagères,
- * activités ludiques (jardinage...),
- * sport adapté aux seniors (Taï Chi, gymnastique...),
- * exercice planifié, dans le contexte quotidien, familial ou communautaire.



Les personnes âgées ayant des difficultés de mobilité devraient faire trois fois par semaine des exercices visant à améliorer l'équilibre et à prévenir les chutes.

L'OMS recommande aussi de pratiquer au moins deux fois par semaine des exercices de renforcement musculaire faisant intervenir les principaux groupes de muscles.



Lorsque la personne, du fait de sa condition physique, ne peut pratiquer les différentes activités physiques citées ci-dessus dans la quantité recommandée, elle doit rester le plus active possible en fonction de ses capacités. S'il n'est pas possible de marcher 30 minutes, il faudra quand même essayer de bouger un maximum, éventuellement avec l'aide d'un proche, d'un aidant professionnel ou du kinésithérapeute.

Source : www.capretraite.fr/

LA SÉDENTARITÉ, C'EST QUOI ?

Pour bien comprendre les effets sur notre santé, il est impératif de savoir différencier les concepts de sédentarité, d'activité physique et d'exercice physique.

La sédentarité, pour commencer, se définit simplement par l'absence de mouvement ou d'activité physique.

L'activité physique, à l'inverse, est définie comme étant n'importe quel mouvement corporel produit par les muscles squelettiques et qui engendre une dépense énergétique.

L'exercice physique, sous-catégorie de l'activité physique, représente un comportement structuré et répété dans le but d'améliorer ou maintenir sa forme physique (Gauvin, 2004).

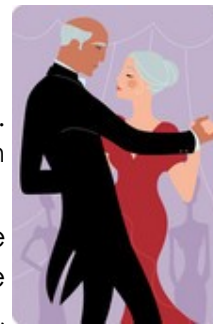
Source : www.estrieplus.com/

Au fil des ans, les expériences se sont accumulées. C'est une bénédiction, quand on devient vieux, de pouvoir se dire que rien n'est arrivé pour rien. Cueillez donc le fruit des ans.

Un temps pour vieillir avec sagesse, les Éditions du Cerf

L'histoire d'Alice et Bruno

UNE HISTOIRE DE DANSE...



Si l'on veut vieillir avec sagesse, il nous faut reconnaître certaines notions immuables. Comme le fait que, pour être en forme, on doit y mettre du sien. C'est ce que j'ai appris un soir, au beau milieu d'un plancher de danse.

Bruno, mon « prétendant », s'imagine être un excellent danseur. Pendant de nombreuses années (comme il me l'a maintes fois raconté), il signait ses lettres « le roi de la samba ». Le fait d'avoir 75 ans ne semble pas avoir diminué son entrain et, au cours de l'hiver dernier, il m'a invitée à sortir. Il y a une salle, pas loin de chez nous, où viennent jouer des orchestres et, le jour où les billets ont été mis en vente, Bruno était dans la file pour nous en acheter.

Bon. Je n'ai jamais gagné de prix ni quoi que ce soit du genre mais, dans mon jeune temps, je dansais un tango assez fougueux, merci, et ma maîtrise du cha-cha me valait d'être particulièrement en demande. Nous sommes donc partis danser, Bruno et moi. Au troisième morceau, je n'en pouvais plus. Je crois que je m'étais laissée aller, côté forme physique... En réalité, je ne faisais jamais d'exercice. J'étais horriblement gênée. Bruno avait payé une fortune pour nos billets et s'était même préparé pour la soirée en sortant son costume « latino » de la naphtaline (en fait, il était un peu ridicule). Mais, rien à faire, je n'arrivais pas à le suivre.

Après le premier cha-cha, je tenais à peine sur mes jambes, mais je me suis forcée à retourner danser. Au bout d'une minute, j'ai senti l'étourdissement me gagner. J'ai eu de la difficulté à quitter la piste de danse et j'ai dû m'appuyer sur une table afin d'éviter de m'effondrer sur le sol. J'étais remise au bout de quelques instants mais totalement estomaquée de constater que j'aurais pu me blesser, uniquement parce que je n'étais pas en bonne condition physique !

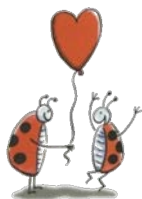
Bruno, lui, avait pris soin de rester en forme en faisant de l'exercice, de longues promenades, en coupant le gazon, etc. J'avais 80 ans et je ne pouvais pas danser mais ça n'avait rien à voir avec l'âge. Je n'étais pas en forme, voilà tout.

Depuis, j'ai changé mes habitudes. Je marche pour me rendre à la bibliothèque publique au lieu de prendre ma voiture. Si je n'ai qu'un étage à monter, je prends les escaliers. Et je songe à m'inscrire à un cours de yoga. J'ai l'intention d'être prête la prochaine fois que l'orchestre attaquera un cha-cha. Bruno n'a qu'à bien se tenir !

Source : Santé Canada, « une histoire d'amour en douze épisodes sur les aînés et la sécurité »



Alice et Bruno reviendront dans une autre histoire le mois prochain.



**LE BONHEUR N'EST PAS AUTRE CHOSE
QU'UNE SUITE DE PETITES JOIES.**

Delphine de Girardin



LA RÉSISTANCE AU CHANGEMENT

Le terme de résistance au changement désigne tout comportement ou toute attitude indiquant le refus de soutenir ou d'apporter une modification à un projet de changement.

Que ce soit au sein d'une organisation ou dans la vie personnelle, les changements sont source d'émotivité, de motivation ou de découragement. Il y a des facteurs de résistance qui peuvent survenir lorsque des changements s'annoncent dans notre vie :



Les facteurs individuels

Chaque personne, de par son histoire, sa culture, son système de valeurs ou de croyances, a des représentations très personnelles de tous les éléments liés au changement. Par exemple, une situation inconnue peut être vécue comme une découverte pour l'une et comme une véritable angoisse pour l'autre. De la même manière, la préférence pour la stabilité, l'attachement aux habitudes confortables ou la remise en cause des compétences comptent parmi les principales sources de résistance liées à des facteurs individuels.

Les facteurs liés à la nature même du changement

Parfois, ce n'est pas tant l'objet du changement qui est remis en cause, mais l'action même de changer. En effet, les individus considèrent que le temps, l'énergie et l'attention nécessaires pour mener à bien un projet de changement ne "valent pas le coup".

Les facteurs liés à l'agent du changement

Parfois aussi, la résistance au changement est due à la personne qui incarne et/ou est à l'origine du projet de changement. Et d'autant plus si cette personne n'a pas de contacts étroits avec les personnes impliquées, semble avoir des intérêts personnels dans le changement qu'elle propose ou encore si elle s'implique beaucoup trop sur le plan émotif.

LAISSER S'EXPRIMER LES ÉMOTIONS ET SAVOIR LES UTILISER

Les émotions peuvent devenir de précieuses alliées. Si on les trouve parfois encombrantes et invalidantes, chercher à les étouffer est une erreur. Il est au contraire primordial de leur prêter l'oreille, pour s'en servir comme levier.

La fonction des émotions est de nous alerter lorsque quelque chose d'important se passe pour nous pousser à agir, le tout avec pour objectif principal de nous préserver. Telles des veilleuses, des sentinelles, elles sont un centre d'information ultra-puissant, nous indiquant ce qui est bon ou pas pour nous.

Les émotions désagréables (dites "négatives") servent à nous protéger : la peur permet de fuir instinctivement le danger, la colère permet de se défendre, la tristesse d'éviter les situations douloureuses...

Les émotions positives servent à renforcer ce qui nous fait du bien.

Il est essentiel de reconnaître ses émotions et ce qui en est la cause. Prendre le temps de se questionner : Qu'est-ce que ça change pour moi ?

Sources : www.cadredesante.com /Revue : Écho de la forêt/www.psychologies.com

LES HABITUDES SONT D'ABORD COMME DES FILS D'ARAIGNÉES,
PUIS ELLES DEVIENNENT COMME DES CÂBLES.

Activités de projet

« Aînés branchés en toute sécurité »

- ⇒ Vous avez le goût de vous initier à l'informatique?
- ⇒ Vous avez des questions concernant l'utilisation de votre tablette ou votre ordinateur et vous n'avez trouvé personne pour y répondre?

M. Emmanuel Perron, de **Fixe Info**, sera avec nous pour répondre à certaines questions et discuter du plan des rencontres de formation à venir.

Réunion d'information
mercredi le 30 septembre
pour les personnes
inscrites.



Suite à l'annonce parue dans le Bulletin en Action de juillet dernier au sujet des ateliers informatiques qui se donneront cet automne, quelques personnes se sont déjà inscrites. Il n'est pas trop tard si vous voulez vous joindre à elles. **La période d'inscription se poursuit jusqu'au 18 septembre prochain.**

Vous pouvez réserver vos places, en appelant au bureau : **819 840-3090**

À très bientôt!

Louise Dolbec, Chargée de projet

Québec 

Maintien à domicile

Chronique de l'agente de développement

LES 50 ANS ET PLUS, UNE FORCE TRANQUILLE DE LA MRC DES CHENAUX

Le sujet du mois de septembre : la démographie. Pour certains il s'agit d'un thème un peu trop académique, pour d'autres c'est de la statistique, donc pas pour le grand public. Mais pour moi, combien utile pour mieux se connaître comme population voire comme groupe. Bref un bel aspect de cette science.

La démographie se trouve notamment au centre des politiques et des programmes de nos gouvernements et dépasse largement le cadre de l'analyse statistique. Qui plus est, ces outils démographiques peuvent être également utilisés dans le domaine des études de marché dans le but de mieux cibler les profils. Alors j'ai pensé vous présenter un des beaux côtés de cette science, soit les dernières données publiées sur les personnes âgées de notre MRC; données qui d'ailleurs me serviront pour le projet de développement pour lequel j'ai été embauchée.

Ce qui nous préoccupe dans le cas présent c'est de bien connaître la population âgée de la MRC par groupe d'âge et de sexe qui, on le sait, nécessitent des ressources financières en fonction de leur degré d'activité.

Au-delà d'une légère décroissance démographique de la population générale de la MRC des Chenaux en 2020, alors qu'une légère croissance était perceptible depuis 2013, qu'en est-il des données concernant les personnes de notre territoire que nous représentons.

Je vous présente donc les chiffres les plus récents qui datent de 2019 pour les 50 ans et plus. Notez que le tableau ci-joint présente les données en ne prenant pas en compte les aînés de la municipalité de Notre-Dame-de-Mont-Carmel.





Groupes d'âge	Hommes	Femmes
50-54	402	415
55-59	622	557
60-64	704	622
65-69	586	500
70-74	472	371
75-79	260	241
80-84	155	176
85-89	80	125
90 +	60	105
TOTAL (6 453)	3 341	3 112

D'abord précisons que de 2018 à 2019 le nombre de personnes âgées de 50 ans et plus a connu une légère augmentation: de 8 815 personnes, nous sommes passés à 8 885 aînés. Nous constatons sur ce tableau que sur une population totale de 13 129, 6 453 personnes sont âgées de 50 ans et plus. Et, que le nombre d'hommes dépassent le nombre de femmes, soit 229 de plus que ces dernières. Cependant à partir de 80 ans les femmes sont plus nombreuses car elles vivent plus longtemps.

Le groupe le plus nombreux, tous genres confondus, c'est celui des 60-64 ans, talonné par les 55-59 ans qui sont suivis par les 65-69 ans.

À eux seuls ces trois groupes représentent 34% de la population totale de la MRC, soit un total de 4 408 personnes. Si nous ajoutons aux trois groupes précédents les 50-54 ans, les 70-74 ans ainsi que les 75-79, ils représentent 44% de la MRC, qui en passant représentent toutes les personnes susceptibles de vouloir vivre le plus longtemps possible à leur domicile. Cela correspond à 5 752 personnes adultes. Et finalement, l'ensemble des groupes d'âge des personnes de 50 ans à plus de 90 ans représente 49% de la population totale de la MRC des Chenaux.

Comme dirait mon grand-père: «ça fait ben du monde » ... pour qui l'AQDR espère contribuer au maintien à domicile en améliorant leur qualité de vie à travers ce projet de développement. En espérant que vous avez bien aimé cette petite chronique. À bientôt!

Yolande Massicotte, agente de développement

**IL Y A DES GENS QUI NE VEULENT PAS MARCHER DE PEUR DE SE CASSER LES JAMBES.
MAIS S'ILS NE MARCHENT PAS, C'EST COMME S'ILS AVAIENT LES JAMBES CASSÉES.**

TURGOT

Nutrition

AU MENU DES 65 ET PLUS

Ce mois-ci dans la section nutrition, je vous présente le volume « *Au menu des 65 ans et plus* », de Louise Lambert-Lagacé et Josée Thibodeau, Les Éditions de l'Homme, 216 p.

D'entrée en matière, les questions suivantes sont posées : Est-il vrai que les papilles gustatives sont moins sensibles lorsqu'on vieillit ? Qu'il faut manger moins ?

Non, les papilles gustatives ne s'éteignent pas en vieillissant. J'ai un ami âgé de 92 ans, vif et en bonne santé, qui demeure fin gourmet. Il faut dire qu'il porte attention à son alimentation.



Pour optimiser sa qualité de vie, augmenter son niveau d'énergie, sa force musculaire, sa résistance à l'infection et sa capacité de récupération, c'est possible à tout âge, même à celui de la retraite! Il y a lieu, lorsqu'on avance en âge, de repenser son alimentation et d'y apporter les ajustements nutritionnels appropriés. *Au menu des 65 et plus* démontre que « la route pour y arriver n'est pas si compliquée. »

De même voici quelques réflexions tirées de ce volume et cette première qui reflète bien la situation vécue par plusieurs depuis le mois de mars dernier :

Chaque bouchée compte.

Plus on avance en âge, plus on devient vulnérable sur le plan nutritionnel. S'alimenter correctement à 85 ans peut devenir plus difficile qu'à 65ans, surtout lorsque surviennent des changements dans l'environnement familial ou social (solitude, deuil, déménagement, maladie, perte d'amis). Lorsque l'appétit diminue, les portions diminuent, le nombre de repas diminue et les risques de carences augmentent.

Ne jamais oublier que chaque bouchée compte et que plus elles sont variées, plus elles travaillent pour la santé. Ainsi lorsque les meilleurs aliments sont au rendez-vous à chaque repas ou collation, les risques de carences diminuent. Ces meilleurs aliments nourrissent votre force musculaire, votre système immunitaire et votre énergie. (p. 14)

L'automne est à nos portes, et une source importante d'énergie se trouve dans les protéines. Il est important de surveiller sa dose de près à chaque repas. Les repas du matin et du midi doivent aussi contenir leur ration de protéines car les besoins augmentent avec l'âge. Un exemple de repas facile avec une frittata accompagné de salade d'épinard et de poivrons, de pita de blé entier grillé accompagné de poire ou de pomme garnie de yaourt et de noix hachées, est un bon exemple d'une bonne source de protéines, de fibre et surtout facile à préparer comme une omelette.

Bon appétit!

Jacqueline Bergeron, comité Bulletin EN ACTION

Voir recette page suivante...



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



C'est vrai, mesdames et messieurs les jurés, plaide un avocat, mon client a mis de l'arsenic dans le potage de sa femme et de l'acide chlorhydrique dans sa salade.

Mais je ne vous apprendrai pas comment sont les hommes, quand ils se mêlent de faire la cuisine!

Recette

FRITTATA AUX LÉGUMES DU JOUR

Rendement : 2 à 3 portions Préparation : 15 minutes Cuisson : 6 minutes

INGRÉDIENTS :

- 1 cuillère à table d'huile d'olive
- 1 petit oignon rouge ou 2 échalotes française, en dés
- 1 tasse de brocoli, en fleurettes, ou de haricot vert ou d'asperges, en dés
- 8 mini-tomates, coupées en deux
- 2 cuillères à thé de sauce Worcestershire
- 4 gros œufs
- 3 cuillères à table de lait
- 3 cuillères à table de parmesan râpé
- 1/2 cuillère à thé d'herbes de Provence
- sel et poivre du moulin

**PRÉPARATION :**

1. Dans un poêlon antiadhésif, chauffer légèrement l'huile d'olive. Ajouter l'oignon et cuire jusqu'à ce qu'il soit tendre. Ajouter les légumes et cuire quelques minutes.
2. Assaisonner avec la sauce Worcestershire.
3. Dans un petit bol, battre les œufs et le lait, et verser sur les légumes. Saler et poivrer. Cuire jusqu'à ce que les œufs aient la texture d'une omelette. Saupoudrer de parmesan et d'herbes de Provence.
4. Couper la frittata en quatre pointes et servir avec un pita de blé entier grillé.

Variantes

Pour obtenir différentes frittatas, varier les légumes : épinards, champignons, poivrons de toutes les couleurs, chou frisé (kale), brocoli, poireaux, courgettes, etc. Varier aussi les fromages : cheddar, mozzarella, suisse, gouda, etc.

VALEUR NUTRITIVE POUR CETTE RECETTE :

• Calories	282	• Fibres	3 g	Excellente source de vitamine A et potassium. Bonne source de vitamine c, de fer et de calcium
• Protéines	19 g	• Gras total	19 g	
• Glucides	10 g			

Source : Au menu des 65 ans et plus, page 94

Deux collègues dînent à la cafétéria de leur entreprise. Au dessert, le premier, après avoir épluché sa poire, en aligne les pépins sur la table.

Son copain s'en étonne, alors l'autre lui explique :

- Tu ne sais donc pas que les pépins, mangés à part, rendent plus intelligent ?
- Non, je ne savais pas... Je veux essayer !
- D'accord. Ça te coûtera 1\$ le pépin. Il y en a huit, ça fait donc 8\$.

L'homme paie et mange les pépins.

Soudain, il fait une remarque :

- Tout de même ! J'ai été assez idiot. Pour 8\$, j'aurais pu m'acheter plusieurs kilos de poires !
- Tu vois : les pépins font déjà effet !





VOCABULAIRE : DÉCHIFFRER LES INDICES

Rien ne bat les fleurs pour ajouter de la couleur, de la fraîcheur et du parfum à nos jours d'été! Déchiffrez les indices du jeu ci-dessous pour découvrir les noms français de différentes fleurs.



C'est comme un rébus à l'envers : On n'a pas d'images mais les définitions des mots qui donnent la bonne réponse.

Par exemple, si vous voyez l'indice en deux parties « Réfléchit / Conjonction de coordination », qu'en déduisez-vous? Probablement « pense » et « et », ce qui vous donnera « pensée ».

Besoin d'un autre exemple ? voyez le numéro 1. Prêt à jouer? À vos neurones! Pensez... trouvez!

1. Petite nappe d'eau / Conflit armé / Coutume
Réponse : Mare + guerre + rite = marguerite

À vous de jouer maintenant !

2. Garder, impér. prés., 2e pers. pluriel / Nier, passé simple, 3e pers. singulier
3. Mouvement giratoire / Négation / Note de musique
4. Fatigué / Vendre, subjonctif présent, 1re pers. singulier
5. Tintement de cloche / Ancêtre
6. Bouche Espace réservé pour la réponse / Jeu chinois / Abri pour pondre / Interjection
7. Gluc_____ / Suite de choses sur une même ligne
8. Adjectif féminin relatif au cheval / Suffisamment
9. Antonyme de sur / Introduit une condition
10. Onomatopée du rire / Potage de crustacés / Habitude

Liste des fleurs à associer aux indices

- a) souci
- b) gardénia
- c) hydrangée
- d) hibiscus
- e) tournesol
- f) marguerite..... #1
- g) lavande
- h) bégonia
- i) glaïeul
- j) équinacée



VOUS SOUVENEZ-VOUS DES CHIFFRES ROMAINS ?

Saurez-vous écrire en chiffre les nombres romains suivants :

LES FACILES ... POUR SE RAPPELER :

I =
V =
IX =
X =
L =
C =



LES PLUS DIFFICILES :

CXXXIV =
CCCII =
CLIX =
CCCXLI =
CCCLXXVIII =
CCLV =

VIVRE AU QUOTIDIEN AVEC UNE MALADIE CHRONIQUE

Diabète, asthme, fibromyalgie... Vivre au quotidien avec une maladie chronique est loin d'être facile. D'après l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), on parle de « maladie chronique » dans le cas d'une affection de longue durée qui évolue avec le temps.

Il n'est pas toujours évident de reconnaître une personne atteinte par une maladie chronique. Plus ou moins grave et invalidante selon les cas, il peut s'agir de diabète, de cardiopathies, de cancer, d'AVC, d'hypertension artérielle, de polyarthrite, de sclérose en plaques, de la maladie de Crohn, d'Alzheimer ou de Parkinson, etc...

ACCEPTER LA MALADIE

L'annonce d'une maladie chronique est bouleversante. Dans les cas où le patient ne présente pas d'antécédents familiaux et ne s'attend pas à ce type de diagnostic, elle peut l'être davantage.

Une phase de révolte et d'incompréhension fait souvent suite à l'annonce de la maladie et peut durer plusieurs mois. Certaines affections nécessitent la consultation d'un psychologue puisqu'il est essentiel que le patient accepte sa maladie. Ensuite, il s'agira d'apprendre à vivre avec elle. Cela sous-entend de changer son mode de vie : alimentation saine, nécessité de pratiquer une activité physique, prise de médicaments, etc...

Le médecin qui diagnostique la maladie chronique joue un rôle fondamental : il oriente le patient et lui présente des solutions tout en lui faisant comprendre qu'il ne pourra pas guérir de sa maladie de façon définitive.

LE QUOTIDIEN AVEC UNE MALADIE CHRONIQUE

Vivre au quotidien avec une maladie chronique est loin d'être évident. Les malades affirment souvent qu'ils apprennent à « vivre avec » leur pathologie et non, à « bien la vivre ».

Le développement personnel est essentiel pour pouvoir continuer à vivre le plus normalement possible. Le patient est actif et contribue à son traitement. Après le choc qui suit l'annonce de la maladie chronique, il est nécessaire d'acquérir des compétences afin de réorganiser sa vie avec la pathologie.

Il s'agit d'abord de comprendre sa maladie et de parvenir à en parler à son entourage. Ensuite, le patient doit apprendre à s'autogérer, en étant capable de se diagnostiquer et de se prendre en main en l'absence du soignant. Il sera souvent nécessaire pour le patient de s'organiser en fonction de sa maladie sans pour autant la laisser prendre le contrôle sur sa vie.

L'IMPACT SUR LA VIE SOCIALE

Au-delà de la douleur physique, les personnes atteintes de maladie chronique peuvent être aussi victimes de souffrance morale et sociale.

La plupart du temps, il s'agit d'une souffrance latente qui n'est pas toujours évidente aux yeux de la famille et des amis. Les malades sont amenés à trouver un sens à leur pathologie : on parle d'un réel enseignement puisqu'ils doivent apprendre à composer avec elle. Il faut admettre qu'on n'est pas en bonne santé mais continuer à vivre le plus normalement possible afin de ne pas altérer « son goût pour la vie ».

Au sein de la famille et des amis, il faudra « oser » montrer sa maladie et l'affirmer. L'entourage proche joue un rôle clef dans l'acceptation de la maladie et dans la façon dont le malade va se percevoir lui-même : elle doit vraiment participer au traitement de la maladie chronique.



Réflexion

OISEAU DE BONHEUR!

C'est vrai qu'on entend plus souvent l'expression: "oiseau de malheur". Tout jeune, j'ai compris ce que voulait signifier cette expression.

J'étais à la campagne, chez mes grands-parents. Il me semble que c'était vers la fin de l'après-midi. Un oiseau, je ne me souviens plus lequel, mais il était noir, était venu percuter contre une vitre de la fenêtre et il était tombé sur la galerie où nous l'avions retrouvé mort.

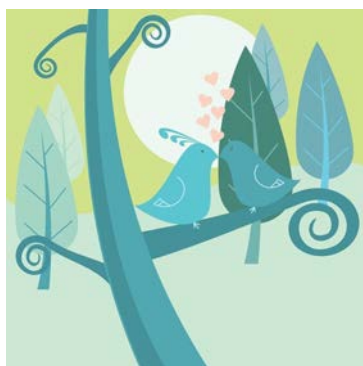
Ma grand-mère avait dit: - "C'est un oiseau de malheur, il va arriver un malheur".

Des malheurs, en est-il arrivé? Je ne sais, mais j'ai retenu l'expression: quand on est jeune, la mémoire imprime facilement, surtout quand s'ajoute une note émotive.

Et quand, pendant un orage, on disait: - "Pourvu que la foudre ne tombe pas sur la grange", ma grand-mère disait: - "Ne faites pas vos oiseaux de malheur". J'ai compris alors qu'on pouvait être oiseau de malheur, c'est-à-dire annoncer de mauvaises nouvelles. Car c'est bien ainsi qu'on les appelle ceux qui annoncent des mauvaises nouvelles.

C'est vrai qu'il y a des gens qui ne voient que le côté sombre des choses, des événements, des personnes; ce sont des pessimistes. Pour eux, l'avenir est sombre, il n'y a rien d'intéressant, il n'y a que des choses qui tournent mal, il n'y a que des crimes. Bref, le monde va mal. Il ne faut pas non plus jouer à l'autruche et se faire accroire que tout va comme dans le meilleur des mondes. Dans le fond, je me dis que c'est une question de regard.

N'est-ce pas vrai qu'un objet en plein soleil a un côté éclairé et un côté sombre? Ça dépend du côté où je le regarde. Ainsi des événements, des gens: Il y a un côté éclairé et un côté sombre. Et il y a des gens qui ne regardent que le côté sombre. C'est une question de sens, de cœur, de tournure d'esprit. C'est vrai qu'il n'est pas toujours facile de trouver le sens de certaines situations, de certains événements, il n'est pas toujours facile de les regarder du côté éclairé.



Mais de même que l'œil s'habitue à voir à la clarté comme à la noirceur, il y a moyen d'habituer son cœur, son esprit à trouver le côté éclairé de la réalité.

Devenir "oiseau de bonheur" s'apprend; c'est être capable de trouver le sens d'un événement, de trouver ce qu'il y a de beau dans l'autre et de révéler ce sens, cette beauté.

Pour ma part, je voudrais toujours vivre au milieu d'une volée "d'oiseaux de bonheur"

Extrait de: "Les dits du Curé" de Pierre Bergevin, ptre

Un vieux Juif meurt et rencontre Dieu en arrivant au paradis. Il fait le bilan de sa vie :

La pire chose qui me soit arrivée, c'est quand mon fils s'est converti au catholicisme, dit-il.

Moi aussi, ça m'est arrivé, lui répond Dieu.

Et qu'est-ce que vous avez fait ?

Un nouveau testament....



SOLUTIONS

PÉRIPHRASES

- Un jour, j'aimerais bien me promener dans les rues de la Ville éternelle. **Bonne réponse a) Rome**
Rome comporte des richesses architecturales de toutes les époques qui sont uniques au monde et qui perdurent encore aujourd'hui, d'où le nom de Ville éternelle.
- Savez-vous qui fut le dernier empereur de l'Empire du milieu? **Bonne réponse a) Chine**
Ce surnom vient du concept ancien selon lequel la Chine serait le centre de la civilisation.
- Il a pris ces magnifiques photos sur le toit du monde. **Bonne réponse b) Tibet**
Le Tibet est la région la plus élevée de la Terre.
- L'histoire de l'Empire du Soleil-levant est fascinante. **Bonne réponse b) Japon**
- Il a loué un appartement en plein cœur de la Ville Lumière. **Bonne réponse a) Paris**
Ce surnom a pour origine la création de l'éclairage public par Gabriel Nicolas de La Reynie, au 17e siècle.
- Pouvez-vous repérer la botte sur cette carte du monde? **Bonne réponse c) Italie**
Ce surnom a été donné à l'Italie en raison de sa forme particulière. En effet, elle ressemble à une botte.
- Il a pris l'avion vers la Ville Reine. **Bonne réponse c) Toronto**
Ce surnom (en anglais the Queen City) est apparu pendant le règne de la reine Victoria. Au cours de cette période, Toronto s'est imposée comme une ville d'importance sous l'influence des partisans de la royauté. On trouve d'ailleurs à Toronto plusieurs noms faisant référence à ce passé : Queen Street, Queen's Park, Victoria College...
- L'Hexagone offre des paysages très diversifiés. **Bonne réponse b) France**
Ce surnom fait référence à la forme géographique particulière de la France. En effet, elle ressemble à un hexagone, un polygone qui a six angles et six côtés.
- Elle aimerait visiter la cité des Doges. **Bonne réponse c) Venise**
Le doge était le chef élu des anciennes républiques de Venise et de Gênes.
- La cité des Papes possède un pont bien célèbre. **Bonne réponse a) Avignon**
La ville d'Avignon (en France) fut le lieu de résidence des papes de 1309 à 1423. C'est dans cette ville qu'on trouve le célèbre pont d'Avignon.

VOCABULAIRE

- Garder, impér. prés., 2e pers. plur. / Nier, passé simple, 3e pers. sing.
Gardez + nia = gardénia
- Mouvement giratoire / Négation / Note de musique
Tour + ne + sol = tournesol
- Fatigué / Vendre, subj. prés., 1re pers. sing.
Las + vende = lavande
- Tintement de cloche / Ancêtre
Glas + aïeul = glaïeul
- Bouche Espace réservé pour la réponse / Jeu chinois / Abri pour pondre / Interjection
Bée + go + nid + ah = bégonia
- Gluc_____ / Suite de choses sur une même ligne
Ide + rangée = hydrangée
- Adjectif féminin relatif au cheval / Suffisamment
Équine + assez = équinacée
- Antonyme de sur / Introduit une condition
Sous + si = souci
- Onomatopée du rire / Potage de crustacés / Habitude
Hi + bisque + us = hibiscus

CHIFFRES ROMAINS

I = 1	CXXXIV =	134
V = 5	CCCII =	302
IX = 9	CLIX =	159
X = 10	CCCXLI =	341
L = 50	CCCLXXVIII =	378
C = 100	CCLV =	255



Merci à nos précieux partenaires



Sonia
LEBEL

Députée de Champlain
Présidente du Conseil
du trésor



François-Philippe
Champagne

Député de Saint-Maurice–Champlain

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



Christian
FRANCOEUR
arpenteur-géomètre

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

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

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



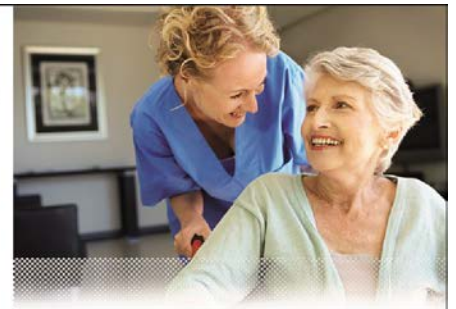
FIER PARTENAIRE DE NOTRE MILIEU

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

www.desjardins.com/
caissedemekinac-deschenaux

Desjardins
Caisse de Mékinac-Des Chenaux

Chaque jeudi,
Sophie met
du soleil
dans ma vie



JE CHOISIS
Soutien
à domicile
des Chenaux



JE M'OFFRE

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

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

JE RÉSERVE
418 362-3275
soutien@stegenevieve.ca

Garage
R Marchand
MECANIQUE ET SOUDURE GÉNÉRALE

REMORQUAGE 24h/7

Service routier d'urgence

TRAUMATISME | QUINCAILLERIE | DIESEL

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

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

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

