



AQDR

Des Chenaux

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE
DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES
ET PRÉRETRAITÉES

EN ACTION

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

Avril 2020



LES MEMBRES DE L'AQDR:

DES GENS SOLIDAIRES,

CAPABLES DE RESPECT ET DE RENONCEMENT

POUR PRÉSERVER LEUR SANTÉ, CELLE DES AÎNÉS

PLUS VULNÉRABLES ET DE LEURS PROCHES.

Chroniques page

Calendrier des activités 2

Éditorial 3

COVID-19 4

Défense de droits 6

Échos du CA 7

Projets 8

Environnement 10

Prévention et astuces 12

Recettes 17

Place aux partenaires 18

Réflexion/spiritualité 20

Pensée pour nos disparues ... 20

Jeux 22

Mot mystère 25

Calendrier des activités

LES ACTIVITÉS SERONT REPROGRAMMÉES PLUS TARD.

ÊTRE OPTIMISTE

Promettez-vous à vous-même :

D'être si fort que rien ne puisse déranger votre paix intérieure.

De faire sentir à tous vos amis qu'ils ont quelque chose de valeur en eux.

De regarder le côté ensoleillé des choses et de rendre votre optimisme réel.

D'afficher une expression joyeuse tout le temps et de sourire à toutes les créatures vivantes que vous rencontrez.

De passer tellement de temps à vous améliorer que vous n'avez plus de temps pour critiquer les autres.

D'être trop grand pour l'inquiétude, trop noble pour la rage, trop fort pour la peur, et trop joyeux pour permettre la présence de la peine.

De penser du bien de vous et de proclamer ce fait au monde, non pas avec des mots mais avec de grandes actions.

De vivre dans la foi que le monde est à vos côtés aussi longtemps que vous êtes en harmonie avec le meilleur qui est en vous.



Publiés à l'origine en 1912 dans un livre intitulé

"Vos forces et comment les utiliser", de Christian D. Larson

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



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



819-840-3090



aqdrdc@stegenevieve.ca



www.aqdr-des-chenaux.org

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

**Conseil d'administration 2019-2020**

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



Éditorial

ÇA VA BIEN ALLER



Dans cette période unique au monde, on nous demande de rester à la maison et cette distanciation se doit d'être physique mais pas nécessairement sociale. Il faut se parler, s'écrire, communiquer entre nous mais pas se voir. #Ça va bien aller. De nos jours, plusieurs moyens technologiques sont à notre portée et le bon vieux téléphone fonctionne toujours. Dans cette période, il faut de même accepter de demander de l'aide à nos enfants, à un ami, un voisin plus jeune, à un bénévole qui peut sortir pour faire des commissions. #Ça va bien aller. L'ingéniosité légendaire des québécois saura trouver encore des solutions et l'arc

en ciel est un symbole qui nous prouve que nous pouvons être reliés les uns aux autres. Ses couleurs sont symboliques, il est intéressant de s'y attarder afin de s'en inspirer pour nos états d'âme. J'ai choisi de ne regarder que le côté positif de ces couleurs. Je suis positive, #Ça va bien aller.

La couleur *ROUGE* est associée au courage, à la hardiesse, à la chaleur, à la passion et à l'amour. La quantité de rouge utilisée est directement liée au niveau d'énergie perçu, car cette couleur est considérée comme un stimulant. De même, il semble que le rouge renforce le métabolisme humain.

La couleur *ORANGE* est associée à l'énergie et à l'action. Elle est aussi synonyme de vitalité, de force et d'endurance. Elle évoque le soleil, la chaleur, le feu, la lumière et l'automne. L'orange véhicule des valeurs de communication et de créativité. Elle transmet de la joie, du plaisir et de l'optimisme.

La couleur *JAUNE* est la couleur du soleil et de la chaleur et elle évoque des sentiments comme l'optimisme, le bonheur, la joie et la splendeur. Il semble que la couleur jaune stimule les pensées créatives.

La couleur *VERTE* est la couleur de l'espérance, de la croissance, du printemps, du renouvellement et de la renaissance. Elle est associée à la santé, à la fraîcheur, à la paix et à de possibles solutions aux problèmes environnementaux. Elle évoque la fertilité, la liberté et la tranquillité, ainsi que la stabilité et la résistance.

Le *BLEU* est la couleur la plus aimée dans le monde! Le bleu est une couleur généralement associée au rêve, à la sagesse, à la confiance, la sérénité et la fraîcheur. Le bleu évoque le ciel, l'eau, la mer, l'espace, l'air et les voyages.

Le bleu plus foncé est un signe d'authenticité, de confiance, de sécurité et de fidélité. Il est lié à la conscience et à l'intellect. Dans les tons foncés, il dégage la vérité, la confiance, la loyauté, l'intelligence et la sécurité. Dans les tons plus clairs, il est associé à des idées de merveilleux, de liberté, de rêve et de jeunesse.

La couleur *INDIGO* est appelée aussi bleu nuit ou bleu profond. La couleur indigo est puissante, lumineuse et surprenante. Elle signifie la force, la lumière et la créativité.

Le *VIOLET* est la couleur par excellence des rêveurs, des personnes spirituelles plutôt que matérielles. Le violet suggère la délicatesse, la douceur et le rêve. Il réfère à la magie, au fantastique, à l'imaginaire. Cette couleur véhicule des valeurs de sérénité et de spiritualité et peut être associée à la prospérité et à la noblesse.

En espérant que la lecture de toutes ces nuances de l'arc-en-ciel vous ont fait sourire et mettront un peu de couleur dans votre vie. Selon l'inspiration du moment ou pour combattre la tristesse, le désœuvrement ou l'ennui, revêtez des vêtements d'une couleur positive pour vous et faites une activité que vous ne faites pas souvent ou découvrez-vous une nouvelle habitude. Plusieurs personnes dans les pages suivantes vont vous proposer différentes activités.

Vous êtes tous importants pour nous et vos proches, faites attention à vous et tout reflurira pour Pâques et la fin du mois ne sera que plus belle pour nous tous.

PS : les oies ont amorcé leur retour, sortez et regardez-les dans le ciel.

Jacqueline



COVID-19

PRENEZ NOTE...

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

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

SAVIEZ-VOUS QUE...

Vous pouvez avoir accès à des ressources gratuites de la Bibliothèque et Archives Nationales du Québec (BANQ) : Livres numériques (romans, bandes dessinées, livres pour enfants, essais, biographies, livres audio, en français, anglais, espagnol et plusieurs autres langues)

<http://numerique.banq.qc.ca/>

COMMUNIQUÉ

UN DÉFI DE SOCIÉTÉ : VIVRE ENSEMBLE EN SITUATION DE CRISE TOUT EN PROTÉGEANT LES PLUS VULNÉRABLES

L'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR) prend acte des mesures exceptionnelles prises par le gouvernement du Québec dans ses efforts pour contrôler la pandémie de la COVID-19.

Présentement, le Québec, tout comme plusieurs autres sociétés à travers le monde, fait face à une crise sanitaire majeure. La lutte contre un ennemi, la COVID-19, un tueur en puissance, demande des actions rapides, continues et souvent contraignantes. Le temps presse et il faut gagner. Les aînés, surtout ceux de plus de 70 ans, sont les plus touchés. Pour juguler la contagion de la COVID-19, des mesures de quarantaine sont nécessaires. Les déplacements inutiles et les rassemblements sont à éviter. Il faut alléger la charge des travailleurs du réseau de la santé et aplatir la courbe de propagation pour protéger notre infrastructure de santé publique.

L'AQDR lance un mot d'ordre aux aînés : « S'il vous plaît, restez chez vous le plus possible, ne vous exposez pas aux virus. Soyez conscients que la mesure n'a pas été mise en place de gaieté de cœur, elle est essentielle et doit être respectée. Je sais cependant que vous pouvez éprouver de l'angoisse face à cette situation et vous sentir très mal. L'émotion peut même aller jusqu'à vous faire mal dans le corps et dans l'âme. On peut aussi perdre ses repères. Mais respirez tranquillement, restez calme et suivez les consignes » affirme Judith Gagnon, présidente de l'AQDR.

SOLIDARITÉ EN TEMPS DE PANDÉMIE

La pandémie de coronavirus ne génère pas que des craintes et des appréhensions. C'est aussi le théâtre de gestes touchants, de moments insolites et d'élan de solidarité, ici comme ailleurs dans le monde. Nous vous partageons la chronique de Mme Rima Elkouri du 18 mars dans *La Presse* :

LA SOLIDARITÉ CONTAGIEUSE

La pandémie de COVID-19 fait ressortir le meilleur et le pire de l'humanité. L'épidémie d'égoïsme et de stupidité existait malheureusement avant la pandémie. La bataille pour aplatir la courbe d'idiotie me semble déjà perdue depuis longtemps. Mais il y a une autre courbe qu'on voit monter ces jours-ci. Une courbe de solidarité et d'entraide. On l'a vue croître d'un grand bond lorsque le gouvernement Legault a demandé aux retraités du milieu de la santé prêts à donner un coup de main de se manifester. En 24 heures, plus de 7000 CV ont été reçus. Mardi (17 mars), on en était déjà à 10 000. Même chose lorsque le premier ministre a demandé aux Québécois de faire un don de sang. Des gens ont immédiatement répondu en grand nombre à son appel.

Cette solidarité contagieuse, à hauteur de citoyens, a quelque chose de rassurant. Des groupes d'entraide virtuels se créent. Des voisins s'épaulent, veillant les uns sur les autres. Des gens proposent spontanément leur aide aux plus vulnérables. Besoin de quelqu'un pour faire votre épicerie ? De médicaments à la pharmacie ? Ils sont là.

Si cette pandémie touche tout le monde, riches ou pauvres, jeunes ou vieux, elle rend souvent plus vulnérables encore ceux qui l'étaient déjà. Ceux déjà fragilisés par la maladie. Ceux qui vivent dans la précarité et qui ont perdu leur gagne-pain à cause de la pandémie. Ceux pour qui la consigne « restez chez vous » veut dire de vivre dans un foyer violent qu'ils n'ont pas les moyens de quitter.

Même si notre système de santé et de services sociaux n'est pas parfait, on a la chance, contrairement aux Américains, de vivre dans un pays qui offre des soins de santé universels et un bon filet social. Ce ne sont pas exactement des détails, surtout en temps de crise. Cela permettra de sauver des vies. Mais cela ne pourra pas colmater toutes les lignes de faille déjà présentes dans notre société que la pandémie creuse davantage.

(...) « Chaque geste compte », nous répètent les autorités. Et pour une rare fois dans l'histoire, le geste de solidarité le plus important est assez simple : rester chez soi.



« Ça n'a jamais été aussi facile de sauver des vies », dit la jolie affiche créée par le dessinateur français Mathieu Persan. L'affiche, qui a été massivement partagée sur les réseaux sociaux, dresse une liste non exhaustive de tout ce qu'on peut faire en confinement.

« Travaillez, lisez des livres, regardez des films, jouez à des jeux vidéo, réfléchissez, écrivez, cuisinez, dormez, jouez de la musique, écoutez de la musique, chantez, dansez dans le salon, occupez-vous de vos plantes vertes, appelez de vieux amis, faites de la gym, jouez avec vos enfants

ou ne faites rien du tout, mais... restez à la maison.»



RESTONS VIGILANTS

Défense de droits

Le thème «*La fraude évolue, restons vigilants*» est celui retenu dans le cadre du mois de mars, qui est le mois dédié à la prévention de la fraude.

Les stratagèmes frauduleux évoluent sans cesse. Chaque Québécoise et Québécois doit être prudent en s'informant et en adoptant des gestes concrets pour savoir les reconnaître et être vigilant en se protégeant efficacement. **Le vol et la fraude d'identité** ont été au cœur de l'actualité en 2019 et au début de l'année 2020. On évalue à 5,3 millions les pertes monétaires au Québec causées par les fraudes d'identité en 2019.

L'arnaque amoureuse occupe le premier rang des arnaques chez les aînés au Québec en 2019 pour les pertes monétaires évaluées à 2,1 millions de dollars. Le fraudeur crée de faux profils sur des sites de réseautage social ou de rencontres en ligne et démontre un intérêt à développer une relation sérieuse. Il essaie de soutirer de l'argent par différents stratagèmes. De nombreuses victimes restent campées dans le silence et la honte d'avoir été bernées par des séducteurs guidés par l'appât du gain.

Éviter les pièges des fraudeurs. Les citoyens doivent faire preuve d'un scepticisme vis-à-vis les offres trop attirantes, valider l'information et s'interroger sur l'appât d'un gain trop facile. Ces simples gestes peuvent leur éviter plusieurs ennuis. Les fraudeurs misent généralement sur la méconnaissance, la vulnérabilité des victimes, le sentiment d'urgence, l'autorité ou la rapidité pour arriver à leurs fins.

Si l'on vous sollicite par message texte, téléphone ou courriel et qu'on vous réclame de l'argent ou des informations, par exemple en se présentant comme un agent gouvernemental exigeant sur-le-champ le règlement d'impôts impayés, il y a anguille sous roche! Évitez de céder à cette tactique de pression induite, sous forme de menaces et sur fond d'urgence d'agir, faites preuve de prudence et de scepticisme. En effet, les organismes gouvernementaux ne mettent pas de l'avant de telles pratiques. Il vaut mieux raccrocher, puis contacter soi-même l'organisme pour vérifier si la demande est légitime.

Qu'elle soit commise sur Internet, par téléphone ou en personne, elle doit être signalée le plus tôt possible aux policiers et au Centre antifraude du Canada au 1 888 495-8501.

LE CENTRE ANTI-FRAUDE DU CANADA ALERTE LA POPULATION CONTRE CETTE FRAUDE BIEN MENÉE.

Une arnaque qu'on surnomme "**Pouvez-vous m'entendre?**" se propage tellement que le Centre Anti-Fraude du Canada se dit préoccupé par le phénomène.

Comme son surnom l'indique bien, l'arnaque consiste principalement à demander à la victime: "**Pouvez-vous m'entendre?**". Puis, si la victime a le malheur de répondre par oui, sa réponse est enregistrée à son insu pour ensuite servir potentiellement de preuve pour un achat non-sollicité tel qu'une croisière. L'achat frauduleux sera ensuite facturé à la personne.

La police met en garde la population contre cette arnaque en soulignant que ces fraudeurs utilisent parfois d'autres variations afin d'obtenir un "oui" de leurs victimes. Par exemple, ils peuvent demander à la victime s'il s'agit du propriétaire de la maison ou si la personne au bout du fil est celle qui paie les factures à la maison. **NE DITES PAS « OUI »**. Il suffit de raccrocher si vous entendez ces questions.

Enfin, si jamais vous suspectez que vous avez été piégé par un de ces types d'appel, il est très important de le signaler le plus rapidement possible.

Contactez la police locale afin de les informer de votre situation, toutefois n'appellez pas au 911 et cherchez plutôt le numéro de téléphone non-urgent afin de contacter directement le poste de police qui se trouve dans votre secteur. Il est aussi possible de signaler votre expérience au Centre Anti-Fraude du Canada et vous devriez le faire afin d'éviter que ces arnaques ne se répandent.

* Par téléphone :1-888-495-8501 (sans frais)

* En ligne :<https://www.services.rcmp-grc.ca/chooser-fra.html?ipeReferer=CAF CFRS>



Échos du CA

CONFINEMENT OBLIGE !

Le 20 mars dernier, les administratrices ont fait une conférence téléphonique pour tenir la rencontre du Conseil d'administration qui était prévue à l'agenda. Une première ! Après quelques minutes d'ajustement, tout s'est très bien déroulé.

Afin de suivre les directives du gouvernement, le bureau sera fermé, tout comme l'Immeuble multiservice. Les administratrices ont donc demandé à leurs employées de faire du télétravail et de faire les suivis des courriels et des appels à distance.

La réunion s'est même terminée en éclat de rire avec le mot de la fin qui est venu de Thérèse Lévesque : « On est fine, on se confine ! »



**CORONAVIRUS ET CONFINEMENT :
ÇA FAIT DU BIEN DE RIRE, C'EST BON POUR LA SANTÉ.**

Les membres du comité Bulletin En Action souhaitaient ajouter un peu plus d'humour et de divertissement au bulletin de ce mois-ci. La situation que nous vivons est bien sérieuse et même historique. Cependant, en plus de continuer à faire de l'exercice et de prendre l'air, en solitaire, il faut aussi continuer de rire et de se divertir car c'est bon pour notre santé et notre moral.



interiale
Mutuelle

Sourire et rire, c'est bon pour le moral et la santé !

- Diminution du **stress**
- Baisse du taux de **sucre dans le sang**
- Régulation de la **circulation sanguine**
- Musculation du **coeur**
- Allongement de la **durée de vie** jusqu'à 7 ans
- Motivation à adopter une bonne **hygiène dentaire**

17 secondes après avoir souri, le corps libère des endorphines hormones du bien-être

Sources : stylistic, active beat.com

Projets

DERNIÈRE CHRONIQUE
SUR LE PROJET « JE SUIS la Solution »

Au cours des derniers mois, vous avez eu l'occasion de lire différentes chroniques sur notre projet « JE SUIS la Solution », projet ayant pour objectif d'enrayer l'intimidation des aînés en reconnaissant le pouvoir de chaque personne à faire partie de la solution. Qu'on soit la victime, la personne qui intimide ou encore le témoin, on peut tous agir de façon à limiter les dégâts.

Nous avons même mis sur pied le concours « Pour en finir avec l'intimidation! » auquel plusieurs d'entre vous avez participé en répondant à chacune des situations illustrant les 3 types d'intimidation. D'ailleurs, le tirage qui devait se faire, devant public, lors de l'activité de clôture, est reporté à une date ultérieure.

Parmi les autres activités planifiées, toujours dans le cadre de notre projet, il y avait la conférence de Madame Marie Beaulieu à la fin mars que nous avons malheureusement été contraints d'annuler également mais nous demeurons en lien avec Madame Beaulieu et dès que la situation sera revenue à la normale, nous comptons bien fixer une autre date pour qu'elle vienne nous présenter sa conférence.

**LES PISTES D'ACTION**

D'ici là, j'aimerais rappeler les pistes d'action que nous pouvons mettre en œuvre afin de lutter contre l'intimidation des aînés. D'abord, la prévention et la sensibilisation sont la base de toute démarche lorsqu'on veut mettre en lumière certains de nos comportements en tant qu'humain et amorcer des changements.

Ensuite, on se doit de valoriser et encourager la bienveillance; comme on le sait, le respect, l'empathie, l'écoute, la sollicitude et le fait de respecter la dignité des personnes âgées éloignent les risques d'intimidation. Aussi, s'il est une chose que nous devons retenir de ce projet, c'est l'importance d'OSER parler. Soit s'affirmer en disant directement à notre intimidateur de cesser ces comportements ou propos déplacés... sinon, en acceptant d'en parler à quelqu'un, soit un ami, un parent ou toute autre personne en qui on a confiance, afin de **ne pas rester seul** avec notre problème.

Se rappeler que si on est témoin d'actes d'intimidation, on peut intervenir et s'adresser directement à la personne qui intimide. Souvent, la victime n'est pas en mesure de réagir, pour différentes raisons, alors osez défendre la personne qui est victime de ces gestes ou paroles déplorables. Vous serez peut-être l'élément déclencheur qui saura freiner une spirale d'intimidation qui dure depuis trop longtemps. Finalement, peut-être que votre rôle en tant que témoin ou confident sera simplement de proposer et orienter la victime vers les ressources appropriées. Rappelons-nous qu'il existe des moyens pour s'en sortir et chacun de vous peut faire partie de cette solution.



Louise Dolbec, Chargée de projet

Ressources :

AQDRdes Chenaux : 819 840-3090

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

Info-Aînés Mauricie : 819-533-5417

Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes (CAAP) Mauricie et Centre-du-Québec : 819 537-3911, 1877 767-2227 (sans frais)

AÎNÉS BRANCHÉS EN TOUTE SÉCURITÉ

Dans le cadre de l'enveloppe budgétaire du Programme *Québec ami des aînés* du Ministère des aînés et des proches aidants, nous voilà en pleine préparation d'un nouveau projet à l'AQDR des Chenaux : « Aînés branchés en toute sécurité ».



Louise Dolbec,
Chargée de projet

Avec la place grandissante que prend l'informatique dans nos vies, plusieurs membres nous ont exprimé le désir d'utiliser davantage l'informatique afin d'être en mesure de mieux naviguer sur le Web et ce, de façon sécuritaire. Qu'il s'agisse de faire des achats en ligne, d'opérer des transactions sur le site de notre institution financière, d'échanger avec des amis sur les réseaux sociaux, etc.

Maintenant plus que jamais, avec cette réalité à laquelle nous sommes tous confrontés, l'utilisation d'Internet est au cœur de nos vies. De plus en plus, nous nous devons d'utiliser ces nouvelles technologies au quotidien; par exemple, de nombreux formulaires gouvernementaux ne sont accessibles que sur Internet, certains fournisseurs de services insistent pour envoyer leurs factures par courriel et chargent des frais pour les personnes qui préfèrent les recevoir en format papier par la poste, etc. Il est certain qu'un aîné ne voulant pas s'initier à ces technologies risque de s'isoler ou de dépendre d'un proche pour toutes ces opérations personnelles, même confidentielles.

Nous savons bien qu'il est impossible d'échapper à cette « révolution numérique ». Les aînés doivent se familiariser avec la nouvelle technologie pour conserver leur autonomie dans différents aspects de leur vie. Selon un site gouvernemental¹ concernant la sécurité informatique, les aînés de 65 ans et plus sont le groupe d'utilisateurs qui affiche la plus grande croissance du temps passé à naviguer sur le Web. Avec ce projet, nous voulons encourager les personnes aînées à continuer d'explorer Internet, mais de façon sécuritaire.

Afin d'en apprendre davantage sur le monde numérique, des chroniques paraîtront dans notre Bulletin en Action et les médias locaux, et **aussitôt que les mesures de confinement seront levées**, des café-rencontres et des ateliers seront planifiés sur le territoire de la MRC des Chenaux, des conférences seront données, même une journée de sensibilisation (salon thématique) sera organisée... et plus encore.

Le projet aura aussi un impact sur les différentes composantes de l'empowerment. Les personnes rejointes seront en mesure d'évaluer leurs besoins et de faire des choix qui leur conviennent. Aussi, avec une chronique "Aînés branchés" dans notre Bulletin En Action, nous inviterons les membres à poser leurs questions qui seront acheminées aux personnes ressource. La page Facebook de notre association pourra aussi retransmettre certaines questions afin que les aînés puissent interagir et s'aider mutuellement.

¹Site gouvernemental : www.pensezcybersecurite.gc.ca

Québec 

Rions un peu...

Au moment où elle se réveille, une femme dit à son mari :

-Chéri, je viens de faire un rêve incroyable. Je rêvais que tu m'offrais un collier de perles pour mon anniversaire. À ton avis, qu'est-ce que ça peut vouloir dire ?

-Tu le sauras ce soir..., répond le mari avec un petit sourire.

Ce soir-là, l'homme rentre du travail avec un petit paquet cadeau.

Sa femme, ravie, commence à le déballer, et à l'intérieur, elle découvre... un livre intitulé : L'interprétation des rêves.



JOUR DE LA TERRE .CA

LE 22 AVRIL 2020 : LE JOUR DE LA TERRE

Le Jour de la Terre fut célébré pour la première fois, aux États-Unis, le 22 avril 1970. Aujourd'hui, plus d'un milliard de personnes dans 193 pays passent à l'action chaque année dans le cadre du Jour de la Terre. Au fil des ans, le Jour de la Terre est devenu le mouvement participatif en environnement le plus important de la planète.

En 1990, la création de l'association en France et au Canada va de pair avec l'internationalisation du mouvement du Jour de la Terre. L'association Jour de la Terre France s'est démarquée en organisant des campagnes environnementales et des rassemblements, dont l'un, le 22 avril 1990, demeure encore à ce jour, la plus grande manifestation française dédiée à l'environnement avec des millions de participants et près d'un millier d'actions dans tous les domaines de l'environnement.

Au Québec, c'est depuis 1995 qu'on célèbre le Jour de la Terre en organisant toutes sortes d'activités de sensibilisation face aux enjeux environnementaux. Avec sa capacité à mobiliser les acteurs du milieu, le Jour de la terre n'a cessé de croître, développant de nombreux programmes d'action le 22 avril et tous les Jours.

En 2015, les équipes françaises et québécoises se sont associées pour insuffler une nouvelle dynamique au mouvement du Jour de la Terre en France, au Québec et dans le reste de la francophonie.

En 2019, une alliance stratégique est conclue avec EarthPLAY au Canada, afin que les programmes d'accompagnement environnemental réalisés au Québec par le Jour de la Terre puissent s'entendre partout sur le territoire Canadien.

L'association Tous les jours est détentrice de la marque de commerce du Jour de la Terre en France et au Canada.



Source : jourdelaterre.org

LE CORONAVIRUS, CE BAUME POUR L'ENVIRONNEMENT

La planète respire mieux depuis quelques jours. Avec l'isolement volontaire de milliers de travailleurs et les déplacements qui sont limités en raison de la pandémie, l'environnement bénéficie d'une pause de gaz à effet de serre (GES).

Les compagnies aériennes coupent drastiquement le nombre de vols, les rues, les autoroutes, les places publiques et même les transports en commun ont rarement été aussi déserts, ce qui fait dire à certains experts qu'il est temps de faire une prise de conscience sur nos systèmes de transports.



On ressent l'effet principalement à Montréal, une zone urbaine, même si le débit de circulation du camionnage demeure assez soutenu afin de maintenir l'approvisionnement.

(...) À Venise, en Italie, la baisse de l'achalandage touristique et des déplacements des bateaux a permis à l'eau des canaux de retrouver sa clarté.

Et d'autres effets positifs sont visibles avec la crise du Covid-19 : un renouveau de la biodiversité. La baisse du trafic maritime dans le port de Cagliari, en Sardaigne, a permis le retour des dauphins. Une première depuis de nombreuses années.

Mais les effets de la baisse d'activités humaines sont-elles une bonne nouvelle pour le climat ? À court terme, certainement. Sur le long terme, cela pourrait être un désastre. Car le répit pourrait être de courte durée, selon des experts qui s'attendent à ce que l'ensemble des économies tentent, une fois la crise passée, de rattraper le retard pris en début d'année.

Sources : <https://journalmetro.com/> ; www.lefigaro.fr



LA TERRE MEURT

Cette chanson de Charles Aznavour, extraite de l'album « Colore ma vie » (février 2007), nous résume bien toutes les conséquences néfastes engendrées par l'homme et ses activités sur la Terre et ses habitants.

Les océans sont des poubelles
Les fonds de verres sont souillés
Les Tchernobyl en ribambelles
Voient naitre des foetus mort nés
Dans cinquante ans qu'allons nous faire
De ces millions de détritrus
Et ces déchets du nucléaire
Dont les pays ne veulent plus

Sous nos pieds la terre promise
Patrimoine de nos enfants
Petit à petit agonise
Nul ne s'en soucie et pourtant
Les espèces devenues rares
Sont en voie de disparition
Et la laideur chante victoire
Sous le plastique et le béton

La terre meurt
L'homme s'en fout
Il vit sa vie
Un point c'est tout
Il met à son gré à son goût
Le monde sans dessus dessous

La terre meurt
Où allons-nous

Dans la finance et les affaires
Le pétrole est le maître mot
Il mène à tout même à la guerre
Et nul ne s'inquiète de l'eau
Où en sont la flore et la faune
Et qu'advient-il du firmament
Privé de la couche d'ozone
Gardien de l'environnement

Sous le ciel le sol se révolte
Car l'homme trompe la nature
Quand il trafique les récoltes
Il hypothèque son futur
Sous le soleil les forêts brûlent
Et l'on gave les champs d'engrais
Dans la boulimie majuscule
Du rendement et du progrès



La terre meurt
L'homme s'en fout
Il vit sa vie un point c'est tout
Il met à son gré à son goût
Le monde sans dessus dessous
La terre meurt
Où allons-nous

Il est temps de prendre conscience
Que l'homme ne respecte rien
Il se fiche de l'existence
Des baleines et des dauphins
L'éléphant meurt pour son ivoire
La bête rare pour sa peau
Et dans les grandes marées noires
Le mazout englué les oiseaux

La société consummatrice
Avance impunément ses pions
Tandis que les arbres pourrissent
Dans les villes et leurs environs
La sécheresse se déchaine
Effaçant tout signe de vie
Et certaines races humaines
Crèvent d'abandon et d'oubli

La terre meurt
L'homme s'en fout
Il vit sa vie
Un point c'est tout
Il met à son gré à son goût
Le monde sans dessus dessous
La terre meurt
Où allons-nous



Prévention et astuces

LES PIRES HABITUDES POUR TRANSMETTRE DES MICROBES

Vous allez peut-être vous reconnaître dans quelques-unes de ces habitudes quotidiennes.

TEXTER AUX TOILETTES



Quand la nature nous appelle, des germes sont disséminés dans l'air ambiant et se déposent sur les diverses surfaces... dont votre téléphone. Même si vous vous lavez les mains avant de quitter la salle de bain, des bactéries vont coloniser votre écran. La prochaine fois que vous irez faire un tour au petit coin, oubliez votre téléphone.

UTILISER UN PAIN DE SAVON

C'est vrai, le savon sert à nettoyer les mains. Mais un pain utilisé par plusieurs personnes devient vite une pouponnière à microbes! Convertissez-vous plutôt au savon liquide.

PARTAGER LES SERVIETTES À MAIN

Aimer, c'est partager – sauf en ce qui concerne les serviettes à main. Donnez une preuve d'amour à vos proches en attribuant à chacun sa propre serviette à main. Lavez les serviettes au moins une fois par semaine, ou plus si vous avez de jeunes enfants – pour prévenir l'accumulation des bactéries dans le tissu.

SE LAVER LES MAINS TROP VITE

La durée optimale d'un nettoyage des mains (à l'eau et au savon) pour que celles-ci soient vraiment propres, c'est de 20 à 30 secondes – le temps de chanter deux fois «Bonne fête».

LAISSER LE COUVERCLE DES TOILETTES LEVÉ EN TIRANT LA CHASSE D'EAU

Si ce couvercle existe, il y a une bonne raison! D'après le American Journal of Infection Control (Bulletin américain du contrôle des infections), quand on tire la chasse, le contenu des toilettes (l'eau et le reste) est vigoureusement brassé, projetant dans l'air ambiant de fines gouttelettes qui contiennent des bactéries microscopiques.

OUVRIER UN EMBALLAGE AVEC LES DENTS

Quand un emballage oppose une résistance, on peut parfois trouver plus pratique (et même plus efficace) d'y aller avec les dents. Cela peut non seulement endommager votre dentition, mais aussi favoriser un échange de germes. Ceux qui peuplent votre bouche risquent de se retrouver sur l'emballage, qui pourrait vous transmettre ceux qu'il transporte déjà.



Source : Contenu original:Reader's Digest



Joëlle MAILHOT
Chantal ROBITAILLE
Julie MOISANT
PHARMACIENNES

Affilié à



Horaires:

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



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



COVID-19 : GUIDE DU BON CITOYEN À L'ÉPICERIE

Il y a des précautions à prendre lorsqu'on fait l'épicerie et qu'on revient à la maison avec la marchandise. Tout ça peut sembler bien contraignant, mais n'oubliez pas que la situation est exceptionnelle!

Si nous suivons au mieux les conseils, non seulement nous pourrons nous protéger nous-mêmes mais nous contribuerons à stopper la progression du virus et assurer un retour à la normale le plus vite possible!

RÉSERVEZ LES HEURES D'OUVERTURE AUX AÎNÉS ET AUTRES PERSONNES À RISQUE

Comme le personnel des épicerie désinfecte les surfaces après la fermeture, les microbes grouillent un peu moins lors de l'ouverture le lendemain matin. Il est donc suggéré de laisser les gens à l'immunité plus faible faire leurs courses d'abord, à l'ouverture. (Notons au passage qu'il est fortement recommandé aux aînés de faire faire leurs courses par quelqu'un d'autre.)

PORTEZ DES GANTS

Même si la température se réchauffe à l'extérieur, personne ne vous jugera de porter vos gants de cuir en temps de pandémie. Attention: cela ne vous donne pas une protection contre le virus qui pourra se retrouver sur vos gants et que vous pourrez transmettre ensuite. Rappelez-vous de ne pas porter vos mains à votre visage, puis de laver vos gants ensuite.

CHOISISSEZ LES ALIMENTS AVEC LES YEUX, PAS AVEC LES MAINS

Les microbes restent sur les aliments pendant quelques heures, voire quelques jours, comme le montre le tableau ci-dessous. On se retient donc de tâter toutes les tomates.

Le coronavirus survit :

- ◇ 4 heures sur le cuivre (monnaie)
- ◇ 12 heures sur les tissus (vêtements, cheveux et animaux domestiques)
- ◇ 24 heures sur le carton (enveloppes, colis, et emballages)
- ◇ 2 à 3 jours sur l'acier inoxydable et le plastique (comme les poignées et les emballages)

Selon une étude américaine publiée dans le New England Journal of Medicine.

GARDEZ UNE DISTANCE AVEC LES AUTRES CLIENTS

Le gouvernement du Québec conseille de garder une distance minimale de 2 mètres entre chaque personne pendant la pandémie.

MISEZ SUR LES ALIMENTS QUI SE CONSERVENT LONGTEMPS

L'idée étant de ne pas revenir à l'épicerie dans trois jours, achetez des fruits et légumes qui ont une durée de vie prolongée. Congelez également certains aliments.

EMPORTEZ UN GERMICIDE AVEC VOUS (TYPE PURELL)

Utilisez-le pour essuyer vos mains et le chariot avant et après vos achats.

Suite...

UTILISEZ UNE CARTE DE CRÉDIT OU DE DÉBIT

De cette façon, vous n'avez pas à remettre de billets ou à recevoir de la monnaie. Utilisez également votre propre stylo pour signer les reçus. Les paiements sans contact sont favorisés pour ne pas avoir à rentrer votre NIP sur le clavier public, si vous devez le faire n'oubliez pas votre germicide!

REMERCIEZ LE PERSONNEL

Les employés de l'épicerie sortent tous les jours pour travailler et sont en contact avec plusieurs personnes - potentiellement infectées. Prenez le temps de les remercier pour leur implication.

LE RETOUR À LA MAISON

Comme la concentration des particules du coronavirus diminue d'heure en heure sur les surfaces inertes, le risque de contagion est de faible à modéré. Il ne faut pas non plus virer complètement germophobe.

Toutefois, pour un risque de contamination zéro, voici les précautions à prendre lorsqu'on revient de l'épicerie :

- Déposez les courses à un seul endroit
- Lavez-vous les mains
- Essuyez toutes surfaces touchées
- Nettoyez tous les achats avec une eau savonneuse
- Brossez fruits et légumes
- Entreposez les produits emballés dans le carton pendant 48 heures avant de les ranger



N'oubliez pas...Lavez vos mains avant, pendant et après la préparation des repas.

Sources : quebec.huffingtonpost.ca/ et www.circulaire-en-ligne.ca/trucs-astuces/

ASTUCES POUR SE REMONTER LE MORAL*** Sourire**

Plein de recherches ont montré que, si un état d'esprit heureux déclenche le sourire, l'inverse est également vrai ! En souriant, et même en se forçant si besoin, les neurones reçoivent immédiatement un message positif.

*** Cuisiner**

Rien de tel que préparer son plat préféré pour se remonter le moral !

Et si la partie cuisine n'avait pas suffi, l'étape de la dégustation achèvera de vous rendre le sourire !

*** Prendre une douche et se brosser les dents**

Si vous vous sentez un peu englué dans la déprime, le simple geste de prendre une bonne douche ou de se brosser les dents peut parfois suffire à vous remonter le moral. Cette astuce ramène une sensation de fraîcheur, l'impression d'être mieux réveillé et d'être prêt à recommencer sa journée,





* **Écouter sa musique préférée**

Un peu fatigué ? Un peu triste ? La musique provoque toujours des émotions fortes, alors utilisez cet outil incroyable pour vous remonter le moral ! Montez le volume sur des musiques pleines d'énergie et de bonheur que vous connaissez bien.

* **Prendre l'air**

Les scientifiques ont prouvé depuis longtemps que l'air frais et la présence de la nature permettent de remonter le moral et de développer la créativité, au contraire d'une position recroquevillée devant la lumière d'un ordinateur ou assis devant la télévision !

Sans partir pour une randonnée de plusieurs heures, une simple petite balade permet souvent de s'aérer l'esprit et d'écarter les soucis !



* **S'étirer**

L'activité physique permet de réactiver la circulation et d'aérer le cerveau, et c'est encore plus efficace en plein air !

Ce petit temps à s'occuper de soi vous permettra de reprendre la journée en toute tranquillité !

* **Se mettre sur son 31**

Quand la déprime arrive, une bonne façon de l'envoyer balader est de se rappeler que vous êtes une personne incroyable qui passe une excellente journée ... et c'est parfois difficile de se rappeler ça en pyjama devant la télé. Prenez soin de vous, mettez vos plus beaux habits, chouchoutez-vous !

* **Danser et chanter**

Le mouvement et le chant sont les premiers symptômes de la joie de vivre.

Si cette joie de vivre n'est pas en vous à ce moment précis, alors un petit peu de chant et de danse la rappellera peut-être à l'ordre ! Mettez de la musique et laissez-vous aller !



* **Appeler un proche**

Quand la journée ne se passe pas comme prévu, la sensation de solitude face aux problèmes rencontrés est souvent ce qui pousse à la déprime.

Un petit coup de fil à un proche, ami ou famille, vous rappellera que vous n'êtes pas seul et vous aidera à prendre un peu de recul sur cette mauvaise journée ! Un peu d'amour et d'amitié curent tous les maux !

<https://www.quedesastuces.com/>

EN QUARANTAINE: ACTIVITÉS À FAIRE CHEZ SOI

Vous restez confiné à la maison en ces temps de pandémie? BRAVO ! Ces idées d'activités à faire chez soi vous feront découvrir quelques-uns des bons côtés de la chose.

⇒ **Visiter un musée... chez soi** (site : museevirtuel.ca)

Saviez-vous qu'il est possible de visiter virtuellement plusieurs expositions? Eh oui, certains musées ouvrent leurs portes aux internautes curieux. C'est le cas du Musée virtuel du Canada qui regroupe des sources informatives de plusieurs musées et sites patrimoniaux du Canada. Même le Louvre devient facilement accessible en quelques clics seulement.

⇒ **Écouter un film**

La programmation des différentes chaînes de télévision permet de regarder des films tout au long de la journée. Aussi, vous avez peut-être des films en DVD que vous aimez et que vous pourriez regarder. Pourquoi ne pas en profiter pour choisir une bonne comédie !

Suite...

EN QUARANTAINE: ACTIVITÉS À FAIRE CHEZ SOI Suite...

SUGGESTIONS DE LINE MONGRAIN:

- **Exercice physique à faire à la maison** (plusieurs sites dont : www.lifeline.ca/fr/ressources/14-exercices-pour-ameliorer-la-force-et-lequilibre-des-aines/ ; www.youtube.com/watch?v=5n9O3KsNxEQ)



Présentement, je recherche des exercices à faire devant la télé pour contrer la perte musculaire et continuer à bouger. En plus, à tous les jours, je m'impose une marche extérieure, C'est important de s'oxygéner les neurones et l'esprit avec toutes ces nouvelles...et des fois je chante en marchant (bien contente qu'il n'y a pas trop de monde!) C'est bon pour le cœur et les poumons.

- **Apprendre une nouvelle langue... pourquoi pas !** (site : <https://fr.duolingo.com/>)

⇒ **Écrire, écrire, écrire!**

Une chanson, un poème, une nouvelle, un début de roman, l'histoire de votre famille ou même vos recettes préférées. Écrire est une activité que l'on prend rarement le temps de faire.

SUGGESTION DE JACQUELINE BERGERON:

Pour ceux et celles qui ont des enfants ou petits-enfants: leur écrire une lettre manuscrite et la faire poster. Cela sera surprenant et fera un magnifique souvenir.

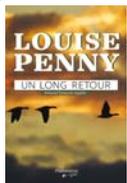


- **Faire le ménage dans nos photos**

Prendre le temps de ressortir les photos papier ou sur ordinateur et les identifier et les dater si ce n'est pas fait. La mémoire est une faculté qui oublie.

⇒ **Lire**

Enfin le temps ne vous presse pas. Vous avez un livre que vous n'avez pas lu ou que vous aimeriez relire? Vous pouvez le faire et choisir de ne pas lâcher jusqu'à ce que vous ayez terminé la dernière page.



SUGGESTION DE LISE LORANGER ET LOUISE DOLBEC:

Toutes les deux, nous aimons particulièrement les livres de Louise Penny. Ce sont des histoires policières mais dont l'écriture sensible et l'humanité des personnages nous touchent profondément.

SUGGESTION DE MARIETTE GERVAIS:

- **Faire un casse-tête**

Cela permet de stimuler notre cerveau et de nous détendre.



SUGGESTION DE MONIQUE BÉLAND DÉSILETS

- **Écouter nos anciens CD**

C'est le temps de ressortir nos anciens CD et d'écouter les chansons qui nous font du bien.



Même si on ne peut se réunir à la cabane à sucre, rien ne nous empêche de cuisiner ces délicieuses recettes à la maison :

OMELETTE AU FOUR

Ingrédients:

1 1/2 cuillère à table farine tout usage
1 cuillère à thé poudre à pâte
12 gros œufs
1 tasse lait
1 cuillère à thé sel d'oignon ou
d'oignon en flocons
sel et poivre au goût

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 375 °F (190 °C). Beurrer un moule d'environ 9,5 x 13,5 x 2 po (24 x 34 x 5 cm)
- Mélanger ensemble les ingrédients secs. Battre ensemble les œufs et le lait. Ajouter le mélange sec au mélange d'œufs et de lait. Battre le tout au mélangeur 1 ou 2 minutes jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène.
- Verser la préparation dans le moule et cuire à découvert pendant environ 30 minutes ou jusqu'à ce que l'omelette soit légèrement dorée. Elle ballonnera possiblement. L'omelette prendra environ 1 1/2 fois son volume initial.

Les deux prochaines recettes sont tirées du recueil : *L'héritage du plaisir de la table*

CRÊPES DE CABANE À SUCRE

Cette recette de Nancy Morin Gravel convient pour environ 10 personnes:

Ingrédients:

5 tasses de farine blanche
5 œufs
Une pincée de sel
½ c. à thé de poudre à pâte
Eau (quantité à l'œil...)
Graisse (quantité suffisante pour ne pas que les crêpes collent au fond)
N.B.: J'ajoute une bonne quantité de graisse de grillade pour améliorer le goût!



PRÉPARATION

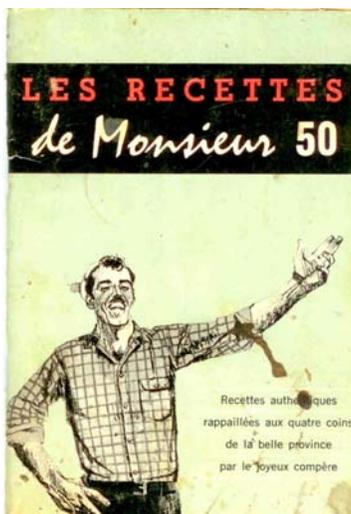
- Ajoutez le sel et la poudre à pâte à la farine et bien mélanger.
- Ajoutez l'eau en mélangeant sans arrêt pour obtenir une pâte lisse mais pas trop claire.
- Attendez que la graisse soit bien chaude avant de déposer votre louche de mélange à crêpe.
- On peut réduire les quantités de moitié si on veut.

Lors du projet « *L'héritage du plaisir de la table* » en 2015-2016, plusieurs documents ont été consultés et plusieurs recettes anciennes ont été ajoutées au recueil, dont celle-ci :

POUDING AU CHÔMEUR

M. Labatt donne cette recette dans « Les recettes de monsieur cinquante » :

« Mijotez dans une casserole à gâteau une tasse de sucre brun et une demi-tasse d'eau pour en faire un sirop. Préparez, dans un bol, une tasse de farine tamisée avec une cuillerée à thé de poudre à pâte, du sel, un peu de vanille, une tasse de noix de coco râpé, une autre tasse de sucre brun et ce qu'il faut de lait pour vous donner la consistance d'une pâte à gâteau claire. Versez cette pâte pardessus le sirop dans la casserole à gâteau et cuisez pendant une demi-heure dans un four à 325 degrés. »



Place aux partenaires

VOICI LA SITUATION DES ORGANISMES PARTENAIRES

en date du 26 mars 2020

**CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE (CAB) DE LA MORAINÉ**

- Suspension jusqu'à nouvel ordre des services suivants : Comptoir vestimentaire, Courrier des enfants, Ateliers de croissance personnelle et de Musclez vos Méninges, service des impôts.
- Suspension du bénévolat pour tous les bénévoles de 70 ans ou plus
- Annulation de toutes nos activités de la Semaine de l'action bénévole et du 40e anniversaire du CAB

Maintien de nos services essentiels pour les aînés :

- Accompagnement-transport : uniquement pour les cas d'hémodialyse ou traitement de radiothérapie dans la mesure où nous avons des bénévoles disponibles.
- Popote froide et/ou congelée : Livraison aux deux semaines aux aînés en perte d'autonomie dans toutes nos municipalités desservies.
- Maintien de nos services essentiels pour la clientèle démunie de la MRC des Chenaux : Comptoir alimentaire au CAB de la Moraine.

CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE (CAB) DES RIVERAINS

Bureau fermé au public.

Tous les services suspendus à l'exception de :



- L'accompagnement transport pour service essentiel seulement (refus client ou bénévole en cas de symptômes grippaux)
- Appel du programme PAIR
- Service de popote roulante :
 - ⇒ Réfrigérée : 1 fois/semaine
 - ⇒ Congelée : 2 fois/mois
- Prise de commandes d'épicerie par téléphone qui seront livrées par le *Marché Métro La Périade* pour livraison à Sainte-Geneviève-de-Batiscan, Sainte-Anne, Saint-Prosper et Batiscan.

**SOUTIEN À DOMICILE DES CHENAUX**

Bureau administratif ouvert.

Les services essentiels dont la cessation pourrait compromettre l'intégrité, la sécurité de l'utilisateur ou comportant un risque d'insalubrité comme les services d'assistance personnelle, les courses, l'entretien de la maison, les préparations de repas et la lessive pour les usagers en situation d'incontinence ou ayant peu de vêtements comme demandé par le MSSS **sont maintenus**

Place aux partenaires

CAFÉ-RENCONTRE
CENTRE DE JUSTICE DE PROXIMITÉ

Nous vous parlions, dans le bulletin de février dernier, du Centre de justice de proximité de la Mauricie.

Il a pour mission de promouvoir l'accès à la justice en favorisant la participation des citoyens, par des services d'information juridique, de soutien et d'orientation, offerts en complémentarité avec les ressources existantes.

Il y a à l'horaire, le 14 avril 2020, à 13h15, à Saint-Luc-de-Vincennes, un café-rencontre organisé par l'Association des personnes aidantes de la Vallée de la Batiscan avec le Centre de justice de proximité.

Vous pouvez toujours communiquer avec eux pour vous inscrire. Si l'activité n'a pas lieu, elle sera sûrement reportée.

 Vu sur Facebook...


C'était en mars 2020 ...

Les rues étaient vides, les magasins fermés, les gens ne pouvaient plus sortir.

Mais le printemps ne savait pas, et les fleurs ont commencé à fleurir, le soleil brillait, les oiseaux chantaient, les hirondelles allaient bientôt arriver, le ciel était bleu, le matin arrivait plus tôt.

C'était en mars 2020 ...

Les jeunes devaient étudier en ligne, et trouver des occupations à la maison, les gens ne pouvaient plus faire de shopping, ni aller chez le coiffeur.

Bientôt, il n'y aurait plus de place dans les hôpitaux, et les gens continuaient de tomber malades.

Mais le printemps ne savait pas, le temps d'aller au jardin arrivait, l'herbe verdissait.

C'était en mars 2020 ...

Les gens ont été mis en confinement pour protéger les grands-parents, familles et enfants.

Plus de réunion, ni repas, ni de fêtes en famille.

La peur est devenue réelle et les jours se ressemblaient.

Mais le printemps ne savait pas, les pommiers, cerisiers et autres ont fleuri, les feuilles ont poussé.

Les gens ont commencé à lire, jouer en famille, apprendre une langue, chantaient sur le balcon en invitant les voisins à faire de même, ils ont appris une nouvelle langue, être solidaires et se sont concentrés sur d'autres valeurs.

Les gens ont réalisé l'importance de la santé, la souffrance, de ce monde qui s'était arrêté, de l'économie qui a dégringolé.

Mais le printemps ne savait pas, les fleurs ont laissé leur place aux fruits, les oiseaux ont fait leur nid, les hirondelles étaient arrivées.

Puis le jour de la libération est arrivé, les gens l'ont appris à la télé, le virus avait perdu, les gens sont descendus dans la rue, chantaient, pleuraient, embrassaient leurs voisins, sans masques ni gants.

Et c'est là que l'été est arrivé, parce que le printemps ne savait pas.

Il a continué à être là malgré tout, malgré le virus, la peur et la mort.

Parce que le printemps ne savait pas, il a appris aux gens le pouvoir de la vie.

Tout va bien se passer, restez chez vous, protégez-vous, et vous profiterez de la vie.



spiritualité

RÉFLEXION POUR LES JOURS GRIS

Si Dieu avait un frigo... il y aurait ta photo sur la porte!
S'Il avait un portefeuille... ta photo serait dedans!
Il t'envoie des fleurs tous les printemps!
Il t'envoie le soleil tous les matins... (ou presque)!

Quand tu veux parler, Il t'écoute!
Il peut vivre partout dans l'univers...
mais Il a choisi d'être dans ton cœur!
Ne le vois- tu pas?... Il est fou de toi!

Dieu n'a pas promis des jours sans douleur,
des rires sans chagrin, le soleil sans pluie...
Mais Il a promis la force pour le jour,
le réconfort pour les larmes, et la lumière pour le chemin!

Auteur inconnu



réflexion

L'ESPÉRANCE

Sais-tu que tu es responsable
d'une espérance ?

Elle aura la couleur de tes yeux éveillés,
la grâce de ton sourire,
la chaleur de ta parole,
la douceur de ta voix,
l'empressement de tes mains
actives,
l'accueil de tes bras ouverts,
la clairvoyance de ton esprit,
l'ardeur de ta volonté,
la générosité de ton cœur,
la présence de ta personne,
la vie de ton être.

Sais-tu que tu es responsable
d'une espérance ?

HOMMAGE À UNE FEMME D'EXCEPTION

C'est avec une grande tristesse que nous avons appris le décès de Marie-Mance Guillemette, une femme au grand cœur et qui a marqué notre association par son implication exemplaire.

Après huit années au conseil d'administration, Marie-Mance a continué de servir les membres dans le comité Activité plusieurs années. Il n'était pas question pour elle de laisser sa fonction de camelot à Saint-Stanislas! Elle a su bien s'entourer et déléguer une partie de la tâche à deux fidèles acolytes. Une vraie leader !

C'est une bénévoles encore active qui nous quitte et à qui nous voulons rendre hommage, mais c'est le souvenir d'une femme généreuse, soucieuse du bien-être des autres et dévouée qui restera dans la mémoire des membres de l'AQDR des Chenaux.



Une douce pensée pour nos disparues



Marie-Mance Guillemette, membre de Saint-Stanislas

Irène Veillette Cossette, mère de Mireille, Ghislaine et Thérèse Cossette, de Saint-Narcisse.

Ginette Désilets, sœur de Gaston Désilets, de Trois-Rivières

Spiritualité

UN CARÊME RENOUVELÉ PAR LE CONFINEMENT

Les catholiques qui se préparent à fêter Pâques sans célébrations, vivent un Carême bouleversé par l'épidémie du coronavirus. Mais pour beaucoup, la simultanéité du Carême, quarantaine sainte, et du confinement, quarantaine profane, est vécue comme un sursaut pour revenir à l'essentiel.

Et si, pour les chrétiens, ce confinement était l'occasion de vivre un Carême « d'exception » ? En suivant le même chemin que les chrétiens des premiers siècles, eux qui se retiraient volontairement du monde pendant quarante jours pour rejoindre le Christ au désert.

Cette situation sans précédent est certes angoissante, cependant, pour tous ceux qui sont en bonne santé, ce temps de confinement, qui coïncide avec le Carême, peut vivifier la vie spirituelle et rappeler le sens premier du Carême.



Pour les chrétiens, le Carême est un temps de conversion et de désert où ils suivent Jésus jusque dans sa Passion pour mieux se recentrer sur l'essentiel : l'amour de Dieu et du prochain. Cette année, il n'y aura pas de célébrations publiques durant la Semaine

sainte. Nous serons tout autant solidaires des angoisses et des peines de nos contemporains en quête de sens, comme Jésus l'a été à son époque. L'espérance chrétienne n'est compromise par aucune pandémie. Elle puise sa cohérence et sa pertinence de la résurrection du Christ, de la victoire de l'amour sur la mort. Pâques est toujours au bout de ce temps. Tel est le sens profond de la foi chrétienne qui se déploie en toute liberté dans le silence de la prière et dans l'engagement envers les plus petits.

Source : <https://fr.aleteia.org>

SEMAINE SAINTE 2020 À HUIS-CLOS, SANS RASSEMBLEMENT

DIOCÈSE DE TROIS-RIVIÈRES

Diffusion sur Facebook : <https://www.facebook.com/diocesetr/>

Diffusion sur Youtube : https://www.youtube.com/channel/UCaximm3TDhe354U4vplgb_w/videos

CÉLÉBRATION	DIFFUSION	PRÉSIDENT
Dimanche des Rameaux	5 avril, à 11 h	Pierre-Olivier Tremblay Évêque auxiliaire à Trois-Rivières
Jeudi Saint	9 avril 2020, 19 h	Alain Gélinas, prêtre
Vendredi Saint	10 avril 2020, 15 h	Marc Lahaie, prêtre
Samedi Saint	11 avril 2020, 19 h	Claude Lapointe, prêtre
Pâques	12 avril 2020, 11h	Mgr Luc Bouchard Évêque de Trois-Rivières

JEUX : AMUSANTS ET UTILES

Le cerveau est un muscle. Il faut donc le stimuler le plus possible.

♦ LES ÉCHECS

Au VIIe siècle en Inde, les chefs détenaient une bonne idée lorsqu'ils ont imaginé le jeu d'échecs. Ce jeu de société encourage l'utilisation de stratégie (« Où déplacer mon pion? ») et de la pensée créative (« Ah, voilà une ouverture... »).

Le jeu d'échecs est passablement accessible, même si beaucoup de gens croient qu'il faut être assez intelligent pour s'y adonner. Vous pouvez jouer à l'ordinateur.



♦ CHANGER DE MAIN

Voici un exercice cérébral tout à fait gratuit pour les aînés : utilisez votre main non dominante pour réaliser les tâches que vous faites habituellement avec votre main dominante.

Loin de mener au désastre, le fait d'utiliser votre main non dominante pour effectuer des tâches quotidiennes, comme brosser ses dents ou manger, établit de nouvelles connexions entre les cellules du cerveau. De plus, en utilisant davantage votre main non dominante, celle-ci gagnera de la force.

♦ LES CASSE-TÊTES

Les casse-têtes constituent un excellent entraînement pour le cerveau. Ils exigent de la stratégie (« Commençons par trouver tous les morceaux de la bordure. ») et des aptitudes en résolution de problèmes (« Ce morceau s'insère ici. »).

		HORIZONTALEMENT 							
	A B C D E F G H								
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									

		VERTICALEMENT 											
	A B C D E F G H												
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													

1. Qui ne passe pas inaperçu
2. Femme anonyme.
3. Trahit la vérité. Secteur du bâtiment.
4. Flânera sur le chemin.
5. Causai du tort. Ticket pour partir et revenir.
6. Tavaux en cours. Des vers bien travaillés.
7. L'Irlande d'autrefois. Callosité au pied.
8. Entre sud et ouest. Symbole du radian.
9. Fermer une plaie.
10. Qui croît dans les rochers.
11. Diminue la voile. Interjection enfantine.
12. Petit support au golf. Époques.

A – Grands bruits. Il danse ou ne dépense pas.
B – Il est proche du baudet. Jonction de deux cordages.
C – Parties de serrures. Unité monétaire en Inde.
D – Pris au piège. Adjectif possessif pluriel.
E – Divinité de la Terre. La samba y est quotidienne
Capable de tous les tours.
F – Île à l'est de la Corse. Intervalle.
G – On ne peut plus actuel.
H – Rafistoler, retaper. Roues de poulies.



♦ SUDOKU

Il est possible que vous préfériez les chiffres aux mots. C'est parfait. Le sudoku vous est destiné. Si vous n'êtes pas familier avec le sudoku, sachez que c'est jeu de logique originaire du Japon. Un sudoku classique contient neuf lignes et neuf colonnes, donc 81 cases au total. Le but du jeu est de remplir ces cases avec des chiffres allant de 1 à 9 en veillant toujours à ce qu'un même chiffre ne figure qu'une seule fois par colonne, une seule fois par ligne, et une seule fois par carré de neuf cases.

NIVEAU : FACILE

NIVEAU : MOYEN

	7	2	8		4		3	
3		1	2		6	4		
	9				1			8
				4		2	7	
2	4		1		3		9	6
	3	6		2				
1			7				4	
		4	5		9	7		2
	2		4		8	3	6	

	2		1	4	6			8
3		1					7	
	5	4			3			9
		8	7	3				
	7	6				1	8	
				6	1	2		
4			3			7	2	
	3					9		1
6			4	9	7		3	

VOIR TOUTES LES SOLUTIONS À LA PAGE 26

Devinettes

1. Pourquoi une ampoule est-elle fragile ?
2. Pourquoi les canards sont-ils toujours à l'heure ?
3. Pourquoi est-ce qu'en Angleterre les maisons ne sont pas solides ?
4. Que dit une maman baleine a son enfant qui fait trop de bruit ?
5. Quel est le sport le plus silencieux ?
6. Quel arbre a le plus de travail ?
7. Que dit une artère à une veine ?
8. Parfois il faut même me cuisiner pour que je ne sois pas dans les deux cas. On peut me manger, mais si on m'enlève une lettre alors on ne peut plus. Qui suis je ?
9. Je ne respire jamais mais j'ai beaucoup de souffle.
10. Quelle est la moitié de 2 plus 2 ?

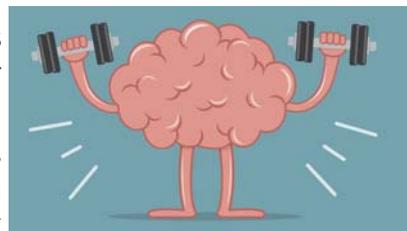


L'EXERCICE MUSCLE AUSSI LE CERVEAU

La bonne manière de garder un cerveau en bonne santé, d'après les experts est de s'impliquer dans une activité nouvelle. « La nouveauté est primordiale pour challenger sans cesse le cerveau », lit-on dans les recommandations de l'étude.

Cette activité doit non seulement représenter un « défi cognitif » mais surtout être un plaisir pour celui qui la pratique, cela « aide à rester motivé ».

Aucune activité en particulier n'est plus efficace qu'une autre. Les experts recommandent plutôt celles exigeant un exercice, comme le tennis ou la danse, ou alors des activités intégrant « un engagement social et donnant un but dans la vie » comme le bénévolat.



« Envisagez de pratiquer le tai-chi, prendre des cours de photographie, coudre une couverture, enquêter sur votre généalogie, jongler, cuisiner, faire du jardinage ou apprendre à jouer d'un instrument de musique », liste ainsi le GCBH (Global Council on Brain Health). « Inscrivez-vous à des cours de nouvelles technologies, de langues ou d'écriture créative ».

« Vous pouvez influencer sur l'évolution de votre cerveau à mesure que vous vieillissez. Pendant toute la durée de votre vie le cerveau continue de développer de nouveaux neurones et de nouvelles connexions neuronales », encouragent les spécialistes. Il n'est jamais trop tard pour s'y mettre, même si « le plus tôt est le mieux », soulignent-ils. « L'apprentissage rend moins sensible aux effets de l'âge et aux changements cérébraux liés à la maladie ».

Source : <https://www.lesechos.fr/>

CONDUCTEUR, CYCLISTE OU PIÉTON : LA COURTOISIE CONCERNE TOUT LE MONDE

Lorsque les mesures de confinement seront levées, les autos, les vélos et les piétons prendront la route. Tout le monde sortira en même temps ! Sur le réseau routier, le savoir-vivre et le respect des autres sont de première importance pour éviter des conflits et des accidents.

Dans la plupart des cas, les gestes que l'on considère comme de la courtoisie sont imposés par le Code de la sécurité routière, comme utiliser les clignotants, céder le passage ou éviter de klaxonner inutilement.

LE MANQUE DE COURTOISIE, C'EST...

- ⇒ Suivre un véhicule de trop près.
- ⇒ Couper la voie à un véhicule.
- ⇒ Ne pas céder le passage.
- ⇒ Klaxonner inutilement et à répétition.
- ⇒ Frôler un cycliste lorsqu'on le dépasse.
- ⇒ Empiéter sur le passage pour piétons quand on s'arrête à une intersection.

FAIRE PREUVE DE SAVOIR-VIVRE SUR LA ROUTE, C'EST...

- ⇒ Traiter les autres usagers avec respect et tolérance, qu'ils soient derrière un volant, à pied ou en vélo.
- ⇒ Faire un geste de la main pour remercier quelqu'un qui nous a facilité la tâche.
- ⇒ Faire un geste d'excuse quand on fait une erreur. On réduit ainsi les conflits.
- ⇒ Garder son sang-froid en toutes circonstances.
- ⇒ Garder une distance sécuritaire avec le véhicule qui nous précède.
- ⇒ Laisser suffisamment d'espace aux cyclistes et aux piétons.



Sur la route, certaines règles élémentaires permettent d'assurer la sécurité des autres usagers. Elles doivent donc être observées en tout temps. Partager la route avec les autres usagers, c'est respecter le Code de la sécurité routière et c'est aussi un art qui s'apprend!

Source : <https://saaq.gouv.qc.ca>

Mot Mystère

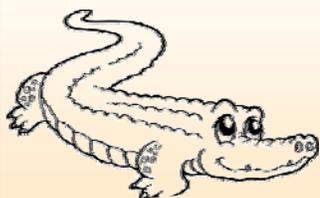
À trouver: un mot de 10 lettres

Thème: GOUVERNEMENT

- | | | |
|-----------|-----------|------------|
| ABSOLU | FEDERALE | SCRUTIN |
| AGORA | FRONT | SESSION |
| ARMEE | INSURGE | SYSTEME |
| AUTOCRATE | LANDAMMAN | TENSION |
| CENS | LANDTAG | TETRARCHIE |
| CENTRE | LEUDE | TITISME |
| CRISE | LIBERAL | TITO |
| CURIE | MAGNAT | TRIBUN |
| DEY | MAIRE | TROIKA |
| DIETE | NEGUS | USURPATEUR |
| DOMINER | NIHILISTE | VIZIR |
| DUCE | QUESTEUR | VOTER |
| EDICTER | RADICAL | |
| EDILE | REACTION | |
| EDIT | REBELLE | |
| ELECTEUR | ROOSEVELT | |
| ELECTORAT | ROYAUME | |
| EMEUTIER | ROYAUTE | |
| ETATIQUE | SCEPTRE | |



Un chien et un crocodile se rencontrent :



-Salut, sac à puces ! Dit le crocodile au chien

-Salut, sac à main ! Répond le chien au crocodile



Mars 2020 Solution : WOLFGANG

La personne gagnante est : Ginette Champagne, de Saint-Stanislas

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



Vous avez **jusqu'au 28 avril 2020** pour nous faire parvenir votre coupon de participation

Par courriel à : aqdrdc@stegenevieve.ca **OU** par la poste à :

Concours En Action, AQDR des Chenaux, 44 Rivière-à-Veillet, Sainte-Geneviève-de-Batiscan, G0X 2R0

Nom : _____ Numéro de membre : _____

Adresse : _____

Ville : _____ Code postal : _____

RÉPONSE DU MOT MYSTÈRE :

SOLUTIONS

6	7	2	8	5	4	9	3	1
3	8	1	2	9	6	4	5	7
4	9	5	3	7	1	6	2	8
9	1	8	6	4	5	2	7	3
2	4	7	1	8	3	5	9	6
5	3	6	9	2	7	1	8	4
1	5	3	7	6	2	8	4	9
8	6	4	5	3	9	7	1	2
7	2	9	4	1	8	3	6	5

9	2	7	1	4	6	3	5	8
3	6	1	5	8	9	4	7	2
8	5	4	2	7	3	6	1	9
1	9	8	7	3	2	5	6	4
2	7	6	9	5	4	1	8	3
5	4	3	8	6	1	2	9	7
4	8	9	3	1	5	7	2	6
7	3	5	6	2	8	9	4	1
6	1	2	4	9	7	8	3	5

	A	B	C	D	E	F	G	H
1	T	A	P	A	G	E	U	R
2	U	N	E	T	E	L	L	E
3	M	E	N	T		B	T	P
4	U		E	R	R	E	R	A
5	L	E	S	A	I		A	R
6	T	P		P	O	E	M	E
7	E	I	R	E		C	O	R
8	S	S	O		R	A	D	
9		S	U	T	U	R	E	R
10	R	U	P	E	S	T	R	E
11	A	R	I	S	E		N	A
12	T	E	E		E	R	E	S

DEVINETTES - RÉPONSES

1. Parce que sa vie ne tient qu'à un fil.
2. Car ils sont dans l'étang (les temps).
3. Parce qu'elles sont en glaise. (Anglaises)
4. Cétacé ! (C'est assez)
5. C'est le para-chuuuute.
6. Le bouleau
7. Au diable la varice !
8. Le poisson (poison)
9. Le sèche-cheveux
10. 3 (moitié de 2, donc 1 +2)



Quel que soit le mandala que vous utilisez, le coloriage peut être très méditatif et relaxant. Vous n'avez pas besoin d'être bouddhiste pour colorier les mandalas. C'est une activité que tout le monde peut pratiquer, croyant ou non.

Tout le monde a des jours où la tête déborde de pensées. Colorer un mandala pendant une heure peut vous aider à vous calmer. En vous concentrant uniquement sur le motif et les couleurs, votre esprit peut devenir merveilleusement vide.

Pour les personnes âgées, le coloriage des mandalas peut aider à garder la mémoire en forme. La nature répétitive de nombreux mandalas leur permet de créer de beaux motifs symétriques.

Source : <http://bouddhisme-universite.org/mandala/>

Un clin d'œil au poisson d'avril...



Merci à nos précieux partenaires



**Sonia
LEBEL**

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



**François-Philippe
Champagne**

Député de Saint-Maurice-Champlain

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

Téléphone : 819-840-3090
Courriel : fondationjmd@stegenevieve.ca

Fondation
d'aide aux aînés
Juliette-M.-Dubois

Nous avons pour mission
de soutenir collectivement les aîné(e)s de la MRC des Chenaux,
plus particulièrement en matière de maintien à domicile.

Parce que vieillir à domicile c'est tellement mieux...

**Garage
R Marchand**
MECANIQUE ET SOUDURE GÉNÉRALE

Service routier
d'urgence

REMORQUAGE 24h/7

TRAQUANT | OUVRIER | DIESEL

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

30, chemin Rivière à Veillet, Ste-Geneviève de Batiscan | QC | G0X 2R0

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

Chaque jeudi,
Sophie met
du soleil
dans ma vie

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

JE CHOISIS
**Soutien
à domicile
des Chenaux**

