



PROCHAIN RENDEZ-VOUS



Visioconférence avec
SERVICE CANADA

DATE : Mardi, 15 décembre 2020
De 13h30 à 14h30

Avec Chantal Trudel, Spécialiste de services aux citoyens

Détails à la page 13



*L'ÉQUIPE DU PERSONNEL ET LES MEMBRES DU
CONSEIL D'ADMINISTRATION VOUS SOUHAITENT DE
PASSER UN TRÈS BON TEMPS DES FÊTES!*

*QUE LA JOIE ET LA BONNE HUMEUR
SOIENT PRÉSENTES DANS VOTRE COEUR ;
QUE NOËL ET LA NOUVELLE ANNÉE
SOIENT LA PROMESSE DE JOURS DE BONHEUR,
DE PAIX ET DE SANTÉ.*

Chroniques page

Calendrier des activités	2
Éditorial	3
Défense de droits	4
Suivi Covid	6
Police communautaire.....	7
Santé	8
Chronique agente dévelop.....	9
Consommation	11
Projet Aînés branchés	12
Activité	13
Collaboration spéciale	14
Activité de projet	15
Mémoire Vive	16
Place aux partenaires	19
Recettes	20
Jeux	25
Humour	26
Mot mystère.....	27

Calendrier des activités

Mardi, 15 décembre 2020

Café-rencontre virtuel à 13h30
« Service Canada »

Mardi, 12 janvier 2021

Jeudi, 14 janvier 2021

Café-rencontre virtuel :
« Bien utiliser les médias sociaux »

20 janvier 2021

Café-rencontre virtuel à 13h30
« Besoins en service à domicile »

Février 2021

Rencontre à confirmer
« Séances d'information de l'Agence du revenu du Canada »

Mars 2021

Conférence avec Marguerite Wolfe à confirmer
Thème : le plaisir



5 DÉCEMBRE 2020

JOURNÉE INTERNATIONALE DES BÉNÉVOLES

Les bénévoles sont le cœur de l'AQDR des Chenaux. Ces femmes et ces hommes sont impliqués dans plusieurs secteurs de l'association : au conseil d'administration, dans les différents comités et projets comme téléphonistes, camelots, chroniqueurs, aides lors des activités, etc.

MERCI de votre implication et de votre générosité !

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



44, Rivière-à-Veillet, bureau 170
Sainte-Genève-de-Batiscan
G0X 2R0



819-840-3090



aqdrdc@stegenevieve.ca



www.aqdr-des-chenaux.org

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



Conseil d'administration 2020-2021

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

Éditorial

DE PLUS EN PLUS GÉNÉREUX



En cette veille de période des fêtes un peu particulière, la plupart voudront faire des cadeaux pour maintes raisons. Il est reconnu que les personnes âgées sont généreuses et souvent même très généreuses.

La générosité est un concept qui provient du latin *generositas* et qui désigne la tendance à donner et à partager sans avoir d'intérêts à le faire. Il s'agit d'une qualité et d'une valeur positive pouvant s'associer à l'altruisme, à la charité et à la philanthropie. Une personne généreuse n'hésite pas à partager ce qu'elle a avec ceux qui n'ont pas les moyens ou avec les plus défavorisés. Sa conduite a pour base de reconnaître les besoins des autres et les aider à les satisfaire dans la mesure du possible. La générosité n'est pas seulement liée à l'argent ni aux biens matériels. La personne généreuse le fait simplement car elle trouve que c'est ce qui est correct et juste.

Selon une étude de 2017, parue dans *The Journal of Gerontology*, les personnes âgées sont plus généreuses que les jeunes. Elles sont plus altruistes, surtout envers les inconnus, et attendent moins en retour. " *Des changements neurobiologiques liés à l'âge pourraient expliquer cette évolution de la générosité...et aider les autres ferait du bien aux personnes âgées.* " En revanche, ces mêmes personnes se sont montrées plus généreuses envers les individus moins proches d'elles mais aussi plus susceptibles de donner de l'argent à de parfaits inconnus.

La générosité n'est pas le cadeau monétaire que les personnes attendent à la fin de l'année ou à la fin du mois comme si cela est un dû de la part de la personne âgée. Ce n'est pas non plus les dons sollicités à répétition de certains organismes.

Si le besoin est, il n'est pas déshonorant de se faire aider d'une personne de confiance dans la gestion de notre argent. Les procurations générales ou spécifiques aident dans ces situations.

Être généreux, cela fait du bien ! Et se permettre en tant que personne, parfois seule et exposée à un risque élevé de dépression, de s'ouvrir aux autres est très positif, mais cela ne passe pas seulement par le côté monétaire. Dans le présent numéro, vous trouverez d'excellentes recettes à fabriquer pour offrir. Cela fait du bien, réchauffe le cœur et apaise l'estomac.

L'AQDR en tant qu'organisme continuera selon les moyens qu'elle dispose en ce moment à vous offrir un lien pour éviter la solitude et garder contact avec vous par cette revue, les cafés zoom et nous trouverons aussi d'autres alternatives.

En attendant, prenez soins de vous, respectez les consignes; vous êtes précieux pour nous et pour la société et passez un excellent temps des fêtes dans la paix et le repos.



Jacqueline

Défense de droits**PÉTITION****Protection des personnes âgées contre les abus financiers en résidence privée pour aînés**

Cette invitation à signer la pétition nous est parvenue de la FADOQ. Elle demande au gouvernement de mettre en œuvre un programme d'aide destiné à soutenir les petites résidences ayant des difficultés financières plutôt que de modifier les critères permettant aux propriétaires de hausser le prix du loyer.

Nous vous invitons donc à signer cette pétition en appui aux personnes âgées de partout au Québec qui ont un plus faible revenu et qui ne peuvent plus se loger adéquatement.

**Texte de la pétition:**

CONSIDÉRANT QUE des regroupements de résidences privées pour aînés ont entamé des démarches de lobbying auprès du ministère des Affaires municipales et de l'Habitation afin de permettre des hausses de loyer plus importantes qu'actuellement avec peu de recours possibles pour les locataires;

CONSIDÉRANT QUE les locataires de ces établissements payent déjà des loyers démesurés, lesquels varient entre 1 913 \$ pour un logement standard et 3 796 \$ pour un logement avec soins assidus;

CONSIDÉRANT QUE 60 % des aînés de 65 ans et plus ont des revenus de moins de 30 000 \$ par année et que ces derniers ont une capacité limitée de payer;

CONSIDÉRANT QUE les résidences privées pour aînés ont une responsabilité sociale;

CONSIDÉRANT QUE certains groupes immobiliers dans le secteur des résidences privées pour aînés ont une capitalisation élevée en bourse;

CONSIDÉRANT QUE les propriétaires de résidences privées pour aînés refusent de dévoiler leurs états budgétaires afin de démontrer leurs difficultés financières justifiant une augmentation des loyers plus élevée que ce qui est actuellement prévu par le Tribunal administratif du logement;

Nous, soussignés, demandons au gouvernement du Québec de ne pas modifier les critères par lesquels les hausses de loyers en résidence privée pour aînés sont permises et d'évaluer la possibilité de mettre en œuvre un programme d'aide destiné à soutenir les petites résidences ayant des difficultés financières.

Date limite pour signer : 31 janvier 2021

Lien pour signer la pétition :

<https://www.assnat.qc.ca/fr/exprimez-votre-opinion/petition/Petition-8723/index.html>

JOURNÉE D'ACTION RÉGIONALE POUR LA JUSTICE SOCIALE ET CLIMATIQUE EN MAURICIE**ÉCOUTER LA SCIENCE, C'EST VITAL!**

C'est le message du Regroupement des organismes d'éducation populaire autonome de la Mauricie (ROÉPAM), et des dix autres tables régionales membres du Mouvement d'éducation populaire et d'action communautaire du Québec (MÉPACQ) qui ont participé, le 15 novembre 2020, à une journée d'actions visant à demander au gouvernement d'accorder autant de valeur au savoir scientifique concernant la crise environnementale qu'à celui entourant la crise sanitaire causée par la COVID-19.

Les deux organismes de défense de droits de la MRC des Chenaux, l'AQDR et le MASSE ont posé devant l'affiche, près du bureau de la députée, Sonia LeBel, à l'Immeuble multiservice.

Défense de droits

SERVICES DE SOUTIEN À DOMICILE

Le gouvernement du Québec annonce un financement de 100 M\$ pour augmenter l'offre de services de soutien à domicile

Lors d'une conférence de presse, le 15 novembre dernier, le ministre de la Santé et des Services sociaux, Christian Dubé, la ministre responsable des Aînés et des Proches aidants, Marguerite Blais, ainsi que l'adjointe parlementaire du ministre de la Santé et des Services sociaux et députée de Soulanges, Marilyne Picard, ont annoncé qu'un montant récurrent annuel de 100 M\$ sera octroyé aux différents établissements du réseau de la santé et des services sociaux et à leurs partenaires afin de bonifier l'offre de services de soutien à domicile.

La plus grande partie de cette somme, soit 65 M\$, qui sera octroyée aux CISSS et aux CIUSSS, servira à augmenter le volume et l'intensité des services de soutien à domicile selon les besoins. Toutes les clientèles bénéficieront de ces services, notamment les personnes âgées, les personnes ayant une déficience physique, une déficience intellectuelle ou un trouble du spectre de l'autisme, les personnes présentant des maladies chroniques et les personnes requérant des soins palliatifs et de fin de vie à domicile. Ce montant servira également à combler des besoins de courte durée des usagers, par exemple en post-hospitalisation, qu'ils soient enfants, adultes ou aînés.

Du côté des entreprises d'économie sociale en aide à domicile (EESAD), un montant de 14,7 M\$ servira d'une part à bonifier l'aide variable du Programme d'exonération financière pour les services d'aide domestique (PEFSAD) et d'autre part à bonifier les conditions de travail des préposés à domicile.

Citation :

« Nous saluons les investissements en soutien à domicile annoncés aujourd'hui qui permettront à encore plus d'usagers de recevoir des services essentiels. Cependant, force est de constater que les besoins en soutien à domicile sont criants et nécessitent d'entreprendre immédiatement un chantier vers un virage pour faire du soutien à domicile la première option. Chaque dollar investi assure une qualité de vie et une dignité aux citoyens, cela en favorisant des économies d'échelles au réseau de la santé et des services sociaux. Notre ambition, comme société, doit être en adéquation avec la volonté des usagers, celle de demeurer chez eux le plus longtemps possible. Il faut que cesse la culture du déménagement lorsque nous sommes simplement en perte d'autonomie » déclare M. J. Benoit Caron, directeur général du Réseau de coopération des EESAD.

Sources : <https://eesad.org/> et <https://www.msss.gouv.qc.ca/>

ADOPTION DU PROJET DE LOI N° 56 La contribution fondamentale des personnes proches aidantes officiellement reconnue par le gouvernement du Québec

La loi, adoptée le 28 octobre dernier, vise principalement à reconnaître l'ensemble des personnes proches aidantes et à développer des mesures pour les soutenir dans les différentes sphères de leur vie. Avec son adoption, le gouvernement s'assure que la question des personnes proches aidantes soit mise à l'avant-plan dans les actions gouvernementales et les institutions, peu importe le gouvernement en place. Ce projet de loi, déposé le 11 juin dernier, était attendu depuis longtemps par les personnes proches aidantes.

Qui concerne-t-il?

Tous les proches aidants, puisque la définition de « personne proche aidante » va comme suit dans le projet de loi: « toute personne qui, de façon continue ou occasionnelle, apporte un soutien significatif à un membre de son entourage qui présente une incapacité temporaire ou permanente et avec qui elle partage un lien affectif, qu'il soit familial ou non. »

Le soutien est offert à titre non professionnel, dans un cadre informel et peut prendre diverses formes, par exemple le transport ou l'aide aux soins personnels.



Suivi COVID

SOINS AUX PERSONNES ÂGÉES

Les personnes âgées sont plus fragiles aux infections et aux complications en raison du processus de vieillissement normal. Elles sont également plus à risque de décès de la COVID-19.

Une infection au coronavirus (COVID-19) peut se manifester **différemment chez une personne âgée**. Une personne âgée pourrait ne pas avoir de fièvre mais présenter l'un des signes suivants :

- diminution rapide de l'autonomie (participe moins à ses soins, ne prépare plus ses repas, etc.);
- perte d'appétit;
- confusion;
- somnolence;
- chute;
- apparition de problème d'incontinence (n'en avait pas);
- plus agitée ou plus ralentie;
- perturbation du sommeil;
- irritabilité.

PRÉVENTION, PROTECTION ET SOINS

Les mesures de prévention, de protection et de soins présentées dans ce guide sont les mêmes pour les personnes âgées.

Plus particulièrement, les personnes âgées sont plus fragiles aux risques suivants :

Risque de déshydratation: Les personnes âgées sont plus à risques de se déshydrater notamment en raison du fait que la sensation de soif s'émousse en vieillissant. Elles ne pensent donc pas toujours à boire parce qu'elles ne ressentent pas la soif.

- Faire penser **souvent** à boire aux personnes âgées;
- Encourager la prise de liquides supplémentaire avec les repas et les médicaments;
- Éviter la prise d'alcool et de caféine



Risque de dénutrition : En présence d'infection, les personnes âgées ont besoin d'augmenter leur prise de protéine. On trouve les protéines dans la viande, les poissons, les légumineuses, les œufs, les produits laitiers et les noix. **Il est important de prendre des collations contenant des protéines entre les repas et avant le coucher.**

Risque de perte d'autonomie : Une immobilité complète au lit ou au fauteuil a des conséquences importantes sur la perte d'autonomie et l'apparition de complications. **24 heures suffisent** pour une condition d'immobilité.

Lever la personne dès que son état le permet, la faire bouger le plus possible, et lui laisser faire ses activités de soins (hygiène, habillement, etc.) et ses activités quotidiennes selon ses capacités. Cela diminue de façon importante le risque de complications.

(Extrait du Guide d'auto soins COVID19 du gouvernement du Québec)

Source : www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/guide-autosoins-covid-19-edition-revisee/#c49784

Manoir 24 rue Saint-Gabriel
DES DEUX RIVIÈRES Saint-Stanislas, G0X 3E0

Logements 31/2 et 41/2 disponibles dès maintenant
Bienvenue au 55 ans et plus!

Le Manoir des deux rivières offre un endroit paisible et sécuritaire pour les personnes de 55 ans et plus autonomes et semi-autonomes à un excellent rapport qualité-prix. Un appartement de répit est également disponible pour un séjour de convalescence et même pour une période d'essai.

Système d'interphones et de gicleurs • Échangeur d'air dans chaque logement • Boîte postale individuelle • Ascenseur • Espace de stationnement • Buanderie • Grand salon pour réunions et loisirs • Possibilité d'aide à domicile • Service d'un ou deux repas par jour (dîner et/ou souper) • Excellente nourriture • Menu varié

Contactez-nous! Il nous fera plaisir de vous donner toutes les informations nécessaires, et ce, sans engagement de votre part.
Pour visite ou information: 819.690.8840

NOUVEAU
Appartement
de répit

Près de tous les services (CLSC, pharmacie, centre médical, épicerie)

Admissible au programme
Supplément au loyer de la SHQ

Visitez notre page Facebook

COVID-19 : MESSAGE IMPORTANT DU COMITÉ SANTÉ DE L'AQDR

Le Comité santé de l'Association québécoise de la défense des droits des retraités et préretraités (AQDR) invite tous les membres à lire les informations suivantes afin de limiter la propagation de la Covid-19.

- Appliquez les consignes et directives émises par la santé publique du Québec.
- Acceptez qu'en temps de crise sanitaire, le droit collectif prime sur le droit individuel (entre autres pour le port du masque, le lavage des mains, la distanciation sociale et la limite des regroupements).
- Validez les informations véhiculées et méfiez-vous des fausses nouvelles.
- Les aidants naturels sont invités à faire respecter les règles de prévention auprès des gens qui côtoient leur aidé.

Citation

Malgré les contraintes que tous nous vivons durant cette crise sanitaire, le comité de santé de l'AQDR vous remercie de mettre en pratique les informations mentionnées plus haut car tous, nous avons le devoir de contribuer au maintien d'un environnement sain et sécuritaire dans nos milieux respectifs.

Pierre Lynch, président de l'AQDR



OUF !

Madame la dinde est enrhumée, elle tousse à longueur de journée et doit vraiment se reposer. Ratinée et déplumée, elle ne peut pas réveiller, mais semble pourtant soulagée:

- Ouf ! Me voilà sauvée ! Ce n'est pas encore cette année que l'on va pouvoir me manger!

Police communautaire

PRUDENCE SUR LES ROUTES

Avec la période hivernale qui s'installe, la Sûreté du Québec désire rappeler à tous les conducteurs l'importance d'adapter leur conduite aux conditions climatiques et routières. En le faisant, ils réduisent les risques d'être impliqués dans une sortie de route ou dans une collision potentiellement mortelle.

Les policiers pourraient signifier des constats d'infraction s'ils constatent que la vitesse d'un automobiliste n'est pas adaptée aux conditions routières, et ce, même si la limite indiquée sur les panneaux de signalisation est respectée.

En effet, selon l'article 330 du Code de la sécurité routière (CSR), le conducteur doit réduire sa vitesse lorsque les conditions de visibilité sont rendues insuffisantes à cause de l'obscurité, du brouillard, de la pluie ou de précipitations ou lorsque la chaussée est glissante ou partiellement dégagée. Les contrevenants s'exposent à une amende minimale de 60 \$ plus les frais et à deux points d'inaptitude.

Les usagers doivent aussi déneiger leur véhicule et s'assurer que le pare-brise, les vitres, les phares, les feux et la plaque d'immatriculation sont libres de glace et de neige. Ne pas respecter ces règles de sécurité augmente les risques de collision, constitue un danger pour le conducteur, mais également pour tous les autres usagers sur la route et vous expose à une amende minimale de 100 \$ plus les frais en vertu de l'article 281 du CSR.

De plus, les propriétaires ont jusqu'au 1^{er} décembre pour munir leurs véhicules de pneus d'hiver qui doivent arborer le pictogramme représentant une montagne sur laquelle est surexposé un flocon de neige. Notons que l'utilisation de pneus d'hiver en bon état réduit de 25 % la distance de freinage d'un véhicule.

Bon hiver à tous!

Sergente Annie Thibodeau, Coordonnatrice locale en police communautaire
Sûreté du Québec



Santé

ALLER MIEUX EN CONTEXTE DE PANDÉMIE



La pandémie du coronavirus (COVID-19) constitue une réalité particulière et inhabituelle à laquelle personne n'est préparé à vivre sur une longue période. Cette situation peut vous affecter sur le plan physique, psychologique et social. Dans un tel contexte, il est normal de vivre un certain déséquilibre dans différentes sphères de vie. La gestion de ses pensées, ses émotions, ses comportements et ses relations avec les autres peut devenir plus difficile.

Pour aller mieux, vous pouvez appliquer différentes mesures et stratégies pour vous et pour les autres. Chacun peut faire une différence dans la vie des autres, par exemple en entretenant de saines relations, en étant attentif aux besoins de son entourage ou en dénonçant les situations de violence.

Cette page présente divers moyens pour aider à votre mieux-être émotionnel et psychosocial.

PRENEZ SOIN DE VOUS

- ⇒ **Ayez confiance en vos capacités.**
- ⇒ **Demeurez attentif à vos sentiments**, émotions et réactions, et donnez-vous la permission de les exprimer à une personne de confiance ou de les exprimer par le moyen de l'écriture, de l'activité physique ou autre.
- ⇒ **Pratiquez une activité physique** qui vous permet d'évacuer votre stress et d'éliminer vos tensions.
- ⇒ Limitez les facteurs qui vous causent du stress. Par exemple, bien qu'il soit important de vous informer adéquatement, limitez le temps passé à chercher de l'information au sujet de la COVID-19 et de ses conséquences, car une surexposition peut contribuer à augmenter les réactions de stress, d'anxiété ou de déprime.
- ⇒ **Accordez-vous de petits plaisirs** (par exemple, écouter de la musique, prendre un bain chaud, lire, etc.).
- ⇒ **Rappelez-vous les stratégies gagnantes** que vous avez déjà utilisées par le passé pour traverser une période difficile et misez sur vos forces personnelles.
- ⇒ **Posez vos limites** (par exemple, refusez une tâche que vous ne voulez pas faire et qui n'est pas essentielle).
- ⇒ **Apprenez à déléguer** et à accepter l'aide des autres (par exemple, demander aux enfants de faire la vaisselle).
- ⇒ **Contribuez à l'entraide et à la solidarité.** Tout en respectant vos limites personnelles et les consignes de santé publique, le fait d'aider les autres peut contribuer à votre mieux-être et à celui des autres.
- ⇒ Si c'est accessible, **allez dans la nature et respirez profondément** et tranquillement.
- ⇒ Lorsque vous vivez des moments difficiles, **utilisez les ressources d'organismes offrant de l'écoute ou du soutien téléphonique ou en ligne.** Cela pourrait vous aider à gérer vos émotions ou à développer de nouvelles stratégies.

ALLER MIEUX À MA FAÇON (outil numérique)

Aller mieux à ma façon est un outil numérique d'autogestion de la santé émotionnelle. Si vous vivez des difficultés liées au stress, à l'anxiété ou à la détresse, l'outil peut contribuer à votre mieux-être puisqu'il permet de mettre en place des actions concrètes et adaptées à votre situation. Comme vous êtes la personne qui vous connaît le mieux, vous poursuivez vos objectifs en respectant votre rythme, vos choix et en vous appuyant sur vos forces. Veuillez prendre note que l'outil ne remplace pas les traitements conventionnels comme les rencontres individuelles ou de groupe avec un professionnel.

[Accéder à l'outil Aller mieux à ma façon](#)

Conçu avec la contribution d'un comité d'experts composé de personnes en rétablissement, de pairs-aidants, de cliniciens des milieux institutionnels et communautaires et des chercheurs, l'outil a fait l'objet d'une validation scientifique.

Pour plus d'information, consultez le site Web : allermieux.criusmm.net

Source : www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/aller-mieux-en-contexte-de-pandemie-covid-19/

Chronique de l'agente de développement



Le nombre d'ainés qui consacrent 30% et plus de leur revenu à se loger est particulièrement élevé chez les locataires.

Dans le bulletin de novembre, j'ai traité des revenus des 55 ans et plus et, comme vous l'avez vu, c'était assez surprenant le nombre d'ainés à faible revenu dans notre MRC. Maintenant, pour poursuivre le volet du revenu, je vais finalement aborder le thème du logement, comme promis dans ma dernière chronique. Le sujet sera traité sous un angle qui fait une différence sur l'autonomie économique des 65 ans et plus, à savoir ceux qui consacrent 30% et plus de leur revenu au logement. Ici encore, n'ayant pas de donnée spécifique pour notre MRC, j'ai appliqué les mêmes proportions que celles des aînés pour l'ensemble du Québec. Les données utilisées proviennent de l'Institut de la statistique du Québec (ISQ) et elles datent de 2016, à défaut de données récentes. Ces proportions vont tout de même nous dresser un portrait de notre MRC, bien qu'il soit imprécis.

Le nombre d'ainés qui consacrent plus de 30% de leur revenu disponible au logement

Groupe d'âge	Nombre	Propriétaire	Locataire	Propriétaires + locataires	%
65 ans et plus	2880	377	1224	1601	53%
55 – 64 ans	2460	310	846	1156	47%
65 – 74 ans	1725	217	656	873	51%
75 – 84 ans	795	107	362	469	59%
85 ans et plus	360	57	197	254	71%

Dans ce contexte, nous constatons que le nombre de ménages âgés de 65 ans et plus, qui consacrent 30% et plus de leur revenu au logement est particulièrement élevé chez les locataires, soit environ 1224 aînés (43%) tandis que chez les propriétaires cela représenterait 377 aînés (13%). Toutefois, la part de revenu consacré au logement augmente sensiblement à mesure que s'élève l'âge. Pour la MRC des Chenaux, il y aurait 559 aînés locataires de 75 ans et plus, toute proportion gardée, qui consacraient plus fréquemment une part importante de leur revenu, soit 48% de ce groupe d'âge. Et, c'est encore plus vrai pour les 85 ans et plus : en chiffre cela correspondrait à 197 aînés locataires sur un total de 360, ce qui correspond à 55%. Si nous regroupons les locataires avec les propriétaires, ça représenterait tout de même 71% des 85 ans et plus.

Ça fait beaucoup d'ainés dont le revenu consacré au logement déséquilibre le budget et, par conséquent, entrave leur autonomie économique. En somme, le nombre de personnes aînées en situation précaire est donc élevé dans notre MRC et ici encore, la pauvreté des femmes y est accrue puisque leur revenu tourne autour de 70% du revenu des hommes de 65 ans et plus.

Par ailleurs, il ne faut pas oublier que peu importe le revenu, il y a de plus en plus de besoins à combler avec l'âge; ils sont pluriels et influencés par de nombreux facteurs. Et, que ces besoins non-comblés peuvent devancer le déménagement en résidence. Cependant, le désir de bon nombre d'ainés est de demeurer le plus longtemps possible à leur domicile, dans leur milieu de vie et, à fortiori en temps de pandémie.

(suite page suivante...)

Suite...

C'est dans ce contexte, qu'il devient conséquent de connaître vos problèmes au quotidien afin de vous soutenir dans le désir de demeurer là où vous souhaitez vivre le plus longtemps possible et, que vous puissiez profiter de votre chez vous. Et ce, tout gardant votre pouvoir décisionnel et en demeurant en contrôle de votre environnement.

L'AQDR des Chenaux, à travers mon mandat, souhaite atténuer ces difficultés en vous aidant à trouver des pistes de solution ou carrément réponses à vos besoins et ainsi contribuer à conserver votre autonomie et votre bien être. Ces pistes de solution pourraient aussi se traduire par des avantages pour les membres de l'AQDR des Chenaux. D'ailleurs, inutile de vous dire que plus il y aura de membres plus on va susciter un intérêt marqué. Évidemment, c'est un peu comme le slogan des saucisses Hygrade : plus il y a de membres, plus il sera facile d'avoir des avantages, et plus qu'il y aura des avantages plus il sera facile de mieux vivre chez vous.

Comme vous le devinez sûrement, ma prochaine chronique traitera des besoins non-comblés ou, en d'autres mots, des difficultés qui sont sources d'anxiété et de fatigue. Bref, tout ce qui vous empêche de profiter pleinement de votre chez vous. Ainsi, ma chronique de janvier traitera de façon plus approfondie les besoins, à travers mon projet VSOP.

Entretemps, prenez en note tout ce qui est essentiel à vos yeux pour continuer à profiter de votre chez vous. Ou bien, tout ce qui vous pèse sur les épaules. Listez tout ce qui vous accable et tout ce que vous faites de plus en plus difficilement seul. Pour ceux et celles qui ont trouvé une solution aux difficultés rencontrées, vous pouvez même me les communiquer. Nous les partagerons avec nos membres et cela, de façon confidentielle, si vous le désirez.

Que ces besoins concernent de près ou de loin l'alimentation, l'habitation, les déplacements, les soins de santé ou personnels, les activités sociales, les nouvelles technologies et j'en passe... prenez les en note, SVP, et cela même si vous avez des doutes. Qu'en pensez-vous? Ainsi, lorsque vous me téléphonerez, il sera plus facile d'en parler. D'ailleurs, pour ceux et celles qui se sentent déjà à l'aise d'en parler vous pouvez me téléphoner, dès maintenant, sur mon cellulaire:



819-529-1198 (En après-midi, les lundi, mardi et jeudi)

Si jamais je ne peux pas prendre votre appel à la sonnerie, laissez-moi votre nom et numéro de téléphone dans la messagerie vocale et je vais vous rappeler, dès que je le peux. Ou encore, vous pouvez me laisser vos besoins non-comblés de façon anonyme, dans ma messagerie vocale. Soyez assurés que je vais les prendre en note. Bref, aidez-nous à vous aider à habiter dans le lieu de votre choix, et cela, grâce à votre participation à la lumière des informations transmises.

Merci beaucoup! À bientôt!

Yolande Massicotte, agente de développement.

RENCONTRE VIRTUELLE...

LES BESOINS EN SERVICE À DOMICILE

Mercredi, 20 janvier 2021

De 13h30 à 14h30



Veuillez confirmer votre présence pour recevoir le lien internet qui vous permettra d'assister à la rencontre virtuelle: 819-840-3090 ou aqdrdc@stegenevieve.ca

Consommation

L'ACHAT LOCAL

Noël est une belle opportunité d'acheter local et, du même coup, de soutenir l'économie et la culture du Québec. Que cela soit pour acheter les cadeaux à vos proches ou encore pour préparer une rencontre avec votre famille, il y a plusieurs façons de les soutenir en achetant local.

Plus on achète local et plus on s'enrichit collectivement. Les mesures sanitaires gouvernementales font très mal à l'économie et les dommages collatéraux seront lourds à porter pour la société. En attendant, nous pouvons comme peuple, faire preuve de solidarité et aider nos commerçants et les artisans en achetant local.

Voici une liste de suggestions :

- ⇒ Acheter vos cadeaux directement d'un des commerçants de votre ville.
- ⇒ Vérifier l'étiquette du produit s'il est fait au Québec.
- ⇒ Acheter un certificat cadeau de votre restaurant préféré, les restaurateurs en ont bien besoin.
- ⇒ Au lieu de préparer le repas pour recevoir vos quelques invités, demandez à un traiteur ou à un restaurant de le faire à votre place.
- ⇒ Faites-vous un cadeau : acheter des livres d'auteurs québécois, il y en a plusieurs et de très bon.
- ⇒ Acheter des œuvres d'arts ou des toiles d'artistes peintre du Québec (et pourquoi pas de la MRC des Chenaux)
- ⇒ Acheter des billets de spectacle ou encore des certificats cadeau dans des salles de spectacles et lorsqu'il y aura déconfinement, vous allez pouvoir en profiter.
- ⇒ Planifiez-vous une escapade en amoureux dans un des hôtels du Québec.
- ⇒ Acheter des boissons alcoolisées fabriquées ici ou offrez-les en cadeau. Il existe une variété fort appréciée dans le vin, la bière et les liqueurs de très bonne qualité.

Source : www.acheterquebecois.ca

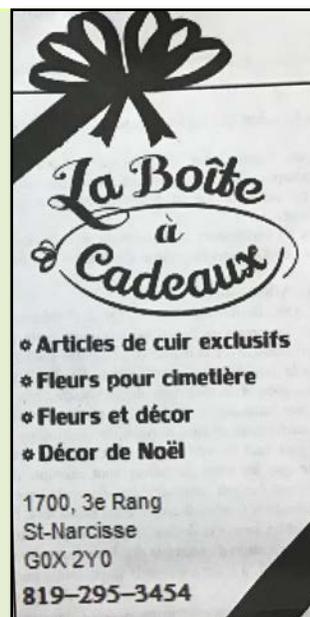
NOS MEMBRES ARTISANS ET ARTISANES

L'AQDR des Chenaux a invité, par courriel, ses membres artisan-e-s à communiquer avec nous pour s'annoncer gratuitement dans les pages du bulletin. Quelques-uns nous ont dit ne pas avoir assez d'œuvres ou de matériel pour l'annoncer à grande échelle.

Mme Guylaine Veillette, membre et maroquinière, propriétaire de La Boîte à Cadeaux, vous invite à venir visiter sa boutique au 1700, 3e Rang, à Saint-Narcisse, pour y découvrir cadeaux et décorations de Noël.

Solidairement,

Le comité Bulletin En Action



Projet



PROJET AÎNÉS BRANCHÉS

- SPÉCIAL NOËL -



LE PÈRE NOËL ET LES NOUVELLES TECHNOLOGIES

D'abord, vous vous doutez bien que le Père Noël est un homme de traditions. On sait tous que depuis fort longtemps, son existence est directement liée au suivi de nombreux rituels. Par exemple, cette précieuse lettre que les enfants de tous les pays du monde écrivent à cet homme généreux, à la barbe couleur de neige, pour demander des cadeaux. Puis, la rédaction des fameuses listes de « gentils » ou de « tannants », que le Père Noël tient encore à écrire *à la main*. La frénésie qui s'empare des lutins fabricant à vitesse grand V des milliers de cadeaux... Sans oublier la généreuse habitude de laisser verre de lait et biscuits pour rassasier notre donateur venu du Pôle Nord. Partout sur la planète, les semaines précédant Noël sont ponctuées de traditions diverses, préparations de mille et un petits plats, fabrication de décorations, dévoilement progressif du calendrier de l'avent, messes, etc.

Or, le jour où Mère Noël a suggéré à son époux de changer leur fabrique de jouets en « système automatisé de production optimale de divertissement », il n'était pas très chaud à l'idée. Heureusement que le lutin en chef, un pro de l'informatique, Emmanoël, a fait preuve de beaucoup d'ingéniosité pour le convaincre qu'en transformant ses ateliers de fabrication de jouets en entreprise gérée par système informatique, ses elfes auraient beaucoup moins de manipulation à faire et Père Noël aurait ainsi plus de temps pour lui.

Une fois ce virage informatique amorcé, le Père Noël n'a eu d'autre choix que de suivre une formation sur mesure. Or, pendant plusieurs semaines, avec l'aide et la complicité d'Emmanoël, il a développé différentes habiletés: comprendre le fonctionnement de sa nouvelle manufacture de jouets 2.0, se créer une adresse courriel, télécharger des photos et des jeux, s'initier à Facebook, apprendre à discerner les arnaques informatiques, participer à des réunions sur zoom et même faire quelques achats en ligne! Il en a passé des heures à surfer sur le Net, sur son cellulaire, sa tablette et aussi son portable, afin de mettre en pratique ses nouvelles connaissances. Au fur et à mesure qu'il apprenait à se servir de ses nouveaux jouets, il s'est découvert une passion pour certaines applications thématiques (ces liens paraissent à la page suivante).



Depuis son initiation au monde informatique et la conversion de sa manufacture de jouets en « ateliers automatisés », Père Noël a davantage de temps libre. Heureux de ce nouveau cadeau de la vie, **du temps**, il s'accorde beaucoup plus de loisirs avec Mère Noël, il joue davantage avec ses rennes et va maintenant sur des sites de vente de traîneaux usagés!



Pour ce temps des fêtes un peu spécial qui approche, je vous souhaite à vous aussi de vivre de bons moments avec vos proches même s'il faudra faire preuve de créativité dans nos rencontres familiales... Se jaser non pas devant un traditionnel repas de dinde et d'atocas mais plutôt en buvant chacun son thermos de chocolat chaud en faisant de la raquette ou en prenant une marche!? Ou bien encore, prendre le temps de se parler devant son écran d'ordinateur (de tablette ou de cellulaire), en rencontre virtuelle. Et que l'année 2021 en soit une sous le signe de l'**ESPOIR** d'une vie meilleure... et du retour des bisous et des étreintes!

Louise Dolbec, chargée de projet



APPLICATIONS POUR LE TEMPS DES FÊTES

- * **10 applications de Noël pour vos téléphones intelligents :**
<https://francoischarron.com/special-noel/liens-web-et-cartes-virtuelles-noel/tout-pour-vous-amuser-pendant-le-temps-des-fetes/FXKVaPNvG5/>
- * **Tout pour vous amuser durant le temps des fêtes :**
<https://mail.yahoo.com/d/folders/28/messages/61956?.intl=ca&.lang=en-CA&.partner=none&.src=fp>
- * **Sonneries de Noël :**
https://play.google.com/store/apps/details?id=com.magi.christmas&hl=fr_CA
- * **Portable du pôle nord (mini-vidéo personnalisée à envoyer à nos petits-enfants):**
<https://www.portablenorthpole.com/fr/video-pere-noel>
- * **Du karaoké en français :** <https://karaokejukeboxlive.com/>

ACTIVITÉ À NE PAS MANQUER...

Activité



Une rencontre virtuelle avec Service Canada nous donnera l'occasion d'échanger et de recevoir des informations sur les programmes et les services qui sont offerts aux aînés, ainsi que certaines nouveautés. Tout ça, dans le confort du foyer!

Voici quelques sujets qui y seront abordés :

- Pension de la Sécurité de la vieillesse et Supplément de revenu garanti
- Allocation pour les personnes de 60 à 64 ans et Allocation au survivant
- Séparation pour des raisons indépendantes de votre volonté
- Paiement unique pour les personnes âgées
- Chercheur de prestations
- Formulaire de demande de services

Cette rencontre aura lieu le mardi 15 décembre 2020 de 13h30 à 14h30.
Confirmez votre présence au bureau de l'AQDR pour recevoir le lien par courriel.

Collaboration spéciale FAIRE DES ACHATS EN LIGNE: OSERA, OSERA PAS?

Bien qu'il peut être plaisant d'aller directement dans les magasins, pour voir de nos yeux et manipuler les produits que l'on souhaite acheter, en pleine pandémie ou en cas de mauvais temps, c'est un peu moins tentant de fréquenter les centres commerciaux.



Le magasinage en ligne peut donc être une alternative intéressante pour se procurer ce dont nous avons besoin, ou encore pour découvrir de nouveaux produits, et ce peu importe où est située la boutique. Tout est à portée de clic!

Faites confiance

Les entreprises dépendent en partie de leurs ventes en ligne pour survivre. Elles ont donc tout intérêt à vous fournir une expérience d'achat agréable. Beaucoup de petites entreprises ont des sites web simples, mais il n'en demeure pas moins que les produits offerts peuvent être fait avec soin et passion. Prenez le temps de lire la section "A propos" du site (ou une appellation similaire). Elle vous renseignera sur les propriétaires, leurs valeurs, leur vision et la petite histoire de l'entreprise. Cela vous donnera une idée des humains qui sont derrière ces boutiques virtuelles.

Prenez votre temps

Pas de file d'attente, ni d'heures d'ouverture! Vous pouvez prendre votre temps, au moment qu'il vous convient le mieux pour effectuer votre magasinage. Asseyez vous confortablement et prenez le temps de bien choisir et de comparer les items que vous désirez acheter. Vous pouvez consulter plusieurs sites qui vendent des articles similaires, pour vous faire une idée des prix, des options et de la qualité des produits. Lisez également les commentaires des clients qui ont déjà acheté les mêmes produits, afin d'avoir une idée de leur appréciation.

Créez votre compte

La plupart du temps, vous aurez la possibilité de vous créer un compte sur le site web de votre boutique préférée avant de procéder à votre achat. Oui je sais, on n'a pas toujours le goût de mémoriser de nouveaux mots de passe! Toutefois, se créer un compte peut s'avérer pertinent car vous aurez accès à l'historique de vos commandes. Pratique quand vous avez apprécié un produit! Cela vous permet d'éviter d'entrer vos coordonnées lors de chaque achat. Soyez sans crainte, ces données sont stockées de façon sécuritaire.

Les options de paiement

La plupart des achats effectués en ligne doivent être payés par carte de crédit. C'est souvent à cette étape que nos craintes se manifestent. On a souvent peur de "se faire avoir". De payer pour quelque chose que vous ne recevrez pas, ou que de l'argent soit prélevé de votre carte de crédit. Rassurez-vous! Dans la presque totalité des cas, les transactions se déroulent sans problèmes, et vous recevrez bel et bien ce que vous avez commandé! Il peut également arriver que lors du passage à l'étape de paiement, vous soyez redirigés vers des sites tels que PayPal ou Stripe pour compléter votre transaction.

Ces sites sont hautement sécurisés et leur but est de vous permettre de payer vos achats en toute confiance.





La livraison

Il est normal qu'il s'écoule un certain délai entre le moment de votre achat et le dépôt de votre colis sur le pas de votre porte. Cela peut prendre de quelques jours à quelques semaines, tout dépend si le produit acheté est en stock à la boutique ou pas. Les délais sont généralement indiqués au moment de faire votre achat, ou lorsque vous recevez votre courriel de confirmation. Certains grands magasins vous envoient également un code pour repérer votre colis et connaître le nombre de jours restant avant que le livreur ne sonne à votre porte.

Pas satisfait?



Questionnez-vous : quelles étaient vos attentes? Avez-vous pris le temps de bien lire les descriptions, d'observer attentivement les photos du produit? De bien lire les dimensions, les quantités? Lisez bien les politiques d'échange et de retour, pour éviter des mauvaises surprises. N'hésitez pas à communiquer par téléphone avec le service à la clientèle pour faire part du problème rencontré ou pour partager votre insatisfaction. Ils feront assurément le nécessaire pour que vous soyez comblé!

Essayez-le!

Afin de vous familiariser avec le magasinage en ligne, vous pouvez demander à une personne de confiance d'être à vos côtés lors de votre premier achat, pour vous guider, si cela peut vous sécuriser et vous rassurer pour compléter votre transaction. Il ne faut pas être gêné de demander un petit coup de pouce lorsque nécessaire. Vous n'êtes pas né avec la technologie entre vos mains, c'est tout à fait normal que l'utilisation du web représente plus de défi pour vous que vos petits-enfants!

Certains commerces proposent aussi de commander en ligne et de passer en magasin pour récupérer votre achat. Cela peut être un bon compromis pour s'initier avec l'achat en ligne.

Le commerce en ligne est en pleine expansion, ce qui fait que cette option de magasinage est définitivement là pour rester. Les commerces sont ainsi accessibles 24 heures sur 24, et ce 7 jours sur 7, peu importe où ils sont situés. Profitez-en pour découvrir ce que les commerçants québécois ont à offrir! Sur ce, bon magasinage!

Nathalie Lampron, Madison Solutions Web

(Résumé des informations reçues par les membres qui ont assisté au café-rencontre virtuel sur les achats en ligne sécuritaires.)

Prochain rendez-vous...

Activités de projet

CAFÉ-RENCONTRE VIRTUEL : BIEN UTILISER LES MÉDIAS SOCIAUX

Mardi, 12 janvier 2021

Jeudi, 14 janvier 2021

Veillez confirmer votre présence pour recevoir le lien internet qui vous permettra d'assister à la rencontre virtuelle.



819 840-3090



aqdrprojets@yahoo.ca

Mémoire Vive

MÉMOIRE VIVE 2020



Un grand merci à ceux et celles qui nous ont déjà fait parvenir leur texte. On compte sur vous tous et toutes pour nous faire parvenir quelques mots. **Parlez-nous de votre vécu pendant les Fêtes 2020, de cette fin d'année exceptionnelle, et pourquoi pas faire des vœux pour la nouvelle année 2021.**

Vous pouvez également inviter vos connaissances à participer à ce projet de mémoire collective. Si nous recevons assez de textes, nous pourrions en faire un recueil qui restera comme mémoire de cette situation historique que nous vivons présentement.

Léne Mongrain et Thérèse Lévesque, responsables du projet

VOICI DEUX TEXTES QUE NOUS AVONS REÇUS DEPUIS LES DERNIÈRES SEMAINES:

LE BONHEUR EN TEMPS DE PANDÉMIE

C'est en mars qu'arrive le confinement.

La Covid-19 l'a précédé évidemment.

Confiner, qu'est-ce qu'il y a à faire ?

Sortir, marcher, prendre l'air;

Se réjouir du soleil plus fort;

Regarder les crocus qui se pointent dehors;

S'attarder pour mieux les voir un moment;

C'est ça le bonheur au printemps.

Voici le mois de mai.

Je marche face à la maison des aînés.

Je m'arrête pour mieux regarder;

Une petite fille s'approche de la fenêtre,

De l'espoir, on dirait, va renaître.

Elle envoie la main et un beau bécot à grand-maman;

C'est ça le bonheur du moment.

Il y a aussi les jours de pluie

Où plus rien ne nous dit.

Alors, on sort sa belle nappe fleurie

Bien sûr avec serviettes assorties

Même si c'est lundi ou mardi.

On prépare un repas comme le soir du samedi;

Pourquoi pas ! coupe de vin y compris.

C'est ça le bonheur d'aujourd'hui.

C'est l'automne et le vilain virus revient.

La grisaille de novembre qui s'en vient.

Généralement, elle ne fait pas de bien;

Ce sera plus difficile de demeurer serein.

Si on pensait à Noël qui approche;

Les décorations, les lumières, la joie est à nos portes.

Ce Noël, il sera différent mais il sera là !

Il sera où le bonheur dans tout ça?

Simplement pour nous tous, j'espère, celui d'être encore là.

Une péradienne



AUTRE TEXTE....

MISE EN CONTEXTE : Lorsque j'ai téléphoné à mon père pour lui demander, s'il était intéressé à participer au projet Mémoire Vive, il m'a rapidement dit « oui ». Alors, je lui ai demandé de penser à un sujet et à qui, il voudrait adresser sa lettre.

À mon arrivée, il me dit, avec l'air moins sûr de lui: « Tu sais, moi, je ne suis pas *La Bonne Chanson* »

-Oups ... je demande: « Mais qu'est-ce que tu veux dire par cela? »

-Il me répond : « Bien..., je n'ai pas la parole facile et je ne suis pas un chanteur de pommes.»

-«OK», que je lui répons. Alors, pour débiter tranquillement et m'assurer qu'il est encore intéressé, surtout, je lui demande; « Toi, à quoi la pandémie te fait penser? ».

- Il me répond : « La pandémie me fait penser à la vie, la vie du monde. Ce que les gens ont pu traverser, les souvenirs de la vie ».

Et, il décide à sa façon de débiter sa lettre, ci-jointe, que j'ai écrite avec tous ses mots à lui, comme une dictée....

À la fin, je le remercie et l'assure que je vais présenter la lettre comme il l'aurait écrite lui-même, s'il l'avait pu. Il est satisfait.

Saint-Stanislas, 23 octobre 2020

Cher ami,

Je suis présentement à la retraite. Je suis rendu à 93 ans. Je suis en bonne santé. Je vis seul, après avoir élevé une famille de 7 enfants. J'ai eu une femme merveilleuse. Elle ne buvait pas, contrairement à son père. Lui, aussitôt qu'il avait une piastre, c'était la taverne directe. Personne de sa famille ne buvait. Sa femme, la mère de ma femme, est morte toute jeune, d'avoir trop travaillé.

Mon frère, Néré, a rencontré la sœur de ma femme à Trois-Rivières. Je ne sais pas comment . Elle ne buvait pas et elle était très « administratif ». Néré buvait aussi à l'occasion, mais il était aussi « administrateur ».Ça fait longtemps que je n'ai pas vu leurs enfants. Surtout, leur garçon. Il ressemble à Néré.

J'ai passé une vie à travailler. C'est pas long, pareil, une vie. AH! la vie, ça change en maudit.

Je souhaite à mes enfants un avenir merveilleux, la santé, le bonheur et à toi aussi.



LA LETTRE ÉCRITE M'A ENSEIGNÉE À ÉCOUTER LA VOIX HUMAINE.

Marguerite Yourcenar (1903-1987)

C'est un facteur qui apporte une lettre à un type.

-Il lui dit : « Tenez, je vous ai apporté une lettre qui arrive par avion. »

- « Menteur, je vous ai vu arriver sur votre vélo.»

Coluche (1944-1986)



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

pbr_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

LES LETTRES... AU PÈRE NOËL

Depuis longtemps, existe la lettre comme moyen d'échange avec quelqu'un.

« Le résultat de l'écriture est généralement un texte, dont le destinataire est le lecteur. » (site [écriture-Wikipédia](#), pour plus d'information sur le sujet).

Même en chanson. Écouter « Quand tu liras cette lettre » de Stéphane et tout de suite, on ressent une émotion.

PARLONS DES LETTRES AU PÈRE NOËL...



Savez-vous qu'il existe un Secrétariat du Père Noël qui a 50 ans et plus en Europe?

Le site fr.wikipedia.org/père-noël nous apprend entre autres:

⇒ que ce serait l'initiative de Magdeleine Homo, « seule et en cachette » qui aurait répondu pendant 12 ans aux nombreuses lettres que les enfants envoyaient par la poste au Père Noël. Puis, a été créé le Secrétariat du Père Noël.

⇒ que c'est la sœur du Ministre Marette, en 1962, la célèbre pédiatre et psychanalyste Mme Françoise Dolto qui aurait rédigé le premier message de cet organisme.

⇒ au Canada... : En 1974, le personnel de Postes Canada à Montréal recevait une quantité considérable de lettres adressées au père Noël et ces lettres étaient traitées comme « indistribuable ». Comme les employés ne voulaient pas que les expéditeurs, pour la plupart des enfants, soient déçus par l'absence de réponse, ils se mirent à répondre eux-mêmes. La quantité de courrier adressé au père Noël a augmenté chaque année, au point où Postes Canada décida de mettre en place un programme officiel de réponse aux lettres adressées au père Noël, en 1983. Environ un million de lettres pour le père Noël sont reçues chaque année, dont certaines provenant d'autres pays que le Canada. Chaque expéditeur recevra une réponse dans la langue qu'il a utilisée pour écrire au père Noël.

Postes Canada a mis en place une adresse spéciale pour le père Noël, avec son code postal dédié : Père Noël, Pôle Nord HOH OHO, Canada. Le code postal « HOH OHO » a été choisi en ressemblance au rire caractéristique du père Noël (en anglais) : « Ho ! Ho ! Ho ! ».

Le 22 décembre 2010, le ministre canadien de la Citoyenneté et de l'Immigration a affirmé lui avoir remis son certificat de citoyenneté.

⇒ En 2010,...le site lapresse.ca présentait l'article : « Quand les adultes écrivent au Père Noël ». Poste Canada a été bien embêté....« Le Père Noël ne leur a rien offert depuis 50 ou 60 ans. Alors, pour eux... (avoir une attention), c'est précieux. Ils veulent croire; ça leur fait du bien. », écrit-on.

Toutefois, Poste Canada a réaffirmé que ce service est destiné aux enfants, toujours gratuitement et l'enfant recevra sa lettre dans sa langue d'origine .



Pendant le Temps de Fêtes, si le cœur vous en dit : « Écrire, même des petits mots, ça peut faire du bien » (anonyme)



Place aux partenaires

TABLE ACTION ABUS AÎNÉS MAURICIE



La Table Action Abus Aînés Mauricie annonce des télé-ateliers pour mieux gérer et comprendre l'angoisse.

Au cours de nos vies, nous sommes tous confrontés à des situations de stress, des situations qui vont susciter de la peur qui elles, engendre anxiété ou angoisse. Il s'agit là d'un facteur de vulnérabilité supplémentaire qui affecte bon nombre de nos personnes aînées, surtout durant cette période de COVID qui n'en finit plus de finir !

L'anxiété et l'angoisse sont des émotions normales et il est possible d'apprendre à les comprendre et à mieux les gérer. Ce sont quelques techniques que Madame Élodie Hartmann, nous propose d'appivoiser car, à défaut de les faire disparaître ces émotions, il est possible de les atténuer pour que le quotidien devienne plus facile à vivre.

Comment? Par la simple utilisation du téléphone sous l'animation de Madame Hartmann, consultante en relation d'aide et candidate au doctorat en psychologie;

Quand? À partir du mercredi 9 décembre de 10H00 à 11H00 pour une durée de trois (3) semaines ;

Comment s'inscrire? Simplement en composant le 819-372-0274, numéro dédié spécifiquement aux inscriptions et en laissant noms et numéros de téléphone pour que nous puissions rappeler.

Grâce au téléphone tout se passe de chez soi et dans l'anonymat le plus complet! Nous retournerons les appels dans de très brefs délais afin d'expliquer la marche à suivre et bien sûr de répondre aux questions.

Site Web : <https://abusainesmauricie.org/>

Renseignements:

Colette Coudé, directrice générale
819-701-1353 direction@abusainesmauricie.org



Proches Aidants
des Chenaux

ATELIERS DE FORMATION SUR LES OUTILS INFORMATIQUES ET LE WEB

Proches Aidants des Chenaux offre gratuitement deux séries d'ateliers (1h/atelier, une pour tablette et une pour ordinateur) pour vous permettre de...

- ◇ Rester en contact avec les proches : famille, amis, etc.
- ◇ Socialiser via les réseaux sociaux
- ◇ Se tenir informé et pouvoir se divertir
- ◇ Avoir accès aux multiples ressources qu'offre le web
- ◇ Développer vos compétences informatiques
- ◇ Utiliser de manière sécuritaire les ressources du web
- ◇ Contenu des ateliers pour chaque type d'appareils
- ◇ Les connaissances de base: explications des différents type d'outils et médias en fonction de l'équipement. (Ex : La différence d'utilisation entre une tablette et un micro-ordinateur)
- ◇ Créer et utiliser efficacement une messagerie électronique.
- ◇ Découvrir les applications et programmes de communication virtuels (Skype, Face time, Messenger)
- ◇ Internet, ses commodités et son potentiel de sain divertissement
- ◇ Le réseau social Facebook,
- ◇ Utiliser le web et les réseaux sociaux en toute sécurité (prévention de la fraude et du hameçonnage)

Pour plus d'informations sur cette offre de formation ou faire connaître votre intérêt:

☎ 819 840-2030

✉ aidants@stegenevieve.ca



Ce projet est rendu possible grâce au soutien financier du Fonds d'urgence pour l'appui communautaire, du gouvernement du Canada, et par Fondation communautaire du Saint-Maurice.

Recettes**RECETTES À PARTAGER**

Cette année, peut-être ne sera-t-il pas possible de se rassembler tous ensemble autour d'une même table familiale. Alors pourquoi ne pas partager un plat avec les membres de sa famille ? L'idée est de préparer un petit panier pour chacun, allez leur porter, en respectant les consignes sanitaires, pour pouvoir avoir le plaisir de se régaler, en même temps, du même menu des Fêtes. Que vous adoptiez cette idée ou non, quelques membres du Conseil d'administration vous partagent des recettes appréciées dans leur famille.

Bon appétit !

BILLOT DES FETES AU SAUMON

1 pqt de fromage Philadelphia
1 bte de saumon 15 on. (rouge est meilleur)
Échalotte en petits morceaux
Jus de citron
Persil haché
Pacanes écrasées

C'EST BEN BON !

Line

PRÉPARATION

- Mélanger ensemble les 4 premiers ingrédients,
- Former un billot, réfrigérer dans un papier ciré.
- Lorsque le tout est refroidi, rouler dans le persil et soupoudrer de noix de pacanes hachées.
- Servir avec vos craquelins préférés et crudités.

FEUILLETÉ AU BRIE

300gr (2/3 de lb) de pâte feuilletée
180gr (1/3 de lb) de Brie Mont-Laurier, coupé en dés
180ml (3/4 de tasse) de confiture aux fruits des champs

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 205 Celsius (400F)
- Sur une surface légèrement farinée, abaisser la pâte en un rectangle de 40cm X 30cm (16po X 12po). Couper le rectangle en 12 carrés de 10cm (4po)
- Beurrer les 12 alvéoles d'un moule à muffins. Déposer un carré de pâte dans chacune des alvéoles, puis les façonner en coupelles.
- Garnir les coupelles de dés de brie et de confiture. Rabattre l'excédent de pâte sur le pourtour de la garniture.
- Cuire au four de 15 à 18 minutes.

SAVOUREZ!

Yolande

Savourez chaque seconde de cette nouvelle année !

**MENU DE LA NOUVELLE ANNÉE**

- ◇ Cocktail de joie et bouchées surprises
- ◇ Velouté d'amitié et tartines de bonne santé
- ◇ Filet d'amour à la sauce folie douce
- ◇ Bûche d'harmonie et mignardises 100% tendresse

PAINS FARCIS À LA VIANDE

1 noisette de beurre
 1 lb de porc haché maigre
 1 lb de veau haché
 1 gros oignon haché fin
 1 gousse d'ail
 8 onces de sauce chili
 1 c. à soupe de moutarde ordinaire
 1 c. à soupe de sauce Worcestershire
 1 boîte (10 on.) de crème de poulet
 ¼ tasse de riz minute

PRÉPARATION

- Dorer l'ail et l'oignon dans le beurre;
- Ajouter les autres ingrédients et cuire à découvert, à feu moyen, pendant 1 heure.
- BRASSER SOUVENT;
- Laisser refroidir avant de farcir les pains à salade;
- Pour servir, mettre au four, à 350°F, environ 20 min.
- Donne environ 3 douzaines de petits pains à salade.

N.B. Le mélange de viande peut être préparé à l'avance et congelé avant de farcir les pains; les pains déjà farcis se congèlent aussi très bien.

Une recette dans ma famille depuis plus de 40 ans .

Lise L.

BEIGNE DE MA MAMAN

9 œufs
 6 tasses (ou plus) de farine
 3 tasses de sucre
 1 tasse de beurre fondu
 1 1/2 tasse de crème douce
 1 1/2 tasse de lait
 6 cuil. à thé de poudre à pâte
 1 cuil. à thé de sel

PRÉPARATION

- Ajouter la farine pour une belle pâte;
- faire cuire dans la graisse, dans une friteuse.
- Donne environ 12 douzaines.

TRÈS BON!

Monique

DOMINO

1ère étape

- * 1/4 tasse de sucre
- * 1 cuil. à thé de vanille
- * 2 tasses de biscuits Graham émiettés
- * 1/2 tasse de noix hachés
- * 1/2 tasse de beurre fondu
- * 1/3 tasse de cacao
- * 1 œuf
- * 1 tasse de noix de coco

PRESSER LE TOUT DANS UN PLAT APRÈS AVOIR MÉLANGÉ.

2ème étape

Battre en crème

- * 1/4 tasse de beurre
- * 2 cuil. à table de pouding Royal à la vanille (poudre seulement)
- * 3 cuil. à table de lait
- * 2 tasses de sucre à glacer

MÉLANGER LE TOUT; ÉTENDRE SUR LA PREMIÈRE PRÉPARATION ET LAISSER REFROIDIR 1/2 HEURE.

3e étape

Faire fondre 3 onces de chocolat mi-sucré
 1 cuil. à table de beurre

MÉLANGER LE TOUT; ÉTENDRE SUR LE MÉLANGE REFROIDI ET FAIRE REFROIDIR LE TOUT.

Une recette qui fait le délice de tous.
 BON APPÉTIT !

Mariette



santé

LA SIESTE

La sieste, un rêve pour de nombreux actifs... Elle devrait être une réalité au vu de ses nombreux bienfaits. Ce n'est pas pour rien par exemple que Einstein lui-même était un adepte de ce court repos.

Sa durée idéale

La sieste (du latin *sexta*, ou sixième heure du jour) désigne un temps de repos pris après le repas de midi. Et ne vous en voulez pas si vous avez envie de dormir après avoir mangé, la sieste répond à un signal de notre horloge biologique. Elle est présente chez tout le monde, peu importe l'âge. Oui, mais quelle est sa durée idéale ?



Les nourrissons et les enfants jusqu'à l'âge de trois à quatre ans peuvent faire des siestes de plus de trois heures. Chez l'adulte, la durée idéale de la sieste doit être comprise entre 10 et 20 minutes, entre 13 h et 15 h. Dans des conditions normales, il ne faut pas dormir trop longtemps, afin d'éviter une insomnie la nuit suivante. En effet, au-delà de cette durée, vous risqueriez de passer du sommeil lent léger au sommeil lent profond.

Ses nombreux bienfaits

Le psychologue Bill Anthony, directeur du Centre de réhabilitation psychiatrique à l'université américaine Harvard, étudie les bienfaits de la sieste qu'il considère comme une coupure antistress. Selon lui, elle favoriserait la mémorisation et permettrait d'assimiler de nouvelles données. En effet, durant ce court temps de repos, le cerveau subit une remise à neuf.

Ses effets bénéfiques sur la santé sont établis : ceux qui la pratiquent ont, par exemple, moins d'accidents cardiovasculaires que la moyenne. Des études avancent que, grâce à ces vingt minutes de repos, les performances intellectuelles augmenteraient de 20%! Et ses fervents défenseurs soulignent qu'elle libère la créativité. Pour preuve, la liste des génies qui l'ont adoptée est édifiante: Isaac Newton, Archimède, Victor Hugo, Albert Einstein ou encore JFK...

Ses différents types

Il existe diverses siestes, en fonction de leur durée et de leur utilisation. Ainsi, une micro-sieste sera un court instant que l'on s'accorde pour fermer simplement les yeux quelques secondes. Elle apporte un petit regain d'énergie et elle est utile répétée plusieurs fois dans la journée. Elle peut être utilisée de façon discrète au travail ou par des parents de très jeunes enfants, au rythme décalé.



Celle que l'on surnomme la *power nap* est celle qui est considérée comme la meilleure : elle ne dure idéalement pas plus de 20 minutes et est effectuée entre 13 et 15 heures, lorsqu'on subit les effets du dîner. Enfin, la sieste à l'espagnole dure plus longtemps (jusqu'à deux heures) et permet de se reposer en cas de vraie fatigue.

En Chine, la sieste est autorisée et même réglementée. Et gare au dirigeant qui ne respecte pas ce moment privilégié accordé aux salariés. En effet, l'origine de cette institution se trouve dans la Constitution du pays : l'article 43 prévoit en effet qu'un temps de repos est autorisé pour les travailleurs. Ainsi, la Chine est un pays qui a fait de la sieste un droit constitutionnel.



Mieux-être

LES DIX COMMANDEMENTS DES RELATIONS HUMAINES HARMONIEUSES

PARLE AUX GENS.

Il n'existe rien de plus agréable qu'un mot charmant de salutation.

SOURIS AU GENS.

La colère met en jeu 72 muscles; le sourire, 14 seulement.

APPELLE LES GENS PAR LEUR NOM.

La musique la plus douce à l'oreille de n'importe qui est le son de son propre nom.

MONTRE-TOI SYMPATHIQUE ET SERVIABLE.

Si tu veux te faire des amis, montre-toi amical.

SOIS CORDIAL.

Parle et agis, comme si tout ce que tu fais était pour toi un véritable plaisir.

INTÉRESSE-TOI VRAIMENT AUX GENS.

Tu pourras aimer les gens, si tu essaies.

SOIS GÉNÉREUX DANS TES ÉLOGES ET PRUDENT DANS TES CRITIQUES.

SOIS COMPRÉHENSIF DES SENTIMENTS DES AUTRES.

On t'appréciera d'autant plus.

TIENS COMPTE DES OPINIONS DES AUTRES.

Dans toute controverse, il y a trois versions : la tienne, celle de ton interlocuteur, et la bonne.

SOIS EMPRESSÉ À RENDRE SERVICE.

Ce qui compte le plus dans la vie, c'est ce que nous faisons pour les autres.

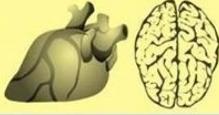
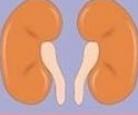


SOYONS DE CEUX ET CELLES QUI FONT LA PAIX ET LE BONHEUR AUTOUR D'EUX.

LE RIRE... C'EST BON !

SOURCE : Rigolotes.fr

	La colère affaiblit votre <u>foie</u>		<i>Detox Forme</i>
	Le chagrin affaiblit vos <u>poumons</u>		
	L'inquiétude affaiblit votre <u>estomac</u>		

	Le stress affaiblit votre <u>cœur</u> et votre <u>cerveau</u>	
	La peur affaiblit vos <u>reins</u>	
	Le rire et l'amour n'apportent que de la <u>joie</u> et du <u>bien-être</u> !	

AU BOUT DE L'AVENT

Spiritualité

Au bout de la route, il n'y a pas la route,
Mais le terme du pèlerinage.

Au bout de l'ascension, il n'y a pas
l'ascension,
Mais le sommet.

Au bout de la nuit, il n'y a pas la nuit,
Mais l'aurore.

Au bout de l'hiver, il n'y a pas l'hiver,
Mais le printemps.

Au bout de la mort, il n'y a pas la
mort,
Mais la vie.

Au bout du désespoir, il n'y a pas le
désespoir,
Mais l'espérance.

Au bout de l'humanité, il n'y a pas
l'homme,
Mais l'Homme-Dieu.

Au bout de l'Avent, il n'y a pas
l'Avent,
Mais Noël.

Joseph Folliet
(écrivain)



« Ne pleure pas sur ce que tu as perdu,
lutte pour ce que tu as.

Ne pleure pas sur ce qui est mort,
lutte pour ce qui est né en toi.

Ne pleure pas sur qui t'as abandonné,
lutte pour celui qui est avec toi.

Ne pleure pas sur celui qui te hait,
lutte pour celui qui t'aime.

Ne pleure pas sur ton passé,
lutte pour ton présent.

Ne pleure pas sur ta souffrance,
lutte pour ton bonheur.

Avec toutes les choses qui nous
arrivent,

nous apprenons que tout problème a
sa solution,

il faut simplement aller de l'avant. »

Jorge Mario Bergoglio
(Pape François)



Ne nous laissons jamais de jeter sur notre route des semences de
bienveillance et de sympathie. Sans doute, il s'en perdra beaucoup, mais s'il
en est une qui lève, elle embaumera notre chemin et réjouira nos cœurs.

Madame Swetchine

Une douce pensée pour nos disparu-e-s



Jacqueline Veillette, membre de Saint-Narcisse

Jeannine Lamothe, sœur de Lise Lamothe de Champlain

Pierre Leclerc, conjoint d'Aline Béland de Saint-Maurice

André Magny, frère de Denise Magny Gagnon de Batiscan

CARRÉ MYSTÈRE

Saurez-vous trouver la valeur de chacune des formes ?

	●	★	▲	= 14
■	▲		★	= 28
▲	■	■	●	= 35
■	●	★	●	= 26

■	=
▲	=
●	=
★	=

34 21 33 15



CHARADE

Mon premier est le contraire de froid;
 Mon deuxième se trouve en haut d'une chemise ou d'un manteau;
 Mon troisième vient en premier dans l'alphabet;
 Mon tout s'offre souvent à Noël.

Toutes les réponses à la page 26



MOTS CROISÉS

Les mots à trouver son écrit sans accent dans la grille.

Horizontal

- A. Sans lui le père Noël ne pourrait pas faire sa tournée.
- B. Elle chante à la messe de minuit
- C. Saison de la période de Noël.
- D. Dans la Bible, être spirituel, messager de Dieu.
- G. Ce mot signifie "jour de la naissance" selon son étymologie latine.
- K. Celui du Père Noël n'est pas à moteur.
- L. Le Père Noël y descend pour entrer.
- N. Certains l'aiment farcie.
- O. Cette couronne a une forme ovale qui évoque la couronne d'épines que portait Jésus sur la Croix.
- P. Présent apporté par Gaspard à l'Enfant-Roi.

Vertical

- 1a. Sur les cadeaux, il y en a un.
- 1b. Il s'agit d'un délicieux dessert de Noël.
- 3. Ruban ou cordon décoratif, pouvant être agrémenté d'ornements, que l'on suspend.
- 5. Le 24 décembre est celle de Noël.
- 7. Chant religieux populaire.
- 9. Figurines mettant en scène la Nativité, pendant les fêtes de Noël.
- 10. L'as-tu envoyée au Père Noël?
- 11. Il décore aussi la maison au Nouvel An.
- 13. Ce conifère garde sa parure tout l'hiver.
- 14. Dans la scène de la Nativité, les Anges leur annoncent la naissance du Christ.
- 15. Cette ville de Judée est le lieu où naquit Jésus de Nazareth.
- 16. Autrefois on les accrochait aux branches du sapin.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16

A															
B															
C															
D															
E															
F															
G															
H															
I															
J															
K															
L															
M															
N															
O															
P															

Humour

LA COVID ... VAUT MIEUX EN RIRE

Les blagues et traits d'esprit inspirés par la crise de la COVID-19 continuent d'inonder les médias écrits et les réseaux sociaux.

Francis Higgins, dans *Le Soleil numérique*, nous partage quelques mots d'humour et clichés cocasses... Question de se changer les idées.



LA VIE ENCABANÉE

- Je suis monté sur le pèse-personne et il a indiqué : les rassemblements sont interdits.
- Je comprends le trip de faire son pain, mais en ce moment ce serait plus rentable de faire mon vin.
- Je viens de mettre du papier de toilette au congélateur, on ne sait jamais...
- Ces temps-ci, mes mains consomment plus d'alcool que ma bouche.
- Bientôt, nous devons aller chasser pour manger, mais je ne sais même pas où vivent les lasagnes...
- Mon chat est plutôt fâché de voir qu'on reste chez lui pendant si longtemps.
- L'éboueur a laissé un dépliant des alcooliques anonymes dans mon bac de recyclage. C'est un message, vous croyez?
- Hier, je suis sorti chanter sur mon balcon. Les voisins m'ont lancé des tomates, des œufs et des pommes de terre. Aujourd'hui, je vais sortir pour chanter de nouveau, je manque de viande.



RÉPONSES...

CHARADE

Chaud - col - A = chocolat

CARRÉ MYSTÈRE

- = 15
- = 4
- = 1
- = 9



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
A	R	E	N	N	E				H		S			B		
B	U								C	H	O	R	A	L	E	
C	B				H	I	V	E	R		U		P		T	
D	A	N	G	E					E	X		I		H		
E	N		U					C	C				N		L	
F			I					A		H						E
G				R				N	O	E	L					E
H				L					T		E					M
I				A					I		T					B
J	B		N		V		Q			T					B	O
K	U		D		E		U			T	R	A	I	N	E	A
L	C		H	E	M	I	N	E	E		E				R	G
M	H					L									G	I
N	E					L						D	I	N	D	E
O										A	V	E	N	T		S
P														E	N	C

Jeu spécial — Bulletin de novembre

JEU D'OBSERVATION—ZONE ROUGE

Un grand merci à tous les membres qui ont envoyé leurs réponses.

La personne gagnante est : **Nicole Bouchard**, de Saint-Stanislas



Mot Mystère

À trouver: un mot de 9 lettres

Thème: FETES ET REJOUISSANCES

- | | | |
|--------------|------------|-----------|
| ACHOURA | ILLUMINER | PONT |
| AERIENNE | INVITER | POT |
| ANNIVERSAIRE | JOUER | RAMEAUX |
| ARROSER | JUBILE | RECEVOIR |
| BAL | LEGALE | REDOUTE |
| BIERE | LUPERCALES | REGATES |
| CADEAU | MARIAGE | REVUE |
| CELEBRER | MENU | RIRE |
| CEREMONIE | MERES | SALVE |
| CONCERT | MUSICALE | SOUPER |
| CORSO | MUSIQUE | SPECTACLE |
| DANSEUR | NATIONALE | SPORTIVE |
| DRAPEAU | NOCE | TET |
| EMBRASSER | NOEL | VOGUE |
| EPIPHANIE | PAQUE | |
| FETARD | PARDON | |
| FRAIRIE | PARENTALES | |
| GERBE | PEAN | |
| HOTE | PLAISIR | |

E L I B U J O U E R E P U O S H
 A R U O H C A E R I E N N E E O
 N D R A T E F R L U N O A G L T
 N A E P P R M L U A C V T T A E
 I U O A L E U B I E R E I E C G
 V T R R A M S B R D S I O T R A
 E D E E I O I A R A L N N U E I
 R A C N S N Q L L C S O A O P R
 S F E T I I U M E V P S L D U A
 A R V A R E E L O N E P E E L M
 I A O L T R E C N O C O C R U E
 R I I E E B R E G D T R O N N A
 E R R S R E S O R R A T R D E U
 V I I E L A G E L A C I S U M X
 U E R E G A T E S P L V O G U E
 E E E I N A H P I P E E U Q A P



Maintenant que les gens ont compris comment se laver les mains, peut-on leur apprendre à utiliser les clignotants de leur voiture?

CONCOURS EN ACTION

Novembre 2020—Solution : documentaire * La personne gagnante est : Pierrette Laberge Chevalier, de Sainte-Anne

Participez et courez la chance de gagner 10 \$.

Le tirage est fait lors des réunions du CA OU en l'absence des réunions, les coupons sont numérotés de façon aléatoire par la coordonnatrice et un chiffre est choisi, au téléphone, par un membre du comité BEA ou du conseil d'administration.



Vous avez jusqu'au 18 janvier 2021 pour nous faire parvenir votre coupon de participation

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

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

Nom : _____ Numéro de membre : _____

Adresse : _____

Ville : _____ Code postal : _____

RÉPONSE DU MOT MYSTÈRE :

Merci à nos précieux partenaires



Soutien à domicile des Chenaux




CHEZ MOI pour la vie
Choisir le soutien à domicile, ça veut aussi dire rester ensemble

JE RÉSERVE
418 362-3275
soutien@stegenevieve.ca



ÉESAD RÉSEAU DE COOPÉRATION DES ENTREPRISES D'ÉCONOMIE SOCIALE EN AIDE À DOMICILE




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



ORDRE DU CANADA



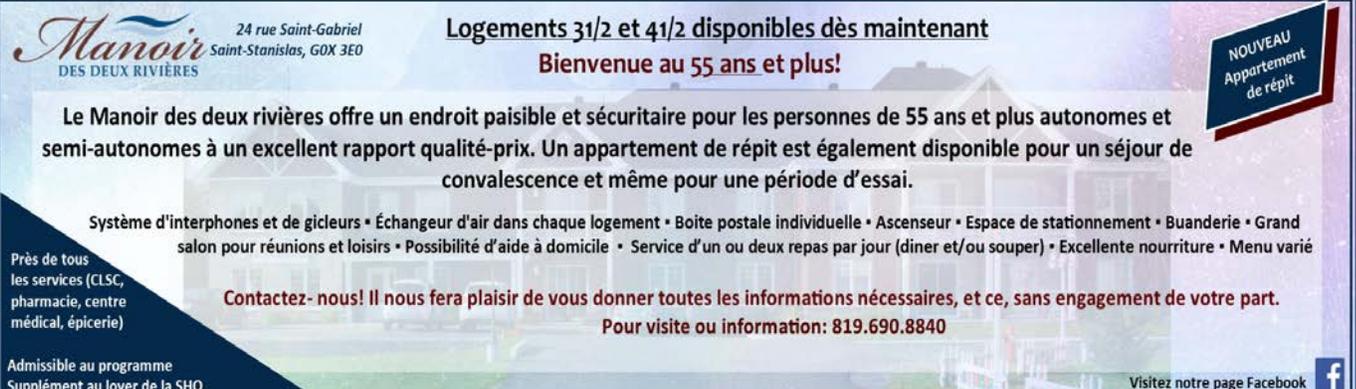
FIER PARTENAIRE DE NOTRE MILIEU

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



Manoir 24 rue Saint-Gabriel
Saint-Stanislas, GOX 3E0
DES DEUX RIVIÈRES

Logements 31/2 et 41/2 disponibles dès maintenant
Bienvenue au 55 ans et plus!

NOUVEAU
Appartement de répit

Le Manoir des deux rivières offre un endroit paisible et sécuritaire pour les personnes de 55 ans et plus autonomes et semi-autonomes à un excellent rapport qualité-prix. Un appartement de répit est également disponible pour un séjour de convalescence et même pour une période d'essai.

Système d'interphones et de gicleurs • Échangeur d'air dans chaque logement • Boîte postale individuelle • Ascenseur • Espace de stationnement • Buanderie • Grand salon pour réunions et loisirs • Possibilité d'aide à domicile • Service d'un ou deux repas par jour (dîner et/ou souper) • Excellente nourriture • Menu varié

Près de tous les services (CLSC, pharmacie, centre médical, épicerie)

Admissible au programme
Supplément au loyer de la SHQ

Contactez-nous! Il nous fera plaisir de vous donner toutes les informations nécessaires, et ce, sans engagement de votre part.
Pour visite ou information: 819.690.8840

Visitez notre page Facebook 