

**Février 2021**

EN ACTION

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

INVITATION IMPORTANTE

Dans le but de connaître vos véritables besoins en services de **maintien à domicile**, un projet « VSOP » est maintenant en cours.

Votre participation est essentielle et nous comptons sur vous pour répondre à cette invitation.

En guise de remerciement, un **prix de participation** sera tiré parmi tous ceux et celles qui auront communiqué avec l'agente de développement dans le cadre de sa cueillette de renseignements.

MERCI DE VOTRE COLLABORATION !

POUR LES DÉTAILS DU PROJET VSOP, VOIR LA CHRONIQUE AUX PAGES 5 ET 6.



PROCHAINES RENCONTRES VIRTUELLES :

LES BESOINS EN SERVICE À DOMICILE

Date : Mercredi, 20 janvier 2021

Heure : 13h30



LES PRESTATIONS ET CRÉDITS D'IMPÔT POUR AÎNÉS

Date : Mercredi, 10 février 2021

Heure : 9h30 à 11h

VOIR DÉTAILS À LA PAGE 13

Chroniques *page*

Calendrier des activités.....	2
Éditorial	3
Défense de droits	4-9
Chronique agente dévelop.	5
Parole aux membres.....	7
Santé	8
Mémoire Vive.....	10
St-Valentin	12
Activités.....	13
Projet.....	14
Collaboration spéciale	15
Place aux partenaires	17
Comité Milieu de vie	17
Nutrition	18
Recette	19
Saisonnier.....	20
Vitalité intellectuelle	21
Pensée pour nos disparus	22
Mot mystère	23

Calendrier des activités

Mercredi, 20 janvier 2021

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

Mercredi, 10 février 2021

Séance d'information virtuelle à 9h30, avec l'Agence de Revenu du Canada
« *les prestations et crédits d'impôt pour aînés* »

Février 2021 (date à confirmer)

Séance d'information virtuelle avec Revenu Québec

PRÉSENCE AU BUREAU ET TÉLÉTRAVAIL

Afin de suivre les dernières consignes du gouvernement, les membres du personnel seront en télétravail au moins pour quelques semaines. Le bureau de l'AQDR des Chenaux sera donc fermé.

Soyez cependant assurés que les suivis téléphoniques et courriels seront faits dans les meilleurs délais. Merci de votre compréhension.

Le Conseil d'administration

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



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



819-840-3090



aqdrdc@stegenevieve.ca



www.aqdr-des-chenaux.org

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



Conseil d'administration 2020-2021

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



Éditorial



En ce début d'année particulière, je désire vous souhaiter en mon nom et à celui des membres du conseil d'administration et du personnel, de la santé, de la résilience et du courage afin de passer à travers cette période particulière de nos vies.

Dans le présent numéro, nous parlerons plus spécifiquement du maintien ou soutien à domicile. L'agente de développement y travaille depuis maintenant 6 mois à explorer les besoins et les ressources disponibles pour vous.

À partir d'un certain âge, quand notre corps se fatigue et que nous n'arrivons plus à accomplir toutes les tâches du quotidien, prendre soin de nous-même est plus difficile. Il s'avère pour la plupart des personnes que le fait de rester dans sa maison est plus agréable et avantageux.

Pour déterminer les avantages et les inconvénients du maintien à domicile, il faut définir ce concept. Le maintien à domicile est le fait, pour une personne âgée de demeurer chez elle tout en bénéficiant de services et d'aide pour les actes de la vie quotidienne, et d'avoir accès à des soins à domicile pour rester en meilleure santé possible.

En effet, l'aide à domicile présente de nombreux avantages. Elle est bénéfique sur le plan financier puisqu'elle comporte en général moins de frais. Pour les personnes qui ne sont plus aptes à travailler, l'aide à domicile peut également être envisagée.

Rester chez soi est aussi très avantageux sur le plan personnel, car cela permet d'être plus facilement en contact avec la famille, mais surtout de rester dans un environnement connu et plus sécurisant émotionnellement.

Pour que ce maintien à domicile soit possible et que les avantages l'emportent sur les inconvénients, il faut que les conditions suivantes soient respectées :

Matérielles : effectuer certains travaux d'aménagement du domicile pour assurer le maintien à domicile sans risque de chute. Se doter d'un service de téléassistance si besoin.

Financières : bénéficier d'allocation ou de déductions d'impôts pour financer des aides à domicile, des travaux, etc. Des crédits sont disponibles à partir de 70 ans.

Humaines : avoir accès à des aides à domicile pour les actes du quotidien et les soins médicaux.

La MRC des Chenaux a beaucoup de ressources pour aider les gens à rester chez eux, mais vient un moment où il faut choisir entre rester chez soi ou autre lieu de vie? Quelle que soit la solution retenue, pour que la transition se déroule bien, il est toujours important de laisser le choix à la personne en fonction de ses envies et de ses capacités. L'AQDR essaiera au besoin de vous aider dans les solutions pour vous.

En terminant, je désire souligner que les membres du conseil d'administration ont été touchés par vos mots de remerciement à l'occasion de la période des fêtes et, en ce mois du cœur, nous pensons à vous tous et nous avons très hâte de vous voir en personne car vous êtes importants pour nous.

En toute amitié,

Jacqueline



Défense de droits**QUITTER SON LOGEMENT AVANT LA FIN DU BAIL**

Votre situation a changé et vous devez quitter votre logement prématurément. Malheureusement, vous êtes encore bien loin de l'échéance et ne souhaitez pas être pénalisé financièrement à cause de votre départ anticipé. Différentes solutions existent en fonction de votre situation.

Un bail est un contrat qui doit être respecté intégralement. En dehors des délais légaux et contractuels, aucune des parties n'est en principe autorisée à résilier le bail sans raison. Il faut normalement attendre l'échéance et signaler au propriétaire que vous ne souhaitez pas renouveler votre bail.

Toutefois, la résiliation du bail devient possible dans certaines situations précises :

- ⇒ Vous quittez votre logement actuel pour un logement HLM
- ⇒ En raison de votre santé ou de votre âge, vous êtes admis en résidence ou dans un centre d'hébergement et de soins de longue durée (CHSLD)
- ⇒ Vous ne pouvez pas continuer à vivre dans le logement à cause d'un handicap
- ⇒ Vous avez des besoins spécifiques et un tribunal a décidé que vous deviez vivre ailleurs



Si votre situation correspond à l'un des quatre cas susmentionnés, il vous faudra envoyer un avis au propriétaire en indiquant la raison de votre départ et en respectant un délai d'un mois ou deux en fonction de la durée du bail. Joignez à cet avis un justificatif qui prouve la nécessité de vous reloger.

Si vous ne vous reconnaissez dans aucune de ces situations particulières, vous avez toujours la possibilité de sous-louer votre bien jusqu'à l'échéance et d'envoyer un avis au bailleur en respectant les délais pour lui notifier que vous ne souhaitez pas renouveler le bail.

En outre, une cession de bail est envisageable. Si vous trouvez un repreneur pour votre bail, la procédure est identique à la sous-location : la cession de bail est conditionnée à l'approbation du propriétaire. Il vous faudra donc envoyer un avis écrit. Le propriétaire aura 15 jours pour y répondre et ne peut refuser cette cession que pour des motifs sérieux. Sans réponse de la part de votre bailleur, la cession est présumée acceptée. Si le candidat à la cession est refusé par le propriétaire et que les raisons de son refus vous semblent incorrectes, vous pouvez effectuer un recours auprès de la Régie du logement.

Pour finir, une solution cordiale et amiable avec votre bailleur est toujours possible. Rien ne vous empêche de trouver un accord en cours de bail avec le propriétaire. S'il y a accord mutuel, vous pourrez procéder à la résiliation. N'oubliez jamais de formaliser cette démarche à l'aide d'un document écrit.

Source : www.logisquebec.com

Ressource locale pour vous aider

Le comité Logement de Trois-Rivières a changé de nom pour mieux refléter le territoire qu'il dessert. Il est maintenant « InfoLogis Mauricie ».

L'organisme est là pour répondre à toutes vos questions et un-e intervenant-e peut vous accompagner dans l'ouverture et la préparation de votre dossier (ex : mise en demeure).

Un service d'accompagnement individuel est également offert pour vous appuyer dans les démarches entreprises auprès du Tribunal administratif du logement (Régie du logement).



1060 Rue Saint François Xavier,
Trois-Rivières, QC
819 694-6976
info@infologismauricie.org

Chronique de l'agente de développement



PROJET VSOP

FAITES CONNAITRE VOS BESOINS, POUR MIEUX VIVRE CHEZ VOUS

Dans les chroniques précédentes, un portrait des **65 ans et plus**, de notre MRC, a été présenté sous les angles **démographie, revenus et logements**. Profil qui est pour le moins assez étonnant.

Une autre partie de mon travail est de :

- m'attarder aux besoins non-comblés des membres vivant à leur domicile,
- de recenser les services privés et publics pouvant aider à mieux vivre à votre domicile

Mais d'abord un **gros merci** à ceux et à celles qui ont déjà répondu à mon invitation lancée dans le bulletin de décembre. Et, si vous avez le goût de réagir à nouveau, n'hésitez pas à le faire.

En quoi consiste donc ce **Projet VSOP** ?

D'abord, pour vous faire sourire : une petite anecdote personnelle concernant l'expression VSOP...

À la fin d'un copieux souper de Noël chez mon beau-père, celui-ci me demande si je connais la signification des lettres VSOP sur la bouteille de cognac. Alors, du haut de mes 22 ans, je lui réponds avec assurance : « Very Special Old Product ». Avec un large sourire, il me dit : « Versez Sans Oublier Personne ! ». Leçon bien retenue...

Le présent projet VSOP, en version légèrement adaptée pour ne pas dire alambiquée..., signifie : **Vérifier Sans Oublier Personne**.

Pour réaliser ce projet important, j'aimerais obtenir la participation de tous les membres de l'AQDR des Chenaux **qui ont des besoins, présents ou anticipés, non-comblés**, particulièrement en cette période de pandémie... **et leur demander de nous les faire connaître**.

(Voir, ci-après, un tableau d'exemples de besoins non-comblés pour vous guider)

Votre participation téléphonique ou virtuelle est majeure pour la réalisation de ce projet VSOP.

Si vous le voulez bien : **aidez-nous à vous aider** ! Et, n'hésitez pas à le faire.

D'entrée de jeu, précisons ce qui suit :

- **tout se passera soit par téléphone ou soit en rencontre vidéo Zoom**, pour ceux branchés à Internet; vous pouvez compter sur mon entière discrétion; personne n'ira chez vous.

Dans ce contexte, je vous invite de nouveau à me faire part de vos craintes, des difficultés que vous rencontrez, régulièrement ou à l'occasion, dans vos activités quotidiennes et qui vous font songer sérieusement à quitter votre chez vous plus hâtivement que vous ne l'avez imaginé jusqu'à ce jour...

En d'autres mots : quels sont vos objets de stress, les irritants, les inquiétudes ou les préoccupations qui vous empêchent de bien profiter de votre chez vous au quotidien.

Voyez **ci-après** un tableau, non exhaustif, d'exemples de besoins potentiellement non-comblés.

Suite page suivante...

DOMAINES D'ACTIVITÉS	EXEMPLES DE BESOINS NON-COMBLÉS
Alimentation	Faire l'épicerie et/ou la livraison, préparation des repas
Habitation et tâches domestiques	Craintes de chutes, de blessures, épuisement. Tonte de gazon, déneigement, réparations de toutes sortes, entretien des arbres, utilisation et entretien des outils, autres petits travaux...
Déplacements / accompagnements	Rendez-vous médicaux ou importants : coûts, distance, perte du permis de conduire...
Soins de santé, équipements de soutien à domicile, soins personnels incluant soins d'hygiène	Soins des pieds, coiffeur/coiffeuse, infirmière, pharmacie, épicerie : accessibilité, distance, organisation des services (systèmes de rendez-vous, horaires, etc)
Activités sociales et récréatives	Déplacement, santé...
Soutien moral	Décès de proches, déménagements, manque de compagnie,...pandémie (covid)
Nouvelles technologies	Tablette, téléphone intelligent, guichet bancaire, android, etc
Services de soutien à domicile	Qualité des soins, accès aux soins, nombre d'heures de soutien, services mal connus

Et aussi quelques questions, en rafale, pour vous aider à préciser vos besoins non-comblés présents ou à venir :

- votre domicile est-il adapté à vos besoins ?
- y-a-t-il des services à domicile qui vous simplifieraient la vie, en temps de covid ou non?
- avez-vous besoin de transport, avec ou sans accompagnement, pour vos déplacements?
- avez-vous des inquiétudes concernant l'accès aux services de santé et/ou aux équipements de soutien à domicile ?
- parlez-moi de vos inquiétudes, de vos tracas qui vous occupent l'esprit de façon régulière, compte tenu que votre santé se détériore au fil des années.

En somme, parlez-moi de votre expérience des services reçus ou de ce qui vous préoccupe à l'égard des services attendus en lien avec les secteurs d'activités mentionnés ci-dessus.

Toutes ces questions visent à vous faire identifier vos besoins, actuels ou à venir, lesquels risquent d'avoir un impact important sur votre capacité à bien vivre chez vous et de mieux en profiter et ce, le plus longtemps possible selon votre propre choix.

Finalement, vous pourrez **aussi** me **faire part des solutions** aux problèmes rencontrés. Tout sera pris en compte dans ce PROJET VSOP. **J'attends votre appel.** Vous êtes importants pour nous.

Un grand MERCI à tous.

Yolande Massicotte, agente de développement

Tel. : **819-529-1198**

Quand ? En après-midi, les lundis, mardis et jeudis

Parole aux membres**FÉLICITATIONS ET MERCI AU CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE D'EXISTER**

Il y a quelques années, j'avais entendu des ouï-dire sur des services de transport faits par des bénévoles. Puis, comme bénévole au Centre d'hébergement de St-Narcisse, une journée où je poussais la chaise roulante d'une dame, mon ex-boss m'interpella de son auto et me dit que si cela m'intéressait je pouvais faire du transport avec ma voiture, comme bénévole. Par la suite j'ai reçu ultérieurement par la poste un répertoire de services communautaires, que j'ai conservé au cas où j'en aurais besoin, un jour ou l'autre. Cependant, nous avons toujours l'impression qu'on n'en aura jamais besoin, jusqu'au jour qu'on en a besoin.

Le 26 août 2020, entre deux pandémies, j'ai eu une chirurgie de la hanche droite. En d'autres circonstances, ma sœur m'aurait accompagnée, mais avec la présence du virus j'étais inconfortable avec cette idée. C'est à ce moment que j'ai pensé consulter le RÉPERTOIRE DES RESSOURCES LOCALES DE LA MRC DES CHENAUX. À la section Santé et services sociaux, j'ai lu la description des services offerts par le CAB. Le CAB c'est le Centre d'Action Bénévole. Étant de St-Stanislas, j'ai fait affaire avec celui de St-Narcisse (CAB de la Moraine). Dès mon appel mon problème a été résolu. En effet, sur confirmation de la journée et de l'heure, un bénévole est passé chez moi à 5:30 heures du matin, la journée du rendez-vous, pour me conduire à l'hôpital. Malgré l'heure matinale le bénévole était, comme toujours, de bonne humeur. Et il m'a aidé, avec mes choses, à sortir de la voiture. Pour le retour ce fut M. Lefebvre, qui, avec autant de cordialité, est venu me chercher pour me ramener à la maison. Les deux transports ont été faits de façon très sécuritaire, tant sur la route que pour les procédures concernant le virus. Merci au CAB et à tous les gentils bénévoles. Continuez tous vos remarquables actions. BONNE ANNÉE 2021.


DIANE BORDELEAU, St-Stanislas

BESOIN DE PARLER À QUELQU'UN ?

En ce temps de pandémie qui s'étire encore, il est bon de chasser nos peurs, nos inquiétudes ou notre anxiété.

L'AQDR des Chenaux a retenu les services d'une ressource expérimentée pour soutenir ou accompagner les membres qui auraient besoin de parler à quelqu'un.

N'hésitez surtout pas à communiquer avec nous afin que nous puissions vous mettre en contact avec la ressource dans un très bref délai.

 819-840-3090

 aqdrdc@stegenevieve.ca



Depuis le 1er janvier 2021 : Nouvelles règles servant à déterminer la contribution pour hébergement en établissement de soins

Tel qu'annoncé le 9 décembre 2020 dernier par la ministre responsable des Aînés et des Proches aidants, Marguerite Blais, ainsi que par le ministre de la Santé et des Services sociaux, Christian Dubé, les nouvelles règles de déductions, exclusions et autres modifications servant aux calculs du montant des coûts mensuels pour hébergement pour les adultes hébergés en établissement de soins sont entrées en vigueur le 1er janvier 2021.

Voici quelques-unes des déductions et exclusions au 1er janvier 2021 (source: RAMQ)

- Le montant pour une **résidence principale** passe de 40 000 \$ à **235 401 \$**.
- Le montant total pour les **biens** passe de 1 500 \$ à **2 500 \$** pour une personne seule et de 2 500 \$ à **5 000 \$** pour une famille.
- Le montant de 10 000 \$ pour une **automobile** est ajouté.
- Le montant pour les **avoirs liquides** demeure à 2 500 \$ pour une personne seule et passe de 2 500 \$ à **5 000 \$** pour une famille.

Autre modification

Régime enregistré d'épargne-retraite (REER) : Ce montant est maintenant exclu jusqu'à l'âge de 65 ans.

Seulement 31% des dossiers ont fait l'objet d'une demande d'exonération

Suite à une vérification auprès du responsable du programme d'exonération à la Régie de l'Assurance Maladie du Québec, M. Éric Lavoie, au moment de l'entrée en vigueur des nouvelles règles, il y avait 69% des dossiers pour lesquels aucune demande d'exonération n'avait été effectuée, donc ils doivent déboursier une contribution maximum et leur contribution ne sera pas révisée en tenant compte des nouvelles règles à moins qu'ils ne fassent parvenir une demande d'exonération.

Voici les montants maximums mensuels pour 2021 selon le site Web de la RAMQ

Chambre individuelle : 1 966,20 \$ / Chambre à 2 lits : 1 642,50 \$ / Chambre à 3 lits ou plus : 1 223,70 \$

Les montants mensuels maximums varient selon le type de chambre, individuelle ou à deux ou trois lits et sont indexés à tous les 1er janvier de chaque année.

Comment demander une exonération de la contribution?

Si vous n'avez jamais effectué de demande d'exonération, vous trouverez toutes les informations nécessaires pour procéder et également un outil de simulation pour le calcul de la contribution avant d'effectuer votre demande.

Également, dans tous les établissements de santé, un membre du personnel peut vous aider à compléter le formulaire de demande d'exonération, vous devrez cependant apporter avec vous tous les documents et renseignements qui vous seront demandés pour compléter la demande.

Pour consulter la liste complète des déductions et exclusions ainsi pour utiliser l'outil de simulation ou pour toute autre information, vous pouvez consulter le site de la RAMQ :

www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/programmes-aide/hebergement-etablissement-public

Sources : www.ramq.gouv.qc.ca /Michelle Dunn, resp. des communications, AQDR nationale

Défense de droits

ARNAQUE PAR COURRIEL



On ne répétera jamais assez qu'il faut être vigilant et ne pas répondre à tous les courriels, surtout si vous recevez un courriel d'une de vos connaissances, qui se trouve en difficulté lors d'un voyage et vous demande une aide financière. Il pourrait bien s'agir d'une arnaque suite à un piratage de boîte E-mail.

Exemple: *Salut , est-il possible de te parler par courriel ?*

Contrairement aux autres arnaques par courriel, un piratage de boîte E-mail n'est pas une demande d'argent venant d'un quasi-inconnu ou d'une personne rencontrée virtuellement sur un site de rencontre. C'est en effet un ami, un membre de famille, un collègue qui vous envoie un appel à l'aide courriel suite à un problème lors d'un déplacement.

Si vous mordez à l'hameçon, l'usurpateur vous demandera de l'argent par Western Union ou autres services d'envoi d'argent à distance.

Le meilleur moyen de prévenir cette tentative d'escroquerie est de téléphoner à ladite personne. Elle vous révélera le plus souvent n'avoir pas bougé de chez elle. Mais si jamais la personne est injoignable pour une raison quelconque, cela renforcera la possibilité qu'il lui soit vraiment arrivé un problème et l'arnaque a des chances de réussir. D'autant plus que, s'agissant d'un proche, on n'hésite moins à intervenir en cas de besoin.

La seule mésaventure qu'a connu votre ami(e) est en fait de s'être fait pirater sa boîte E-mail. Et c'est le pirate qui envoie des messages à tous les contacts et tente de cette manière de leur soutirer de l'argent.

Ne répondez-pas et avertissez votre ami(e) de cette tentative d'escroquerie via une autre adresse courriel personnelle ou par texto.

L'AQDR APPUIE LES RECOMMANDATIONS DU PROTECTEUR DU CITOYEN



Dans son communiqué du 11 décembre dernier, l'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR) donnait son appui aux cinq recommandations de la Protectrice du Citoyen mentionnées dans son rapport d'étape sur la crise sanitaire mortelle liée à la COVID-19 dans les CHSLD au printemps dernier.

À l'instar de l'AREQ et de l'AQRP, l'AQDR demande au gouvernement Legault d'appliquer immédiatement les cinq recommandations émises :

1. Centrer les soins et les services en CHSLD sur les besoins des usagers et usagères en misant sur l'humanisation des soins et la valorisation des personnes proches aidantes.
2. Assurer la stabilité des effectifs dans les CHSLD et la présence de personnel en nombre suffisant.
3. Poursuivre la mise en place, dans chaque CHSLD, d'une ou d'un gestionnaire de proximité en mesure d'exercer un leadership local fort.
4. Implanter dans les CHSLD une culture rigoureuse en matière de prévention et de contrôle des infections qui soit connue de tous et toutes.
5. Renforcer les canaux de communication, tant au plan local et régional que national, pour diffuser des informations et des directives claires et faciliter le partage des meilleures pratiques.

Source : Michelle Dunn, Responsable des communications , AQDR nationale

**LA CHOSE LA PLUS IMPORTANTE DANS LA COMMUNICATION,
C'EST D'ENTENDRE CE QUI N'EST PAS DIT.**

Peter Drucker

Lettre du Comité Mémoire Vive

Mémoire Vive

SENTIMENTS ET PANDÉMIE

Chère et cher membre,

Comme l'a écrit Le Nouvelliste, dans son édition du 15 août 2020, dans une activité dite «de repérage» par le CIUSSS de la Mauricie et du Centre-du-Québec, "Les effets de la pandémie peuvent nous rattraper à tout moment ».

Voici 3 questions à demander aux personnes que vous côtoyez :

#1 Comment ça va?

#2 Comment avez-vous vécu le confinement?

#3 Comment ça se passe chez vous en ce moment?

Alors, nous vous les posons aussi en y ajoutant un petit brin de réflexion. Et nous vous invitons à nous répondre selon le sujet qui vous interpelle, n'hésitez pas.

D'abord, on peut se rappeler certaines émotions : colère/frustration ; peine/déception; rage/indignation; joie/bonheur; espoir/projection. Puis, mettre ses propres mots ou des paroles sur ce que l'on vit et y réfléchir un peu.

Nous vous proposons nos questions et réflexions, en toute humilité. «N'oublions jamais de développer constamment ses trois HUM; Humilité, Humour, Humanité.» (La solution est en vous.com)

Qu'est-ce que la pandémie nous fait réaliser? : « *Et pour dire simplement ce que l'on apprend au milieu des fléaux, qu'il y a dans les hommes plus de choses à admirer que de choses à mépriser.*» Camus «*La Peste*»

Qu'est-ce qui nous lasse, nous «tanne»? : « *J'ai bien pensé mourir de chagrin et d'ennui. J'avais cessé de rire. C'était toujours la nuit... Enfin, je me suis dit :«Il me reste la vie!»* Félix Leclerc.

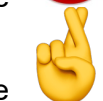
Qu'est-ce qui mérite une «taloche»? : «*Patience et longueur de temps font plus que force ni que rage*», «*Le lion et le rat*», Fables de La Fontaine (1688)

De quoi, on peut se féliciter? : À *qui, peut-on offrir nos félicitations? Qu'est-ce qui m'a fait du bien?* «*L'important n'est pas ce que vous avez fait entre Noël et le Jour de l'An, mais ce que vous ferez entre le Jour de l'An et Noël*» Les Mots Positifs.com

À quoi on a hâte? : «*Un bisou sur ta joue....* »

Léne et Thérèse

Si vous souhaitez mettre sur papier vos réflexions et nous les faire parvenir, nous pourrions les ajouter aux textes déjà reçus pour MÉMOIRE VIVE.





MA RÉALITÉ 2020

Mémoire Vive

Quand j'étais petite fille
Je me posais bien des questions
Où serons-nous en l'an 2000?
Y aura-t-il encore oiseaux et poissons?
Dans le temps, on entendait parler de guerre!
C'était si loin, c'était outremer
On s'imaginait les pires scénarios
Silencieux, accrochés à la radio

Parfois, de la grippe espagnole maman nous parlait
Épidémie qui n'arrivera plus jamais
Avec toutes les découvertes d'aujourd'hui
Les malades seront vite guéris!
Incroyable, en mars se déclare une pandémie
Partout à la grandeur des pays
Le siècle du progrès dit-on?...
Pas d'inquiétude... on trouvera vite une solution!

Les pertes de vie se comptent par milliers!
Les personnes âgées manquent de soin
et décèdent sans famille, assoiffés et seuls
dans leur coin
Pour éviter la transmission, à la maison 'faut rester!
Ce sont les consignes du gouvernement :
distanciation et confinement
La covid-19 nous inquiète
Les morts sont recensés partout sur la planète

L'univers a pesé sur pause
Cette terrible pandémie en est la cause
En côtoyant moins de personne
J'ai la hantise de devenir sauvageonne
Dans les écoles se propagent la contagion
J'ai très peur pour cette jeune génération
C'est l'âge normal pour socialiser
Parfois, en se créant de si belles amitiés

Malgré tous ces inconvénients
Faut bien employer notre temps
Étant donné qu'on ne peut sortir
Chez-nous on doit se trouver des loisirs
Merci maman de m'avoir enseigné le tricot et la couture
Et j'aime beaucoup : musique, lecture, écriture et peinture
On a la chance d'avoir le téléphone et la télé
Surtout, ne pas regarder les nouvelles avant de se coucher

Je m'ennuie de la vie animée des petits-enfants
Aussi des sorties, du magasinage, des restaurants
Des rencontres et des partys de famille
Le deuil des miens... c'est très difficile!
L'absence des poignées de mains, des câlins,
Des amies et des réunions, pour moi c'est un besoin
Demeurer chez-soi est la seule chose à faire
Si on veut gagner cette guerre

On se croirait à une époque ancienne
Avec masques, savon, désinfectant et quarantaine
On aspire tous à mourir dans le respect et la dignité
Avec un minimum de sérénité et d'humanité
Lorsque viendront mes derniers moments, pour cette occasion,
Cependant... cette fois-là... j'aimerais bien être à la maison!
Mais pour l'instant, nous devons attendre patiemment :
LE DÉCONFINEMENT !!!

Monique Mayrand



ÉCRIRE UNE LETTRE

St-Valentin



Bien que pour beaucoup cela puisse sembler quelque peu dépassé, écrire des lettres est une coutume qu'il ne faut pas laisser disparaître. Pourquoi ne pas profiter de la St-Valentin pour écrire aux personnes que l'on aime: parents, amis, petits-enfants,... Quoi de plus beau que d'ouvrir son cœur et d'exprimer ses sentiments, ses craintes et ses désirs de manière poétique ... si cela nous ressemble ?

Rédaction d'une lettre

Si vous vous demandez comment écrire une lettre, sachez que comme pour tout travail de rédaction, la première étape est de construire votre texte mais vous devez tout d'abord définir les matériaux que vous utiliserez.

Vous pouvez choisir d'écrire avec des stylos de couleur, des crayons, de la peinture ou d'autres éléments plus créatifs si vous êtes de nature artistique. Cependant, vous pouvez aussi être plus traditionnel et choisir d'écrire votre texte au crayon ou au stylo à bille ou à plume, après tout, il n'y a pas de règles !

Pour bien commencer un texte, il faut essayer d'attirer l'attention du destinataire. Voici quelques idées qui pourraient vous aider :

Vous pouvez commencer par dire ce que vous ressentez. Par exemple : "Je t'écris ces quelques lignes avec toute mon affection..."

Faites comprendre à la personne pourquoi vous écrivez cette belle lettre (une déclaration d'amour, une lettre de reconnaissance, une lettre de pardon etc...)

Une autre façon de commencer votre lettre est de mentionner quelque chose de beau que vous avez vu ou vécu récemment. Par exemple : "Je me suis souvenu de ce weekend que nous avons passé ensemble, et cela m'a inspiré pour t'écrire, ..."

Si la personne est loin de vous, nous vous recommandons de commencer la lettre par une salutation et d'utiliser des mots qui montrent vous vous préoccupez d'elle : "Bonjour, j'espère que tu vas bien. Je voulais te dire que tu me manques beaucoup, et cette lettre est un moyen de te le prouver..."

Il est toujours conseillé de la terminer sa lettre par une belle phrase inspirante, suivie de votre signature. Par exemple, vous pouvez écrire : "De la part d'une personne qui t'aime beaucoup" suivi de votre prénom.

Une lettre d'amour

Il n'y a rien de plus romantique et beau que d'écrire une lettre d'amour.

Voici quelques courts exemples de ce que vous pouvez écrire à votre conjoint(e) ou ami(e) de cœur et que vous pouvez modifier et agrémenter à votre guise :

« La vie m'a donné la chance de te rencontrer. Le temps m'a permis de mieux te connaître. Ma douce amie, comme ta présence m'est précieuse ! »

« Je remplis ma mémoire de nos moments à deux, de tes éclats de rire, de tes regards tendres... J'aimerais que ces instants se répètent à l'infini et durent toute la vie. »

« Rien ni personne n'avait encore réussi à égayer mes journées comme toi. Débordant(e) d'énergie et de tendresse, tu sais comment me faire rire, me reconforter et m'encourager... Que ferais-je sans toi ? Tu es le tourbillon de bonheur qui me fait avancer ! »

À votre tour maintenant de vous laisser inspirer ! Bonne St-Valentin !

Source : loisirs.toutcomment.com



Activités

Nous avons hâte de reprendre les conférences et les cafés-rencontre en présence, avec vous. D'ici là, nous vous proposons des rencontres virtuelles diversifiées tout en donnant un résumé d'information dans le bulletin En Action qui suit pour le bénéfice de tous les membres qui ne peuvent y assister.

PROCHAIN RENDEZ-VOUS EN FÉVRIER



SÉANCE D'INFORMATION AVEC REVENU CANADA



Agence du revenu
du Canada

Date : Mercredi, 10 février 2021

Heure : 9h30 à 11h

Différentes informations sur les prestations et crédits d'impôt pour les aînés seront partagées:

- ◆ Principaux types de revenus pour les aînés
- ◆ Régime enregistré d'épargne-retraite (REER)
- ◆ Fractionnement du revenu de pension
- ◆ Crédit pour la taxe sur les produits et services (CTPS)
- ◆ Dépenses pour l'accessibilité domiciliaire
- ◆ Crédit d'impôt pour personnes handicapées (CIPH)
- ◆ Frais médicaux
- ◆ Montant canadien pour aidants naturels
- ◆ Autoriser un représentant
- ◆ Arnaques
- ◆ Services en ligne protégés - Mon Dossier ARC
- ◆ ... et bien sûr des réponses à vos questions.

IMPORTANT DE CONFIRMER VOTRE PRÉSENCE

par courriel : aqdrdc@stegenevieve.ca
ou en laissant le message sur le répondeur au 819 840-3090

LE LIEN POUR ACCÉDER À LA RENCONTRE VOUS SERA ALORS ACHÉMINÉ PAR COURRIEL
LA SESSION SERA DIFFUSÉE SUR LA PLATEFORME MICROSOFT TEAMS.

Dans la rue, un vendeur de journaux crie:

- Sensationnel, nouvelle escroquerie, cinquante victimes !

Un homme s'approche et achète le journal. Il le parcourt et demande au vendeur :

- mais il n'est nulle part question d'une escroquerie ?

Alors le vendeur s'en va en criant :

- Sensationnel, nouvelle escroquerie, cinquante et une victimes !



Projet

LA MAISON INTELLIGENTE

Qu'est-ce que c'est?

Voilà qu'après les téléphones intelligents arrivent les maisons intelligentes! Ma grand-mère aurait du mal à y croire!? Elle qui nous a quittés avant que les fours micro-ondes prennent place sur nos comptoirs de cuisine. Mais pourtant oui, on est rendus là. En fait, on entend parler des maisons intelligentes depuis quelques années déjà. On a pu voir différents reportages où l'on constate à quel point presque tout peut s'automatiser et maintenant, il nous est possible de faire installer différents de ces gadgets dans SA maison!

On rappelle que la domotique est un terme formé à partir des mots « domicile » et « automatique » et désigne l'ensemble des techniques permettant d'automatiser la gestion des énergies et des dispositifs de communication, les appareils de sécurité et autres à son domicile. On dit de cette maison qu'elle devient intelligente et autonome puisqu'elle est capable de s'autogérer en anticipant les attentes et les besoins des occupants de l'habitation parce qu'elle tient compte de leurs habitudes.

Avant, l'idée qu'on se faisait de la domotique était surtout associée aux gens riches et excentriques qui possédaient une grande maison où tous les appareils électriques étaient contrôlés à distance. De nos jours, on valorise tellement l'importance d'être bien chez-soi que la domotique nous est devenue davantage accessible. De plus en plus de gens y font appel et les coûts sont également plus abordables.

Confort, sécurité et économie

Outre le système de lumières qui s'active lorsqu'on arrive dans la chambre à coucher, ou encore du thermostat du salon qui s'ajuste à la baisse puisque cette pièce est vide, les services que peut nous rendre notre maison intelligente vont bien au-delà de notre confort.



Il est possible, par exemple, d'installer des détecteurs de présence qui, si un intrus s'approche trop près de la maison, pourront déclencher un dispositif qui simulera la présence de résidents en allumant des lumières et/ou la télévision. Aussi, advenant qu'on craigne avoir oublié de verrouiller la porte en partant, il sera possible de le faire à distance. Avec ces exemples, on comprend que la sécurité représente un autre avantage de la domotique. En effet, les personnes vieillissantes, celles qui ont besoin d'assistance, les aînés qui vivent seuls, les personnes à mobilité réduite ou celles vivant avec des handicaps visuels ou auditifs peuvent bénéficier d'une autonomie plus grande grâce à la domotique puisque ça leur facilite de beaucoup la vie. Sans parler des économies que peut nous faire réaliser un tel système!

Le mois prochain, je vous parlerai d'Eugeria, une entreprise québécoise qui a créé 150 appareils au service des personnes âgées.

Louise Dolbec, Chargée de projet

Pour en savoir un peu plus, vous pouvez aller consulter ces articles sur les sites suivants :

<https://bricoleurpro.ouest-france.fr/dossier-314-domotique.html>

<https://www.architexaudio.com/domotique-service-personnes-agees/>

<https://www.architexaudio.com/abc-domotique/>

Collaboration spéciale

BIEN UTILISER LES MÉDIAS SOCIAUX

Les médias sociaux ont révolutionné notre façon de communiquer avec les autres. Grâce à eux, les distances semblent disparaître et les délais pour acheminer un message sont quasiment inexistantes, rendant ainsi nos parents et amis accessibles au bout des doigts. Toutefois, afin d'offrir ces avantages à ses membres, les médias sociaux ouvrent la porte sur notre vie privée. Nos proches y sont les bienvenus, mais malheureusement, ils ne sont pas seuls à y entrer.



Comment utiliser les médias sociaux en toute confiance tout en préservant le plus possible notre vie privée des regards non désirés? Voici quelques petits trucs qui concernent l'utilisation de Facebook et qui peuvent s'appliquer également à d'autres médias sociaux.

La petite étiquette de Facebook



Parmi les médias sociaux, Facebook est sans contredit le média le plus populaire sur la planète. Facile d'utilisation, il regroupe plus de 2 milliards d'utilisateurs chaque jour. Ça en fait du monde!

C'est aussi une immense base de données. Cela veut dire que tout ce qu'on y publie, écrit, commente, aime, échange est enregistré et emmagasiné par Facebook. Il faut donc être vigilant sur ce que vous faites et communiquez comme information. Tout comme vous ne criez pas votre numéro de carte de crédit dans la rue, évitez d'y écrire des informations sensibles telles que votre date de naissance, votre lieu de résidence, les événements marquants de votre vie (exemple : date de mariage). Ces informations ne devraient pas se trouver sur ces types de sites, car des personnes mal intentionnées pourraient en faire usage à votre détriment.

Vous pouvez aussi ajuster les paramètres de votre profil pour en augmenter la confidentialité. Dans la section Paramètres > Confidentialité, vous y trouverez toutes les options vous permettant de cacher certaines de vos informations et actions aux yeux des autres utilisateurs.

Les publications et les commentaires

Certaines publications qu'on voit passer sur notre fil de nouvelles nous remplissent d'émotions et la spontanéité peut alors guider nos actions. Toutefois, ayez toujours en tête que ce que vous allez commenter et partager sera accessible à tous ceux qui verront passer la publication dans leur fil d'actualité ou qui consulteront la page sur laquelle vous avez laissé votre message. Ainsi, si par exemple vous commentez un article de nouvelle très populaire que vous avez vu passer concernant les mesures sanitaires, beaucoup de gens verront assurément votre commentaire. Les médias sociaux étant des lieux où il est permis à tous d'émettre son opinion (jusqu'à une certaine mesure) les conversations peuvent parfois s'enflammer rapidement! Si vous ne souhaitez pas en subir les contrecoups, pesez vos mots et soyez respectueux ou encore, abstenez-vous de tout commentaire.

De même, si vous désirez vous adresser plus personnellement à quelqu'un, il est préférable d'utiliser la messagerie Messenger de Facebook. Ainsi, votre conversation restera privée! Les commentaires et les publications sur les murs de vos amis devraient être des communications qui peuvent être lues par tous.



Les émojis

Ces fameux bonhommes sourires sont bien pratiques pour donner le ton à notre message. En effet, un malentendu est si vite arrivé dans la langue écrite. C'est un art de bien communiquer l'état d'esprit dans lequel nous sommes au moment de rédiger un commentaire. Les émojis peuvent vous venir en aide et permettent de nuancer vos propos. L'ironie n'a donc pas sa place sur les médias sociaux, à moins d'être rendu maître dans l'art des communications par émojis. Si vous

affichez un bonhomme sourire dans votre message, c'est idéalement parce que vous êtes de bonne humeur!

Suite page suivante...

Les vieilles nouvelles

Les enlèvements d'enfants et les disparitions de personnes en perte cognitive sont des sujets qui bien souvent nous touchent droit au cœur. Dans un élan de solidarité, lorsqu'on voit passer ce type de publications, nous avons le réflexe de lire le grand titre du message et de partager aussitôt la nouvelle. Attention! Parfois, il peut s'agir d'une histoire qui s'est déroulée il y a quelques années. Hé oui! Les nouvelles peuvent circuler longtemps sur Facebook! Prenez le temps de bien lire l'ensemble du message et de vérifier les dates, pour ne pas crier «Au loup!» inutilement.

Les fausses nouvelles



Vous avez sûrement entendu l'expression fake news, ou en bon français fausses nouvelles, régulièrement utilisée et encore plus dernièrement dans les conversations portant sur un certain président américain. Notre vigilance est à nouveau mise à l'épreuve par ce fléau des médias sociaux. Ce sont des nouvelles qui viennent à coup sûr chercher une émotion forte en nous. Tout de suite, on se sent interpellé, irrité, choqué, outré... On partage et... Oups! On se rend compte après coup que c'est un article de nouvelle monté de toute pièce! Hé oui! En cette ère de communication ultra rapide, certains petits joueurs de tours s'amuse à rédiger de fausses nouvelles. Le fameux «Journal de Mourréal» en a fait réagir plus d'un! Les instigateurs de ce site ont d'ailleurs fait l'objet d'une poursuite judiciaire. Vérifiez vos sources et prenez le temps de bien lire en entier avant de partager une nouvelle scandaleuse.

Les faux concours et fausses promotions

Il arrive à l'occasion que nous voyons passer un article à très grand rabais ou un concours dont le prix à gagner est vraiment alléchant, tel un motorisé par exemple. En échange d'un simple clic, d'un petit «J'aime» sur la page et peut-être d'identifier le nom de 2 ou 3 de vos amis, vous courez la chance de gagner ce super prix. «Wow! C'est trop beau pour être vrai!» En effet! Ces concours ou entreprises qui font des offres irrésistibles ont souvent comme but d'amasser de l'information sur les gens qui aiment ce type de produit, comme les motorisés dans notre exemple. Avant de réaliser l'action qui vous rendra participant, allez visiter la page de l'entreprise et parcourez-la attentivement. Si elle a de nombreux abonnés, mais existe depuis quelques jours seulement et n'a qu'une poignée de publications à son actif, voilà donc quelques indicateurs du manque de sérieux. Dans le cas contraire, vous découvrirez une nouvelle entreprise qui vous plaira peut-être et, lorsque vous lui attribuerez votre «J'aime», il sera plus authentique.

Les faux amis

Vous avez reçu une demande d'amis mais... étrange, cette personne ne vous semble pas familière du tout. Vous êtes flatté qu'une personne veuille communiquer avec vous, mais en même temps, vous n'avez pas vraiment d'amis en commun. Est-ce une lointaine connaissance qui tente de reconnecter avec vous? Par politesse, vous sentez que vous devez dire «oui» à sa demande. Que faire? Vous n'êtes pas dans l'obligation d'accepter toutes les demandes qui vous sont acheminées. Vous verrez qu'il est plus simple de rejeter une demande d'amitié sur Facebook qu'en personne, car l'instigateur n'en aura aucune idée; Facebook n'envoie pas de notification lorsqu'on refuse une invitation. Si cette personne veut réellement reconnecter avec vous, elle trouvera bien un autre moyen. Idéalement, n'acceptez dans votre réseau que des gens que vous connaissez vraiment.

Les messages par Messenger



Cette petite messagerie disponible avec Facebook est bien pratique pour communiquer de façon privée avec une ou des personnes. Vous pouvez facilement donner des nouvelles à toute la famille en vous créant une conversation de groupe par exemple. Messenger vous offre même l'option de faire des appels vidéos en direct avec eux! Toutefois, si des personnes que vous ne connaissez pas veulent communiquer avec vous via ce canal, vous n'êtes pas tenu de leur répondre si vous n'en avez pas confiance. Vous pouvez décider à qui vous répondrez et à quel moment vous le ferez. Votre lointaine connaissance utilisera peut-être ce moyen pour vous rafraîchir la mémoire, ce qui expliquera sa demande d'amitié. Qui sait?

En terminant

Dieu merci! Dans les derniers mois, nous avons pu nous tourner vers Facebook pour prendre des nouvelles et garder contact avec notre famille et nos amis! Toutefois, avec un fil de nouvelles qui se déroule à l'infini, il est facile de perdre la notion du temps lorsqu'on navigue sur Facebook. Afin de garder l'équilibre, voici quelques petits trucs. Programmez-vous une petite minuterie pour éviter de naviguer pendant des heures sans vous en rendre compte. La version mobile de Facebook permet même de vous aider à gérer le temps passé sur l'application. Vous pouvez aussi désactiver vos notifications. Profitez-en pour faire le plein de grand air après avoir fermé votre appareil.

Nathalie Lampron, Madison Solutions Web

Place aux partenaires



VOUS AVEZ BESOIN D'AIDE POUR VOS IMPÔTS? Les Centres d'action bénévole sont là pour vous!



Les Centres d'action bénévole des Riverains et de la Moraine désirent vous informer que le programme d'impôt bénévole est à nouveau disponible cette année. Ce service est offert aux personnes seules ayant un revenu annuel maximal de 25 000\$ et pour les couples, dont le revenu annuel maximal est de 30 000\$. Toutes les déclarations d'impôt se font en format papier et non informatisé. **Nous ne faisons pas de déclarations pour faillite, succession, revenu de location, revenu de travailleur autonome et les revenus d'intérêts doivent être d'un maximum de 1000 \$ pour 2020.**

Pour profiter de ce service, il vous suffit de téléphoner au Centre d'action bénévole de votre localité afin de prendre un rendez-vous.

Centre d'action bénévole de la Moraine **Service offert du 15 février au 16 avril incl.**

511, rue Massicotte
Saint-Narcisse
418 328-8600

Centre d'action bénévole des Riverains **Service offert du 15 février au 16 avril incl.**

100, rue de la Fabrique
Sainte-Anne-de-la-Pérade
418 325-3100

Prendre note que les règles sanitaires recommandées par la Santé Publique sont appliquées.

Comité Milieu de vie

DES CADEAUX POUR LES RÉSIDENTS

À chaque année, quelques jours avant Noël, le comité « Milieu de vie » de l'AQDR des Chenaux a l'habitude d'aller visiter les résidences privées de notre région.

Cette rencontre nous donne l'occasion de se mettre dans l'ambiance du temps des fêtes, en chantant tous ensemble les chants traditionnels. Parfois, nous avons même la chance d'être accompagnés d'une personne qui joue du violon, de l'accordéon ou du piano... Puis, une fois nos chansons terminées, on déguste des petits gâteaux et biscuits, en se racontant des anecdotes que chacun vivait quand il était enfant. Bref, c'est une belle rencontre où les sourires et la bonne humeur sont au rendez-vous. Mais cette année, comme de raison, il a fallu taire nos voix de cantiques, se passer de galette et laisser nos paroles de chansons dans les tiroirs!?

Puisque les visites aux résidents étaient proscrites, le conseil d'administration a voulu leur offrir un peu de douceur, au terme de cette année qui a été très difficile pour eux.

Nous avons donc pensé leur donner une douce jetée, en cadeau. Notre belle équipe de bénévoles masqués (eh oui, le tout s'est fait en respectant les consignes de la Santé publique) se sont donc transformés en lutins du Père Noël afin de préparer les 97 sacs-cadeaux qui ont ensuite été livrés dans 7 résidences privées de notre territoire.



Évidemment, nous avons eu un réel plaisir à travailler tous ensemble à la préparation de ces surprises mais, bien sûr, on souhaite fort qu'en décembre 2021, on puisse ressortir l'accordéon et qu'enfin, on fasse à nouveau « swinger la *compagnie* »!

Louise Dolbec, Chargée de projet

Nutrition

MANGER SES LÉGUMES D'HIVER !

Vous adorez les carottes, les navets ou les patates ? Tant mieux ! Ces tubercules comestibles, aussi appelés "légumes racines", ont de nombreux avantages et bienfaits nutritionnels.

IL EN EXISTE BEAUCOUP:

Ce sont des plantes dont la racine se transforme en un tubercule comestible comme la carotte ou la pomme de terre par exemple. En plus de ces deux légumes très courants, la grande famille des **légumes racines** comprend aussi : la betterave, le radis, le navet, la patate douce, le panais et plusieurs autres moins connus comme le céleri rave ou le topinambour ou les salsifis.



L'HIVER EST LEUR PLEINE SAISON:

Ces tubercules font partie des cadeaux de l'hiver que l'on aurait tort de négliger car ils ont **de multiples avantages** :

- ⇒ ils sont faciles à trouver sur les marchés ou en grandes surfaces;
- ⇒ ils ne coûtent pas cher;
- ⇒ ils sont parfaits pour faire le plein de vitamines et minéraux pendant la saison hivernale;
- ⇒ ils se conservent bien, idéalement en les stockant dans une cave ou dans un endroit frais pas trop ventilé.

ILS ONT DE NOMBREUX BIENFAITS POUR LA SANTÉ:

Rassasiants et reminéralisants, les légumes racines offrent aussi un cocktail de vitamines, minéraux et oligo-éléments à une période de l'année où notre corps en a bien besoin.

Ils sont riches en fibres alimentaires, en vitamines B1 et C, en potassium, calcium, magnésium, phosphore et fer. De même, ils aident à la régulation de la rétention d'eau et de la régularité des selles.

Et bien sûr, la carotte est une excellente source de bêta-carotène, un antioxydant que notre corps transforme en vitamine A et qui contribue au bon fonctionnement du système immunitaire.

Une astuce pour profiter pleinement des bienfaits des légumes racines consiste à **les manger crus** chaque fois que cela est possible. Si vous les choisissez bio, vous pourrez en outre **les consommer avec la peau**. C'est la peau qui concentre un maximum de nutriments. Si vous avez du mal à digérer les légumes crus à cause de vos intestins fragiles essayez de **les consommer sous forme de jus frais** (préparés à l'aide d'un extracteur de jus et consommés sans attendre).

Si vous voulez les cuire, procédez en douceur car :

- ◇ À partir de 113° F (45°C) ou les enzymes perdent leur efficacité
- ◇ À 140°F (60°C) les vitamines contenues dans le légume sont altérées
- ◇ À 180 °F (80°C), les minéraux ne sont plus assimilables par l'organisme
- ◇ À 212°F (100°C), il ne reste plus que les fibres (qui ont certes un intérêt).

Si vous faites bouillir ces légumes, pensez à **boire le bouillon** pour récupérer les nutriments qu'il contient.

À l'approche de la St-Valentin, pourquoi pas innover. Voici une recette que l'on m'a dit délicieuse et qui saura vous inspirer pour oser quelque chose de nouveau:

SOUPE AUX BETTERAVES ET À LA POMME

Temps de préparation : 20 min. / Temps de cuisson : 1 h

Nombre de portions : 4 portions

Ingrédients

4 tasses de bouillon de légumes ou de poulet

3 betteraves rouges (environ 680 g ou 1 1/2 lb), bien lavées, les queues retirées

1 ½ c. à soupe de beurre

1 grosse pomme Cortland (environ 200 g / 7 oz), pelée, épépinée et coupée en dés

Sel et poivre

½ tasse de crème 35 %, et un filet pour servir

Fines herbes au choix (aneth, coriandre, persil...), pour décorer (facultatif)

Préparation

- Dans une grande casserole, porter à ébullition le bouillon et les betteraves. Laisser mijoter environ 45 minutes, ou jusqu'à ce que les betteraves soient tendres lorsque piquées avec une fourchette.
- Retirer la casserole du feu. Filtrer le bouillon et réserver. Quand les betteraves sont assez tièdes pour être manipulées, peler et couper en dés.
- Dans une grande casserole, à feu moyen-élevé, faire fondre le beurre. Ajouter les dés de pomme. Cuire pendant 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils caramélisent. Ajouter les dés de betteraves et le bouillon réservé (betterave et /ou poulet). Bien mélanger.
- Porter à ébullition, puis réduire le feu à doux. Couvrir et laisser mijoter pendant 20 minutes. Saler et poivrer.
- À l'aide d'un pied mélangeur, réduire en soupe lisse. Ajouter la crème et mélanger. Goûter et rectifier l'assaisonnement au besoin. Servir arrosé d'un filet de crème. Poivrer et parsemer de fines herbes, si désiré.

Suggestion : Remplacez la pomme par une poire bien mûre!



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

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

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

Admissible au programme
Supplément au loyer de la SHQ

NOUVEAU
Appartement
de répit

Visitez notre page Facebook



Saisonnier

LES AVANTAGES ET LES INCONVÉNIENTS DU CHAUFFAGE RÉSIDENTIEL AU BOIS

Très économique comparativement aux autres sources d'énergie, chaleureux et convivial, le chauffage résidentiel au bois séduit un nombre toujours plus important de foyers soucieux de se chauffer autrement. Si ses avantages sont indiscutables, l'utilisation du bois pour le chauffage comporte aussi quelques inconvénients à prendre en compte avant d'en faire le choix.

Utiliser du bois pour se chauffer chez soi

En plus d'une ambiance apaisante qu'il confère à la maison, le chauffage au bois émet une chaleur douce et enveloppante, qui se diffuse de façon homogène dans toutes les pièces de l'habitation.



Afin d'en tirer le meilleur profit possible, il vous appartient de bien sélectionner le type de poêle le mieux adapté ou la chaudière à bois adéquate en fonction des besoins du foyer, et d'accorder aussi un soin particulier au choix du combustible (bûches, plaquettes, granulées...).

Le choix du combustible est l'élément qui va largement conditionner la performance de l'installation. Les bûches traditionnelles sont sujettes à d'incessantes variations de prix suivant les régions et compte tenu des saisons. Les granulés et les plaquettes représentent donc la meilleure alternative.

Les avantages et les inconvénients du chauffage résidentiel au bois

Le gros avantage comparatif du bois est le coût relativement faible du combustible. Il est plus économique que le gaz, l'électricité ou le mazout dont les prix ne cessent d'augmenter. De plus, le bois est une énergie verte.

Bien qu'il soit connu pour son rejet du dioxyde de carbone (CO₂) dans l'atmosphère, l'impact écologique du chauffage au bois est considéré comme neutre, voire positif. La capacité énergétique du bois est bien plus élevée et plus diffuse que les autres sources de chaleur, associée à son odeur agréable et ses crépitements caractéristiques.

En revanche, l'inconvénient majeur du chauffage au bois est la nécessité de disposer d'un espace suffisant au stockage.

Le chauffage au bois nécessite en outre un approvisionnement régulier. Il faut également veiller sur l'évolution de la flamme : elle doit être ardente et bien vivante. Le système entier devra être sans cesse entretenu afin de favoriser un fonctionnement optimal. En conséquence, l'utilisation des bûches compressées comme combustibles est plus intéressante. Elles ont un effet de rejet faible et produisent très peu de résidus, de poussières et de sciures.

Le chauffage au bois implique également une augmentation de la prime d'assurance habitation : parce qu'elle est susceptible d'augmenter les risques d'incendies de domicile, l'installation d'un système de chauffage en bois accroît votre prime. En effet, les poêles à bois sont à l'origine de plusieurs cas d'incendie, et ce, pour ces raisons :

- vices de construction, d'installation inadéquate de poêle ou de la cheminée
- dégagement peu suffisant du mécanisme de combustion de l'appareil
- mauvais entretien de l'appareil
- faible fréquence de ramonage de la cheminée et dépôts de créosote inflammables



Vous devez donc avertir votre assureur de la présence ou de l'installation d'un appareil de chauffage au bois dans votre logement. Celui-ci vérifiera la conformité de l'installation vis-à-vis des normes sécuritaires et en fera mention sur votre contrat d'assurance habitation pour une couverture complète en cas de sinistre.



Vitalité intellectuelle

SPÉCIAL ST-VALENTIN

Solutions page 23

CHARADE

- * Mon premier est une lettre de l'alphabet.
- * Mon deuxième est un oiseau qui aime tout ce qui brille.
- * Mon troisième est un talent particulier que l'on peut avoir.

Mon tout a beaucoup de travail le jour de la Saint Valentin.

RÉBUS



JEU DE MOTS À CASER

Complétez cette grille avec les mots de la liste.

- 5 lettres
poème
roses
rouge

- 6 lettres
bisous
bougie
cadeau
charme
couple
flamme
fleurs

- 7 lettres
cupidon
février
passion
sensuel

- a lettres
Amoureux

- 9 lettres
champagne
tradition

- 10 lettres
romantique
sentiments

Solution des mots à caser : dans le bulletin du mois prochain

Réflexion

NOUVEAUX AMIS..... VIEUX AMIS

Fais-toi des amis nouveaux, mais garde les vieux.
Les premiers sont d'argent, les autres en or.
Nouvelles amitiés, tel le vin nouveau, d'accord,
L'âge renforcera et transformera en mieux.

Meilleures sont toujours les amitiés
Que le temps et les changements ont
raffinées.

Front plissera et tempe grisonnera,
mais l'amitié jamais ne déperira.

Au milieu d'amis éprouvés et sûrs
La jeunesse on revit, après l'âge mûr.
Mais les vieux amis, hélas, peuvent
mourir,

Et les nouveaux raviveront leur souvenir.

Cultive bien tes amitiés, d'accord,
Nouvelles sont bien, mais vieilles sont mieux.
Fais-toi des amis nouveaux,
mais garde les vieux.

Les premiers sont d'argent et les autres sont en or.

Joseph Parry



IL N'Y A PAS SIX OU SEPT MERVEILLES DANS LE MONDE,
IL N'Y EN A QU'UNE : C'EST L'AMOUR.



Jacques Prévert

Une douce pensée pour nos disparu-e-s



DENIS ST-ARNAUD, membre et conjoint de Cécile Bonenfant, de Saint-Narcisse

HÉLÈNE JACOB, fille de Marcel Jacob et Pauline Bonenfant, de Saint-Narcisse

*Au nom de la Fondation Juliette-M.-Dubois pour le don reçu.
Une douce pensée pour...*

Denis St-Arnaud



Mot Mystère

À trouver: un mot de 11 lettres

Thème: L'AMOUR

- | | | |
|-----------|----------|-----------|
| ABELARD | EPOUSER | RAISON |
| ACTE | EPOUX | SEDUIRE |
| AGUICHANT | EPRISE | SISSI |
| AGUICHER | ETREINTE | TENDRESSE |
| ALANGUI | EUNUQUE | TROMPER |
| ARAGON | GENDRE | UNION |
| ARIANE | HECTOR | UNIR |
| AVEU | HOMME | VIRILIT |
| BELLE | INCESTE | VOLAGE |
| CHASTET | LANCELOT | VOLUPT |
| COCU | LASCIVE | |
| DAPHNIS | LIAISON | |
| DEMANDE | LOVELACE | |
| DENTELLE | NOCE | |
| DIAMANT | NUPTIAL | |
| DRAGUER | NYMPHE | |
| DULCINEE | OBLIQUE | |
| EMERAUDE | PARIS | |
| ENDOGAMIE | PHRYN | |

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

SOLUTIONS

Charade : CUPIDON

Rébus : Un—dix—nez—eau—champ —D'- aile
 (Un dîner aux chandelles)

CONCOURS EN ACTION

Décembre 2020—Solution : guirlande * La personne gagnante est : Denise Barrette, de Sainte-Anne-de-la-Pérade

Participez et courez la chance de gagner 10 \$.

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



Vous avez jusqu'au 19 février 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



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



**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



Joëlle MAILHOT
Chantal ROBITAILLE
Julie MOISANT
PHARMACIENNES

Affilié à



Brunet

Horaires:
Lundi au vendredi de 9h00 à 21h00
Samedi de 9h00 à 16h00
Dimanche de 10h00 à 16h00
p_hr_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



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...



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