


**Mars 2021**

## AÎNÉS BRANCHÉS EN TOUTE SÉCURITÉ

### Formation informatique

L'automne dernier, certains d'entre vous avez suivi la formation informatique. Étant donné le nombre restreint de places, puisque nous devons respecter la distanciation, certains membres ont dû patienter et attendre la prochaine formation.



Aujourd'hui, nous sommes heureux de vous annoncer que de nouveaux ateliers pourront débuter au cours du mois de mars, si les consignes du bureau de la Santé publique nous le permettent.



Si vous êtes un membre de l'AQDR des Chenaux et que vous n'avez pas suivi la formation informatique à l'automne dernier, vous pouvez nous appeler ou nous écrire afin de vous inscrire.

N'oubliez pas de nous mentionner votre préférence parmi ces outils informatiques suivants :

- \* **ordinateur** (ou portable)
- \* **tablette Androïde** (Samsung)
- \* **tablette Ipad**

*Louise Dolbec*, Chargée de projet

Bureau : 819-840-3090

Courriel : [aqdrprojets@yahoo.com](mailto:aqdrprojets@yahoo.com)

### Chroniques page

Calendrier des activités.....	2
Éditorial .....	3
En réponse à nos membres .....	4
Défense de droits .....	5
Chronique agente dévelop. ....	8
Échos du CA .....	10
Nouveau projet .....	11
Projet Aînés branchés .....	12
Activité des partenaires.....	13
Santé .....	14
Suivi des activités .....	16
Mémoire Vive.....	18
Recette .....	19
Place aux partenaires .....	20
Saisonnier.....	21
Mieux-être.....	23
Vitalité intellectuelle .....	24
Pensée pour nos disparus .....	26
Mot mystère .....	27

## Calendrier des activités

### Mardi, 2 mars 2021

Rencontre virtuelle des membres des quatre sections AQDR de la Mauricie avec Alain Lampron, du comité Santé de l'AQDR nationale, à 9h30

### Lundi, 22 mars 2021

Conférence Zoom du Centre AvantÂge à 14 h 00

« *Les nouvelles technologies pour bien-vieillir chez soi : où en sommes-nous ?* »

Dès que la Santé publique le permettra, nous reprendrons les rencontres en présentiel en respectant le nombre de personnes permis et avec toutes les mesures nécessaires pour assurer la sécurité de nos membres.



*Un salut spécial aux 307 femmes, membres de l'AQDR des Chenaux, en cette journée du 8 mars : journée internationale du droit des femmes.*

*La société doit beaucoup à ses aînées qui ont grandement fait avancer les revendications pour le droit des femmes au Québec.*

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



## Éditorial

## JE VEUX RESTER CHEZ-MOI !



Avec tout ce qui se passe depuis maintenant 12 mois, c'est le cri du cœur des gens. Certaines personnes connaissent les expressions : *fuir comme la peste* et *avoir une peur bleue*. Les personnes qui mouraient du choléra avait une teinte bleutée. Ces expressions sont liées aux grandes épidémies de peste et de choléra (1832) qui ont eu lieu au Québec. Il ne faut pas non plus oublier la grippe espagnole de 1918. Avec la COVID-19, nous avons pris les mesures sanitaires mises à notre disposition en 2020-

2021. La pandémie se poursuit et le confinement aussi même s'il sera allégé. La vaccination et le printemps qui arrive nous donnent une lueur d'espoir et la ferme intention de rester chez soi le plus longtemps possible. Les résultats du sondage fait par l'AQDR nationale ont mené à la préparation d'un rapport qui a été présenté dans leur conférence de presse.

De plus, vous l'avez lu périodiquement dans notre bulletin, nous travaillons à vous donner une liste, la plus exhaustive possible, des services disponibles pour rester chez soi. Parmi la liste, les organismes communautaires des Chenaux ont développé plusieurs services. Parmi eux, ceux du Soutien à domicile comme l'entretien ménager et les différents soins à la personne; les services des Centres d'action bénévole avec les repas de popote roulante, le service d'impôt, le programme PAIR, etc.; les services de Proches Aidants et du Fonds communautaire peuvent aussi aider.

Tant que nous n'avons pas de perte d'autonomie légère ou plus importante, qu'elle s'installe progressivement avec l'âge ou subitement suite à un accident, nous ne pensons pas aux services disponibles pour rester chez soi. Voici quelques signes physiques qui sont révélateurs pour penser à demander de l'aide : plus de difficulté à se lever, à se mouvoir, avoir une démarche plus hésitante et trébucher, plus de difficulté à faire ses courses ou à se faire à manger. D'autres signes qui font penser à la perte d'autonomie sont les travaux ménagers négligés et/ou l'hygiène corporelle et l'entretien des vêtements sont négligés aussi.

Des signes plus subtils peuvent aussi être remarqués par la personne elle-même ou son entourage comme la fatigue, l'isolement, la tristesse, le retrait aux activités sociales. S'il n'y a pas de causes sous-jacentes, on peut penser à des signes de dépression et ils peuvent marquer le début de la dépendance. Les troubles de mémoire sont la hantise de plusieurs et sont préoccupants même si des petits oublis sont normaux.

On dit souvent que les personnes âgées sont entêtées, qu'il est difficile de leur faire changer d'idée. La peur du vieillissement et de la perte d'autonomie se manifestent souvent de cette façon mais il faut toutefois exclure les maladies neurodégénératives. Beaucoup de ressources sont disponibles pour rester chez soi, mais il faut premièrement accepter une certaine perte d'autonomie. Par la suite, accepter de se faire aider et que ces ressources si nécessaires entrent dans notre univers. Toutefois, il est toujours possible de refuser les services même si la famille ou l'entourage insiste fortement. Pour le bien-être physique et mental et pour des avantages financiers, accepter positivement sera la meilleure façon de rester chez soi tant qu'il y sera possible.

*Jacqueline*

**En réponse à nos membres****RENOUVELLEMENT DES COTISATIONS**

*Comme plusieurs membres renouvellent leur adhésion en mars, nous voulons donner quelques informations qui répondront également aux questions reçues.*

**FEUILLE DE RENOUELEMENT :**

Cette feuille que vous recevez par la poste ou par courriel, deux mois avant la fin de votre adhésion, vient de l'AQDR nationale dont le siège social est à Verdun. C'est pour cette raison que c'est l'adresse de Verdun qui est indiquée pour retourner votre chèque. CEPENDANT, vous pouvez TOUJOURS envoyer votre paiement au bureau de Sainte-Geneviève-de-Batiscan, même si ce n'est pas indiqué sur la feuille de renouvellement.

**PAIEMENT DE LA COTISATION :**

Depuis le 1er avril 2020, le montant annuel de la cotisation est de 20\$ par personne. Vous pouvez renouveler votre adhésion, pour une année ou plus, de 3 façons :

- ⇒ En postant votre paiement **au bureau de l'AQDR des Chenaux** à Sainte-Geneviève-de-Batiscan. Comme vous êtes déjà membre et que nous avons toutes vos coordonnées, il n'est pas nécessaire de nous remettre la feuille de renouvellement avec votre paiement s'il n'y a pas de changement.
- ⇒ **En postant un chèque au bureau de l'AQDR nationale** à Verdun. IL EST IMPORTANT de ne pas postdater votre chèque et de le retourner AVEC la feuille de renouvellement. Comme l'AQDR nationale reçoit des cotisations venant de toutes les sections, vous comprendrez qu'ils ont besoin de savoir d'où vient le paiement.
- ⇒ **Avec une carte de crédit** : Vous pouvez renouveler en ligne, avec votre carte de crédit, sur le site de l'AQDR nationale ([www.aqdr.org](http://www.aqdr.org)) ou sur le site de l'AQDR des Chenaux ([www.aqdr-des-chenaux.org](http://www.aqdr-des-chenaux.org)), sous l'onglet «membres».

**PAIEMENT EN PERSONNE**

Plusieurs membres aimaient venir en personne remettre le paiement de leur cotisation et cela nous faisait toujours plaisir de les accueillir. Cependant, la situation présente fait en sorte que la présence au bureau de la coordonnatrice est très limitée. La personne à l'accueil, à l'IMS, est aussi en télétravail. Présentement, et jusqu'à ce que les consignes s'allègent un peu, il est préférable de poster votre paiement.

Si vous avez besoin d'informations supplémentaires, n'hésitez pas à communiquer avec nous au 819 840-3090. Les messages sont pris à distance et permettent le suivi des appels.

Vous pouvez aussi nous envoyer un courriel à : [aqdrdc@stegenevieve.ca](mailto:aqdrdc@stegenevieve.ca)

## Défense de droits

### NOUVEAU REGISTRE OBLIGATOIRE POUR LES CONTRATS D'ARRANGEMENTS FUNÉRAIRES PRÉALABLES

Le ministre de la justice et responsable de l'Office de la Protection du Consommateur, M. Simon Jolin-Barette a annoncé l'entrée en vigueur le 18 janvier 2021, du nouveau registre québécois des contrats d'arrangements funéraires préalables.



Dorénavant, les entreprises de services funéraires et les exploitants de cimetières religieux auront l'obligation de consulter ce registre avant la signature d'un contrat de services que cela soit pour une personne décédée ou un contrat de préarrangements funéraires ou d'achat de sépulture.

De plus, ils auront l'obligation de remettre la preuve de consultation émise par le registre qu'ils pourront consulter gratuitement et d'informer les clients de l'existence ou non de contrats au registre qui est hébergé sur le site de l'Office de la Protection du Consommateur.

Notons que les entreprises visées auront, selon la situation, de 18 à 30 mois de délai afin de verser les renseignements concernant les contrats de préarrangements funéraires et d'achats de sépultures au registre en vigueur mais antérieurs au 18 janvier 2021.

Ce registre facilitera le repérage des contrats de préarrangements funéraires et d'achats de sépulture mais il est important pour les consommateurs d'aviser leurs proches de tout contrat qu'ils auraient contractés en ce sens car lors d'un décès, ce n'est généralement qu'après les funérailles que les exécuteurs testamentaires commencent à prendre connaissance des documents concernant le défunt.

La raison d'être du registre des contrats d'arrangements funéraires préalables est que près de 7,4 M\$ chaque année seraient déboursés au Québec par les familles pour des personnes décédées dont ils ignoraient les services déjà payés par contrat de préarrangements funéraires et/ou d'achat de sépulture.

Source : aqdr.org

### SÉCURITÉ EN MOTONEIGE

Quelques conseils de sécurité de la Sûreté du Québec :

- ◆ Circuler sur les sentiers balisés et éviter les plans d'eau : l'état de la glace à certains endroits peut représenter un risque important pour les personnes qui s'aventurent hors des sentiers.
- ◆ Éviter de partir seul en randonnée et toujours avertir un proche de l'itinéraire prévu.
- ◆ Être particulièrement vigilant à la croisée d'un chemin public.
- ◆ Garder la droite en tout temps.
- ◆ Respecter la signalisation.
- ◆ Ajuster sa vitesse en fonction des conditions des sentiers.
- ◆ S'abstenir de consommer de l'alcool ou de la drogue.

#### Rappel de la réglementation

- ◆ La circulation en motoneige est interdite sur les chemins publics sauf en cas d'exception, notamment aux endroits prévus par une signalisation.
- ◆ La limite de vitesse maximale en sentier est de 70 km/h.
- ◆ Les motoneigistes sont soumis aux mêmes lois que les automobilistes en ce qui concerne la capacité de conduite affaiblie par la drogue, l'alcool ou une combinaison des deux.

## LES IMPACTS DE LA PANDÉMIE DE COVID-19 SUR LES MEMBRES DE L'AQDR

Le rapport dévoilant les résultats de l'enquête effectuée auprès des membres branchés de l'AQDR cet automne concernant les conséquences de la pandémie de COVID-19 a été présenté par Alain Lampron, membre de notre section et coordonnateur du comité Santé à l'AQDR nationale, lors d'une conférence de presse virtuelle le 11 février dernier.

Le rapport d'enquête est disponible sur le site de l'AQDR nationale : [www.aqdr.org/rapport-denquete-sur-les-impacts-de-la-covid-19-sur-les-membres-de-laqdr/](http://www.aqdr.org/rapport-denquete-sur-les-impacts-de-la-covid-19-sur-les-membres-de-laqdr/)

Comme vous l'avez vu dans notre calendrier d'activité, mardi, le 2 mars 2021, M. Lampron animera une rencontre sur la plateforme Zoom pour discuter, avec tous les membres AQDR des sections de la Mauricie, des solutions et des actions qui peuvent être faites dans notre région, en suivi des résultats de l'enquête.

Nous avons également demandé au coordonnateur du comité Santé de préparer un résumé afin d'informer tous nos membres dans le prochain Bulletin En Action.

À suivre...

C'EST DIFFICILE DE NE RIEN FAIRE. ON NE SAIT JAMAIS QUAND ON A FINI.



## MISE EN GARDE—VOL D'IDENTITÉ (PRESTATIONS FRAUDULEUSES)

La Sûreté du Québec vous invite à la vigilance en vous rappelant les bons réflexes à adopter pour vous prémunir d'un vol d'identité.

De plus en plus de vols d'identité sont commis relativement à des demandes frauduleuses de prestations diverses auprès d'organismes gouvernementaux (par exemples les prestations canadiennes d'urgence (PCU) ou les prestations d'assurance-emploi). Il est important de savoir que la fraude ne prend pas de pause.

### Comment se protéger ?

- Ne donnez jamais vos renseignements personnels ou vos informations bancaires lors d'un contact non sollicité, peu importe le moyen (par courriel, texto, médias sociaux ou téléphone).
- Vérifiez la validité de toute demande qui vous est adressée d'une source sûre (par exemple sur un site web sécurisé ou une facture officielle).
- Vérifiez les paramètres de sécurité et de confidentialité de tous vos comptes, appareils et connexions. Consultez les mesures à prendre sur le site [Pensezcybersécurité.ca](http://Pensezcybersécurité.ca)



### Comment détecter un vol d'identité?

- Consultez régulièrement vos relevés de comptes bancaires et vos relevés de cartes de crédit (conteste immédiatement tout achat qui vous est inconnu).
- Consultez aussi vos informations fiscales afin de détecter toute anomalie auprès des agences gouvernementales aux niveaux provincial et fédéral.

**Défense de droits** JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES**VIOLA DESMOND, VOUS CONNAISSEZ ?**

Viola Desmond (1914–1965), icône du mouvement pour les droits de la personne et la justice sociale au Canada est représentée sur les billets de 10\$.

Femme d'affaires accomplie de la Nouvelle-Écosse, elle a défié l'autorité, refusant de quitter une section réservée aux Blancs d'un cinéma en 1946, après quoi elle a été incarcérée, reconnue coupable et condamnée à une amende. Son procès constitue l'une des premières contestations judiciaires soulevées par une femme noire au Canada pour cause de ségrégation raciale.

**MILITANTE POUR LA JUSTICE SOCIALE**

Le 8 novembre 1946, Mme Desmond est en route vers Sydney, en Nouvelle-Écosse, quand sa voiture tombe soudainement en panne à New Glasgow. Pendant que sa voiture se fait réparer, elle décide d'aller voir un film.

Ignorant la politique du cinéma qui impose aux Noirs de s'asseoir au balcon, Mme Desmond demande une place au parterre et paie la caissière. Cette dernière lui remet un billet pour le balcon, puis lorsque Mme Desmond entre dans le cinéma, le placier l'informe que son billet est pour le balcon et qu'elle doit y monter. Croyant qu'il s'agissait d'une erreur, Mme Desmond retourne à la billetterie et demande à échanger son billet. La caissière refuse en lui disant qu'elle n'est pas autorisée à vendre des billets au parterre « à des gens comme elle ». Quand elle comprend qu'on lui refuse le billet en raison de la couleur de sa peau, Mme Desmond retourne courageusement à l'intérieur et s'assoit au parterre. Le gérant du cinéma la confronte, et, comme elle refuse de bouger, appelle la police. Elle est éjectée de force, arrêtée, accusée et reconnue coupable de ne pas avoir payé le cent supplémentaire de taxe d'amusement exigé pour s'asseoir au parterre.

Mme Desmond tente en vain de faire annuler sa déclaration de culpabilité, mais son cas deviendra un jalon de l'histoire des droits de la personne au Canada. La poursuite contre Mme Desmond ayant été montée comme une affaire de fraude fiscale, la vraie question du racisme s'est trouvée ensevelie sous les formalités procédurales. Si elle n'avait pas poursuivi l'affaire, les archives du procès qui nous sont parvenues n'auraient laissé aucun indice de la réelle importance de cette cause, à savoir qu'on lui avait refusé l'accès au parterre en raison de la couleur de sa peau.

Cette affaire a inspiré le changement et a fait partie d'un plus vaste ensemble d'efforts déployés pour accroître l'égalité raciale au pays.

La persévérance de Mme Desmond et l'attention suscitée par son procès ont élargi le mouvement visant à reconnaître l'importance des droits de la personne au Canada.

Le 15 avril 2010, le gouvernement de la Nouvelle-Écosse a accordé un pardon absolu posthume à Mme Desmond. Le pardon a été octroyé par la lieutenant-gouverneure de la Nouvelle-Écosse à l'époque, l'honorable Mayann Francis, qui fut la première personne noire à occuper cette fonction en Nouvelle-Écosse, et seulement la deuxième au Canada. Le pardon est accompagné d'une déclaration et d'excuses publiques de la part du premier ministre de l'époque, Darrell Dexter, qui énonce que l'accusation n'aurait jamais dû être portée, et que la condamnation de Viola Desmond était une erreur judiciaire.

## Chronique de l'agente de développement



Pour cette chronique du mois de mars, sur le maintien à domicile, nous allons traiter uniquement de la rencontre virtuelle, en Zoom, portant sur les **besoins en service à domicile**; pour ceux qui ont communiqué par téléphone un résumé sera fait dans une prochaine chronique.

Cette rencontre virtuelle avait été annoncée, en première page, dans le bulletin EN ACTION de décembre dernier. Cette démarche pratico-pratique visait à identifier des outils, des services, des façons de faire pour contribuer au maintien à domicile de nos membres.

D'entrée de jeu, un profil des participant(e)s a été dressé. Ce portrait a été établi selon les caractéristiques suivantes : groupe d'âge, type de propriété, avec ou sans enfant, municipalité.

Trois groupes d'âge ont participé volontairement au Zoom : les 60-69 ans, les 70-79 ans et les 80-89 ans. Tous les participants étaient propriétaires et avaient au moins un enfant. Parmi les neuf municipalités desservies par l'AQDR des Chenaux, une seule paroisse n'avait pas de représentant à ce Zoom. Autres caractéristiques intéressantes du groupe, il était majoritairement composé de femmes et tous les participants ont indiqué qu'ils venaient chercher de l'information sur le maintien à domicile. Le but de la collecte des caractéristiques des participants était de vérifier si les besoins énoncés correspondaient à un profil en particulier.

Le tableau suivant présente une compilation des échanges sur les besoins en service à domicile, des ressources évoquées ainsi que des TRUCS ET ASTUCES de nos membres.

DOMAINES	BESOINS	RESSOURCES	TRUCS et ASTUCES
SANTÉ	Manque d'énergie; Manque d'entrain; Démotivé; Briser isolement; Activités pour solitude; Limitation physique; Problème de santé; Marche sécuritaire; Mal déneigés, n'ose pas sortir; Arthrite aux mains; Accompagnement-transport	Service Zoom pour garder contact; Service Zoom pour organiser des rencontres; Écrire projet Mémoire vive; Journal de bord quotidien; CAB	Courriels; Téléphone; Lettre; Lecture; Rester en contact; Bien s'alimenter; Demander à quelqu'un, qu'on voit régulièrement prendre sa marche, de s'appeler et se donner RV pour marcher; Remplacer les boutons par du velcro;
HABITATION (tâches)	Entretien extérieur Petits travaux divers Petits déneigements Coupe de pelouse Entretien paysager-jardin Entrer et corder du bois Aide domestique Bottin de services	CAB; Femme de ménage privée	Donner une bouteille de vin de temps en temps Pourboires



DOMAINES	BESOINS	RESSOURCES	TRUCS et ASTUCES
LOISIRS	Se sentir utile Marche sécuritaire	CAB; AQDR; Crampons; À deux, se donner RV tout en respectant les consignes	Bénévolat
LIENS (famille, amis)	Soutien affectif; Information	Rencontres Zoom; Courriels; Téléphone;	Zoom pour rester en contact
NOUVELLES TECHNOLOGIES	Conseils accessibles rapidement et faciles d'accès; Dépannages faciles; Formation	Formations de l'AQDR sur l'utilisation de Zoom	
SERVICES À DOMICILE	INFORMATION : Mieux connaître les services et le fonctionnement du Soutien à domicile; Démêler services CLSC- Soutien à domicile; BESOIN : Affecter toujours la même personne pour le service demandé par l'usagé	Il y a déjà eu des activités de sensibilisation : Groupe de l'Âge d'or, AQDR, vidéos; Rencontre avec la directrice si une demande de services a été faite; Faire à manger, ménage et soin à la personne	

Comme nous pouvons le constater, en regardant le tableau ci-joint, les participants ont abordé plusieurs domaines et plusieurs besoins ont été soulevés. Plusieurs ressources ont également été mentionnées ainsi que quelques astuces.

Un des constats de cette rencontre virtuelle, c'est la méconnaissance du fonctionnement d'organismes communautaires, tout au moins, et de certains services méconnus du réseau communautaire de la MRC, malgré les activités de sensibilisation qui ont été déployées.

Pour ceux et celles qui n'ont pas participé à cet échange virtuel, et qui aimeraient partager leur opinion, vous pouvez me rejoindre par téléphone au 819-529-1198.

*Yolande Massicotte*, agente de développement

## Échos du CA

## RAPPEL DE LA NOUVELLE POLITIQUE DE RECRUTEMENT



Nous vous rappelons, tel qu'annoncé dans le bulletin En Action de novembre dernier, qu'une politique de recrutement a été ajoutée aux règlements internes, et ce, jusqu'au 31 décembre 2021 afin de **récompenser les membres recruteurs**.

La personne recrutée ne doit pas avoir déjà été membre de la section depuis les deux dernières années. Un montant de 10\$ sera remis au recruteur pour chaque nouveau membre recruté, jusqu'à un maximum de 100\$. En plus de la remise de ces montants, il y aura un tirage pour les membres recruteurs lors de la prochaine Assemblée générale. Chaque membre recruté donnera une chance additionnelle à la personne l'ayant approché.

Ensemble, faisons grandir notre association !

## MANDAT DU COMITÉ DE SOUTIEN AUX SECTIONS DE L'AQDR NATIONAL



Mme Lise Bournival est impliquée depuis plusieurs années dans l'AQDR. D'abord dans la section Shawinigan puis dans Des Chenaux, mais aussi dans certains comités au National. Cette année, elle collabore au comité Soutien aux sections. Nous lui avons demandé de dire en quoi consiste son implication.

Mon engagement au niveau du comité de soutien est de répondre aux besoins spécifiques des sections. Les tâches demandées aux membres du comité sont celles-ci:

- ◆ Faire un appel par mois aux sections;
- ◆ Prendre connaissance des projets locaux en cours et les consulter sur des sujets précis au besoin;
- ◆ Céduler les diverses formations;
- ◆ Acheminer par courriel les communications destinées aux sections locales et en faire le suivi;
- ◆ Recevoir toutes demandes provenant des sections et y répondre dans le plus bref délai;
- ◆ Voir au suivi des convocations;
- ◆ Soutenir les sections lors de l'ouverture et de la fermeture d'une section;
- ◆ Donner dans la mesure du possible la formation PARCOURS FAR aux sections qui en feront la demande;
- ◆ Tenir une réunion par mois avec le comité;
- ◆ Avoir deux bénévoles pour soutenir les activités.

*Lise Bournival*, comité Soutien aux sections

## SUGGESTION DE VISIONNEMENT EN LIGNE : CLAIRE ET LES VIEUX



Claire et les vieux est une websérie, une fiction de 6 épisodes de 13 minutes chacun, avec la comédienne Murielle Dutil et la jeune Irlande Côté, qui peut être visionnée sur :

<https://ici.tou.tv/claire-et-les-vieux>

« Ce sont sous des cieux tragiques que nous rencontrons ladite Claire, petite fille de 9 ans, alors qu'elle attend les secours dans un appartement où sa mère vient de faire une surdose. Toutefois, si la scène saisit le public, elle ne dure pas et rapidement la fillette débarque à la résidence *L'amitié*, où habitent sa grand-mère et les autres vieux du titre. »

Comme le dit Helen Faradji, dans son blogue cinéma, c'est « un petit bijou de sensibilité et d'humanisme. Il n'y a pas un plan qui ne déborde pas d'empathie, de bienveillance, d'humanité, sans pourtant jamais verser dans le conte de fées à l'eau de rose avec sirop d'émotions sucrées. »

*Lise Mongrain*, comité Bulletin En Action

## NOUVEAU PROJET

### PROJET DE CONSULTATION AUPRÈS DES MEMBRES DES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES DES CHENAUX INITIÉ PAR L'AQDR



*Vous avez déjà passé à travers de certaines épreuves.  
Quelles sont les choses qui vous ont aidé à passer au travers?*

Voilà l'objet d'un projet de consultation conduit par l'AQDR des Chenaux actuellement.

**C'est ainsi que Madame Chantal Létourneau a été mandatée pour vous contacter afin de recueillir le fruit de votre expérience sur cette question.**

Avec votre accord, elle pourra fixer avec vous le moment qui vous convient le mieux pour en parler.

Comme il sera seulement question de ce qui vous a aidé à passer au travers, vous n'aurez pas à parler des épreuves en tant que telles.

De plus, vous pourrez mettre fin à l'entretien en tout temps, si jamais vous en ressentez le besoin.

Madame Létourneau étant tenue au secret professionnel, toutes les données individuelles seront fusionnées dans des résultats de groupe qui, eux, seront communiqués par la suite afin d'informer la population sur les ressources et stratégies précieuses pour traverser ce temps de crise.

De plus, nos organismes communautaires pourront prendre ces informations de groupe afin de rendre leur offre de service toujours mieux ciblée.

**À l'AQDR des Chenaux, votre expérience compte!**

RÉFLÉCHIR LA LUMIÈRE EST QUELQUE CHOSE DE PLUS BEAU QUE DE LA RECEVOIR.



Joëlle MAILHOT  
Chantal ROBITAILLE  
Julie MOISANT  
**PHARMACIENNES**

Affilié à



#### Horaire:

Lundi au vendredi de 9h00 à 21h00

Samedi de 9h00 à 16h00

Dimanche de 10h00 à 16h00

[phr\\_ste-anne-de-la-perade@brunet.ca](mailto:phr_ste-anne-de-la-perade@brunet.ca)

#### NOUVELLE ADRESSE :

391 boul. Lanaudière, Sainte-Anne-de-la-Pérade, G0X 2J0

Tél. 418 325-2332 • Fax : 418 325-3142 • [www.brunet.ca](http://www.brunet.ca)



### FIER PARTENAIRE DE NOTRE MILIEU

#### Siège social

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

[www.desjardins.com/](http://www.desjardins.com/)  
[caissedemekinac-deschenaux](mailto:caissedemekinac-deschenaux)

 **Desjardins**  
Caisse de Mékinac-Des Chenaux

**Projet Aînés branchés****LA TECHNOLOGIE AU SERVICE DES AÎNÉS**

La chronique de février portait sur la maison intelligente, appelée aussi domotique, c'est-à-dire la gestion automatisée du domicile. Le fait de pouvoir profiter de cette technologie peut rendre de grands services à divers degrés d'urgence allant de la simple appréciation d'entrer dans une pièce qui s'éclaire dès notre arrivée jusqu'à l'alarme qu'on reçoit sur son téléphone intelligent si la cuisinière chez notre mère ne s'éteint pas! Au cours de ces recherches sur le mieux-être des aînés, j'ai découvert une gamme de produits conçus pour une clientèle bien précise, les gens aux prises avec la maladie d'Alzheimer et leurs proches aidants. En effet, les besoins de cette clientèle sont énormes et on se demande souvent où trouver ces outils pour bien nous épauler au quotidien? Un des noms qui revenait souvent lors de cette quête est celui d'Eugeria, qui signifie « bien vieillir » en grec. Voici donc comment est né Eugeria.

**Né d'une carence de produits innovants au Québec**

Ça fait plus de 20 ans qu'on parle d'innovation pour le vieillissement au Québec et qu'on se dit que la technologie pourrait limiter la perte d'autonomie chez la clientèle aînée mais dans la réalité, on remarque une flagrante pénurie d'outils pour y pallier. Il arrive parfois que certaines trouvailles semblent intéressantes mais quand on y regarde de plus près, l'affichage de ces produits n'existe qu'en anglais ou encore, lorsqu'ils sont en français, on se rend compte que les connecteurs (pour ce qui est des gadgets électriques) ne sont pas compatibles avec nos prises électriques, étant donné que ces trouvailles viennent d'Europe!?

C'est donc après avoir fait ce constat que les fondateurs d'Eugeria, le docteur Quoc Dinh Nguyen et Valérie Larochelle, ont eu l'idée de regrouper sur une plateforme web toutes les nouveautés qui leur semblaient prometteuses après, bien sûr, les avoir essayées.

**Bien plus qu'un simple répertoire de ressources**

Eugeria est une référence qui centralise conseils, informations, produits et services permettant aux aidants des Canadiens atteints d'Alzheimer, de trouver des solutions pratiques, utiles, dignes et innovantes. Le site eugeria.ca a vu le jour en septembre 2018 et dénombre maintenant plus de 150 appareils dont l'efficacité a été reconnue puisque pour chaque item se retrouvant dans cette liste, ils en ont testés parfois jusqu'à 3!

En voici quelques exemples :

- \* une horloge-calendrier qui indique l'heure, le jour, la date et même le moment de la journée (c'est souvent une question qui est posée fréquemment par une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer ou d'une autre forme de démence),
- \* une télécommande avec un nombre réduit de boutons,
- \* un cadre qui permet de recevoir des messages et des photos de nos proches,
- \* des vêtements qui s'enfilent sans qu'on ait à lever les bras,
- \* un pilulier intelligent (qui peut intégrer jusqu'à 8 alarmes quotidiennes, sonores et/ou lumineuses, nous rappelant de prendre nos médicaments),
- \* de la vaisselle aux couleurs attrayantes (dont les formes ont été adaptées pour les personnes souffrant de tremblements ou d'arthrose), des détecteurs d'eau, des jeux, des animaux de compagnie (robots),
- \* des veilleuses, etc.



Suite page suivante...



J'avoue que je trouve ce site très bien fait et outre les produits qu'on peut se procurer chez Eugeria, ce sont d'abord toutes les informations sur les troubles cognitifs, les articles et les conseils qu'on y retrouve qui sont vraiment pertinents.

Pour davantage d'informations au sujet d'Eugeria, voici leur site : <https://www.eugeria.ca> On peut même visionner de courtes capsules vidéo sur quelques-uns des produits offerts.

Vous pouvez aussi les contacter par courriel : [info@eugeria.ca](mailto:info@eugeria.ca) ou encore par téléphone : 1-855-554-3742

*Louise Dolbec*, chargée de projet

## SAVIEZ-VOUS QUE?

Mise en garde pour ceux qui possèdent un iPhone 12

La principale nouveauté du iPhone 12 d'Apple est l'anneau magnétique à l'endos du téléphone permettant à la fois une recharge sans fil et aussi d'y attacher des accessoires comme le portefeuille d'Apple.

Sauf que cet anneau magnétique pourrait causer des problèmes importants aux personnes ayant un pacemaker puisque le champ magnétique du MagSafe pourrait altérer le fonctionnement du stimulateur cardiaque. On recommande donc d'éviter d'approcher son iPhone près de sa poitrine (ceci vaut pour tous les iPhone 12 de la gamme, soit l'iPhone 12, 12 mini, 12 Pro et 12 Pro Max).

## Activité des partenaires

Le Centre AvantÂge nous invite...

**Conférence virtuelle - gratuite**

**22 mars 2021 à 14 h**

**LES NOUVELLES TECHNOLOGIES POUR BIEN-VEILLIR CHEZ SOI : OÙ EN SOMMES-NOUS ?**

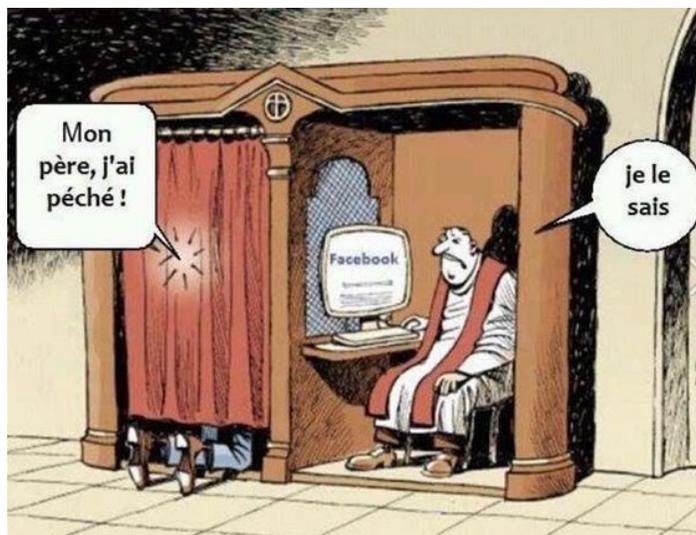
Conférenciers : Dre Nathalie Bier et Dr Maxime Lussier

Dans les dernières années, nous assistons à une explosion des nouvelles technologies dont certaines, très médiatisées, promettent d'améliorer le quotidien des aînés en perte d'autonomie. Qu'en est-il vraiment ? Quel est le potentiel de ces technologies mais aussi, quelles en sont les limites ?...

Durée : 60 minutes

**Le lien Zoom sera disponible sur la page web le jour même de la conférence :**

[www.centreamantage.ca](http://www.centreamantage.ca)



## VACCINATION AU PUBLIC

La vaccination contre la COVID-19 est faite par étapes et est réservée aux personnes faisant partie des groupes prioritaires pour le moment.

**La prise de rendez-vous pour la vaccination des personnes de 85 ans et plus (année de naissance 1936 ou avant) débute le 25 février 2021 partout au Québec.**

Une personne qui accompagne une personne de 85 ans et plus lors de sa vaccination pourrait se faire vacciner en même temps si elle est âgée de 70 ans et plus ou si elle est présente 3 jours par semaine ou plus en soutien à son proche de plus de 85 ans.

Veillez noter que la prise de rendez-vous est obligatoire:

- ⇒ idéalement par internet: [quebec.ca/vaccinocovid](https://quebec.ca/vaccinocovid)
- ⇒ ou par téléphone: 1 877 644-4545

Il est important d'avoir sa carte d'assurance maladie en main. Vous aurez en même temps le rendez-vous pour la deuxième dose aussi.

### Autres mesures de protection

Le début de la vaccination ne signifie pas la fin des mesures sanitaires. Plusieurs mois seront nécessaires pour protéger une part suffisamment importante de la population avec le vaccin. La distanciation physique de deux mètres, le port du masque ou du couvre-visage et le lavage des mains sont des habitudes à conserver jusqu'à nouvel ordre.

## BOUGER, BIEN S'ALIMENTER ET STIMULER SA MÉMOIRE :

### LES 3 INCONTOURNABLES



Ce n'est pas un mythe. Plusieurs études montrent bien les effets positifs de bouger et bien s'alimenter sur la santé physique et mentale, même chez l'ainé en perte d'autonomie. Tout est interrelié. Par exemple, l'exercice augmente votre force musculaire; combiné à une bonne alimentation, ils augmentent votre énergie. De plus, un muscle en santé diminue les risques de fracture lors d'une chute. L'exercice favorise aussi le métabolisme du sucre, nécessaire au bon fonctionnement du cerveau. Un corps en santé résiste mieux aux infections et ainsi de suite.

Il n'est jamais trop tard pour adopter des bonnes habitudes de vie. Il s'agit de choisir les activités qui vous plaisent en tenant compte de vos capacités. L'idée est de ne pas mettre l'accent sur la diminution d'une capacité, mais plutôt de découvrir de nouveaux intérêts et passions adaptés à vos capacités.

L'attention est la porte d'entrée de la mémoire. Prendre son temps et rester attentif sont de bons points de départ pour se souvenir d'une information.

Toutes les activités qui nous demandent de la concentration et qui présentent un certain défi (lire sur des sujets qui nous sont moins familiers ou apprendre une nouvelle langue par exemple) entraînent la mémoire.

Source : magazine Vivre en santé



## MOIS DE LA NUTRITION

### « Culture et traditions alimentaires »

L'objectif annuel de faire du mois de mars celui de la nutrition est de sensibiliser la population à l'importance d'une bonne alimentation pour maintenir et améliorer son état de santé et son bien-être.



« **Bon pour vous et à votre goût** » tel est le thème choisi cette année par l'ordre des diététiciens et nutritionnistes du Canada pour ce mois de la nutrition. L'idée étant de nous rappeler qu'il n'y a pas qu'un seul modèle d'alimentation saine mais plutôt des dizaines et que le concept d'une « assiette santé » diffère d'un individu à l'autre, d'une communauté à l'autre ou d'un groupe culturel à l'autre.

#### Une question d'identité

Lorsqu'on prend le temps de s'y arrêter, on se rend compte que notre culture et nos traditions alimentaires comptent pour beaucoup dans notre identité. Tout d'abord, parce que c'est ce qu'on a reçu en premier dans la vie. Par exemple, on n'a qu'à penser à la façon dont on réagit si quelqu'un dénigre un mets qu'on avait l'habitude de manger (et qu'on aimait) dans notre enfance... généralement, on a le réflexe de défendre cet aliment ou ce mets parce que ça touche à notre essence profonde, à nos souvenirs. Dans le guide de cette année, on traduit ce phénomène par l'expression « Ne beurk pas mon miam » qui rappelle justement combien les aliments et l'identité des gens sont si étroitement liés que le fait de discréditer la nourriture d'une autre culture est pratiquement similaire à du racisme ou à de la discrimination!

Notre culture alimentaire, c'est ce qu'on aime donner aussi. Il n'est pas étonnant que lors de nouvelles rencontres, on aime faire goûter aux autres des petits plats pour lesquels on est souvent reconnu « Je vais te faire mon fameux pain aux bananes! ». En fait, c'est un peu une façon de se dévoiler à l'autre.

Manger est souvent un plaisir collectif, tel que mentionné dans le livre, paru en 2017, « *L'héritage du plaisir de la table* » où l'on peut découvrir différentes anecdotes, informations et bien sûr, plusieurs recettes, dont certaines écrites à la main, qui témoignent de l'importance de nos racines culinaires et qui rappellent, du coup, une multitude de souvenirs. **Les repas** représentent de bons moments passés en famille et avec nos proches, puisqu'on échange et on se raconte nos p'tits bouts de vie. Partager de la nourriture trône au cœur des événements de la vie, heureux ou malheureux. Autant lors de joyeuses célébrations que d'occasions plus tristes, comme les funérailles. Et même si ce n'est que de prendre le dessert ensemble, lors de l'anniversaire de quelqu'un, ça compte. Un prétexte, un aliment et le partage entre convives. Une formule simple mais tellement ressourçante. C'est sans doute pour cette raison que ça nous manque tellement, en ces temps de confinement où il est interdit de se rassembler.

« Dis-moi ce que tu manges et je te dirai qui tu es » nous rappelle combien ce qu'on choisit de manger au quotidien en dit long sur notre personne ou sur la personne qu'on souhaite devenir...

*Louise Dolbec*, chargée de projet



## AÎNÉS ET FISCALITÉ

Suivi des activités

### Rencontres virtuelles avec Revenu Canada et Revenu Québec

Quinze membres ont assisté à la séance d'information de l'Agence de revenu du Canada le 10 février dernier. M. Denis Renaud a transmis de nombreuses informations et répondu aux questions. Il est difficile de retransmettre tout ce qui a été dit dans cette rencontre d'une heure et demie mais les sujets abordés se retrouvent sur le site [canada.ca/impots-ainés](http://canada.ca/impots-ainés)

Monsieur Renaud nous a rappelé l'importance de produire son rapport d'impôt chaque année même si nous n'avons aucun revenu. Cela peut permettre de recevoir des prestations, des crédits et des déductions. L'Agence du revenu du Canada (l'ARC) utilise les renseignements dans notre déclaration de revenus et de prestations pour calculer nos versements de prestations et crédits. D'autres ministères utilisent aussi les renseignements de la déclaration pour calculer nos versements, comme la pension de la Sécurité de la vieillesse et le supplément de revenu garanti.



#### Prestations, crédits et déductions auxquels vous pourriez être admissible

- **Crédit pour la TPS/TVH** – Si vous avez un revenu modeste, vous pourriez recevoir jusqu'à 592 \$ par année. Vous n'avez pas à demander ce crédit, l'ARC le calcule quand vous faites vos impôts.
- **Frais médicaux** – Vous pourriez demander les frais médicaux admissibles que vous ou votre époux ou conjoint de fait avez payés au cours de l'année.
- **Crédit canadien pour aidant naturel** – Vous pourriez être en mesure de demander ce crédit dans votre déclaration si votre époux ou conjoint de fait, ou certaines autres personnes sont à votre charge en raison d'une déficience mentale ou physique.
- **Fractionnement du revenu de pension** – Vous pouvez fractionner votre revenu de pension admissible avec votre époux ou conjoint de fait afin de réduire l'impôt sur le revenu que vous pourriez avoir à payer.
- **Crédit d'impôt pour personnes handicapées** – Si vous avez un handicap, vous ou les membres de votre famille qui subviennent à vos besoins pourriez demander un crédit d'impôt non remboursable allant jusqu'à 8 416 \$ pour réduire l'impôt sur le revenu à payer.



La semaine suivante, le 16 février, c'est Revenu Québec qui avait accepté l'invitation de l'AQDR des Chenaux pour une rencontre portant sur le thème « Les aînés et la fiscalité ».

Mme Danielle Groulx, forte d'une expérience de 30 ans à Revenu Québec, a su présenter et expliquer plusieurs aspects importants de la déclaration fiscale. Un document PDF « aînés et fiscalité 2020 » a été transmis au treize membres présents à la séance d'information.

**Si vous souhaitez recevoir ce document par courriel, faites-nous en la demande.** Comme le document est de 82 pages, vous comprendrez que nous ne pouvons pas l'offrir en format papier.

Les principaux changements de 2020 qui pourraient concerner les aînés :

- Crédit d'impôt pour prolongation de carrière: la grille de calcul est remplacée par un formulaire *Crédit d'impôt pour prolongation de carrière* (TP-752.PC)
- Crédit d'impôt pour personne aidante : Le crédit d'impôt pour aidant naturel est remplacé par un nouveau crédit, soit le *crédit pour personne aidante*.

Suite page suivante...



Madame Groulx a rappelé que les **crédits d'impôt non remboursables** diminuent ou annulent l'impôt à payer.

Par exemple :

- Montant accordé en raison de l'âge ou pour personne vivant seule ou pour revenus de retraite;
- Montant pour déficience grave ou prolongée des fonctions mentales ou physiques;
- Frais pour soins médicaux non dispensés dans notre région;
- Frais médicaux;
- Crédit d'impôt pour prolongation de carrière (60 ans ou plus).



Les **crédits d'impôt remboursables** sont versés même si le particulier n'a aucun impôt à payer.

Les principaux crédits remboursables qui pourraient concerner les aînés :

- Crédit d'impôt pour maintien à domicile des aînés (70 ans et plus) ;
- Crédit d'impôt remboursable pour frais médicaux;
- Crédit d'impôt pour personne aidante;
- Crédit d'impôt pour relève bénévole;
- Crédit d'impôt pour répit à un aidant naturel;
- Crédit d'impôt pour frais engagés par un aînés pour maintenir son autonomie;
- Crédit d'impôt pour activités des aînés;
- Crédit d'impôt pour soutien aux aînés;
- Subvention pour aînés relative à une hausse de taxes municipales.

Ces informations sont évidemment plus détaillées dans le document et furent bien transmises lors des rencontres virtuelles. La personne ressource a aussi bien répondu aux questions tout en donnant des exemples qui facilitaient la compréhension comme celui-ci sur le crédit d'impôt pour maintien à domicile:



Ce crédit est très utilisé puisqu'il rembourse 35% des dépenses de certains services qui permettent le maintien à domicile. Qu'est-ce qui est remboursé et qu'est-ce qui ne l'est pas ? Là est la question !! Madame Groulx nous l'a présenté de cette façon : Ce qui est remboursé, c'est le travail qu'on aurait pu faire nous-mêmes, à 40 ou 50 ans, mais qu'on ne fait plus pour plus de sécurité (éviter une chute par exemple) ou parce qu'on est plus limité. Cela peut donc être des dépenses pour l'entretien de sa maison mais pas le travail fait par un métier de la construction ou un professionnel qui doit avoir des cartes de compétences (plombier, électricien, etc.). Pourquoi ? Parce que même plus jeune, on aurait fait appel à eux et on ne l'aurait pas fait nous-mêmes. C'est une façon simple qui aide à comprendre un peu mieux les services qui sont acceptés et remboursés (à 35%).

Merci à tous de votre participation !

### SAVIEZ-VOUS QUE ...LA MARCHÉ

- ⇒ 40 minutes, trois fois par semaine, va protéger votre mémoire.
- ⇒ À 30 minutes par jour peut faire baisser de 36% les symptômes d'un état dépressif.
- ⇒ À une heure par jour diminue le risque d'obésité de 50%.
- ⇒ À marcher 30-60 minutes la plupart des jours de la semaine fait baisser drastiquement le risque de problème cardiaque.



**Mémoire Vive**

**Nous vous réitérons l'invitation pour participer à notre projet de mémoire collective et nous raconter, à votre façon, ce que vous vivez depuis un an.**

Que ce soit un mot, quelques lignes, un poème, etc. Cela pourrait aussi être une lettre adressée aux petits-enfants ou à un ami pour leur dire ce que vous vivez en ce temps de pandémie. Racontez comment vous avez vécu le confinement, l'obligation de porter un couvre-visage, de se distancier les uns des autres, de ne plus pouvoir participer à des rencontres fraternelles, aux soupers de famille,...



La fête des mères qui s'en vient dans deux mois peut être une belle occasion d'écrire à nos filles qui sont mères ou à nos petits-enfants...

Cela ne vous tente pas d'écrire ou vous avez plus de difficulté à mettre sur papier ce que vous aimeriez partager ? Téléphonnez-nous et nous écrivons ce que vous nous direz. Nous vous rappelons que les textes que nous partageons peuvent être anonymes si vous le souhaitez. Si le nom est écrit sous le texte, c'est que la personne a accepté d'être identifiée.



MERCI DE VOTRE PARTICIPATION !

*Lina Mongrain et Thérèse Lévesque*, responsables du projet

Line : 819 374-0354

Thérèse : 418 325-2512



*Il nous fait plaisir de partager une autre lettre reçue dans le cadre de Mémoire Vive.*

Chers(res) ami(es) de mes 2 chorales, celle de l'église de la Paroisse de Ste-Geneviève et celle de l'Orphéon de Trois-Rivières.

Vous me manquez beaucoup. Car, depuis l'âge de 15 ans que je fais partie d'une chorale. D'abord, celle des Enfants de Marie de Portneuf. Puis, celle de l'Institut Familial de Loretteville. Là, j'ai même chanté « a capella » l'AVE VERUM de Mozart à 4 voix.

J'ai toujours fait partie d'une chorale. Même que j'ai dirigé la chorale de l'église de ma paroisse d'adoption; Ste-Geneviève, lorsque je me suis mariée. J'y ai aussi enseigné la couture, le tricot de la 1ere année à la 11e année. Et, c'est là que j'ai rencontré mon mari.

En plus, j'ai donné des cours du soir pendant 10 ans pour montrer la couture, l'alimentation. En ce temps-là, il n'y avait rien pour le faire. J'apportais et je fournissais tout. Je trainais jusqu'à une machine à coudre portative. Aujourd'hui, je suis contente lorsque des femmes de Champlain et de Ste-Anne de la Pérade me reconnaissent. C'est valorisant lorsque je me fais dire : « C'est moi qui ai cousu cette robe, grâce à toi et à tes cours. »

Actuellement, la pandémie est plus facile pour moi, car, je demeure avec ma fille qui vient tout juste de prendre sa retraite. Alors, j'ai quelqu'un avec qui parler. Présentement, on tricote ensemble des bas avec de la très petite laine et des petites broches fines qu'elle a achetées. Gros projet...on va s'en souvenir longtemps, je pense.

Suite page suivante...



Je marche à tous les jours pour garder mon équilibre. Lorsqu'il ne fait pas beau, je marche dans la maison. Parce que, si je ne marche plus, je ne pourrai pas rester ici. Je ne veux pas imposer cela à ma fille.

Je garde un bon souvenir de vous tous et toutes et ne vous gênez surtout pas pour m'appeler ou passer me voir. Je vous souhaite une bonne santé. Surtout, faites attention à vous. J'espère que nous pourrons nous rencontrer en famille pour la Période des Fêtes. Je pense aux activités organisées par la Fadoq et toutes les autres associations; les soupers et les soirées entre ami.e.s. Elles me manquent aussi.

Et je vous souhaite ; «Que la pandémie arrête au plus vite.»

Salutations amicales,

*Joelyne Bronsard*

## Recette

## Recette des Cuisines collectives du Fonds communautaire des Chenaux

### GALETTES NOURRISSANTES délicieuses comme collation ou au déjeuner

#### Ingrédients

2 carottes pelées

1 courgette verte (zucchini)

4 petits champignons blancs coupés en 4

2 œufs

¾ tasse de sucre

¼ tasse d'huile canola

½ tasse de compote de pommes non sucrée

2 c. à thé d'extrait de vanille pure

2 tasses de farine de blé entier

1½ tasse de flocons d'avoine à cuisson rapide (gruau)

1 c. à thé de poudre à pâte

2 c. à thé de cannelle moulue

½ tasse de pépites de chocolat mi-sucré

#### Préparation

- Préchauffer le four à 180°C (350°).
- Placer la grille au centre du four.
- Tapiser 2 plaques de cuisson de papier parchemin.
- Au robot culinaire, hacher les carottes.
- Ajouter la courgette et les champignons et mélanger jusqu'à ce que les légumes soient finement hachés.
- Ajouter les œufs, le sucre, l'huile, la compote et la vanille à même le récipient du robot. Mélanger pour que la préparation soit homogène.
- Dans un bol moyen, mélanger à la fourchette la farine, le gruau, la poudre à pâte, la cannelle et les pépites de chocolat.
- Incorporer le mélange de légumes aux ingrédients secs. Bien mélanger à la fourchette.
- À l'aide d'une cuillère à crème glacée, former 24 boules de pâte et les déposer sur les plaques à cuisson. Aplatiser avec une fourchette pour former des galettes.
- Cuire au four de 20 à 25 minutes où jusqu'à ce que les galettes soient légèrement dorées.
- Tiédir avant de servir.
- Se conserve 5 jours au réfrigérateur ou 2 mois au congélateur.
- Donne entre 24 et 32 galettes.



## Place aux partenaires

**LE RÉSEAU COMMUNAUTAIRE DANS LA MRC  
DES CHENAUX, FORT DE SA COMMUNAUTÉ!**Jean Brouillette,  
CDC des ChenauxUn brin d'histoire

Depuis les années 1980, la population de la MRC des Chenaux a été témoin de la création de plusieurs organismes communautaires et entreprises d'économie sociale en réponse à des besoins ou des problématiques identifiés dans la communauté.

À l'époque, la crise économique des années 80 avait entraîné une augmentation du taux de chômage et de la pauvreté. L'urgence d'agir de l'époque aura permis de donner l'envol aux premiers organismes communautaires du territoire, notamment le Centre d'action bénévole de la Moraine en 1980 nommé à sa création le Centre d'entraide de St-Narcisse, l'Association des personnes vivant avec un handicap des Chenaux en 1981, anciennement l'ALPHa des Chenaux, le Centre de bénévolat la Pérade devenu aujourd'hui le Centre d'action bénévole des Riverains en 1982, l'AQDR des Chenaux en 1983, le Mouvement d'action solidaire des sans-emploi des Chenaux, auparavant le Mouvement d'action chômage, lui aussi en 1983 et le Fonds communautaire des Chenaux en 1984. Il faudra toutefois attendre près de 10 ans pour l'arrivée de l'économie sociale sur le territoire, soit par la création du Soutien à domicile des Chenaux (1992). Lorsqu'on parle d'entreprises d'économie sociale, on réfère à une entreprise qui exerce des activités économiques à des fins sociales, qui rend ou échange des biens et services non pas dans le but de faire du profit, mais dans celui de répondre aux besoins de ses membres ou de la communauté qui l'accueille. En 2002, émanant d'un désir de se doter de leurs propres outils de concertation et de développement, les organismes communautaires se sont regroupés pour créer la Corporation de développement communautaire (CDC) des Chenaux.

À l'heure actuelle, la CDC des Chenaux compte 28 membres, des organismes communautaires ou des entreprises d'économie sociale, œuvrant dans divers secteurs dont la santé et les services sociaux ainsi que la défense des droits de la population.

L'action communautaire dans les Chenaux, ça rapporte gros

Outre ses bénéfices sociaux, peu de gens savent que l'action communautaire dans la MRC des Chenaux a également un grand impact au niveau économique. Selon l'étude, «*Impacts socio-économiques des organismes communautaires et des entreprises d'économie sociale membres de la Corporation de développement communautaire (CDC) des Chenaux*», produite en 2014, les membres de la CDC ont un impact global de plus de 8,5 millions. Seulement au niveau de l'achat local, les plus récentes données révélaient que les groupes avaient un volume d'achat sur le territoire de près de trois quarts de millions. En ces temps où l'achat local est important plus que jamais, la contribution des groupes est d'un grand support aux fournisseurs locaux.

De surcroît, le secteur se démarque également par le nombre élevé d'emplois qu'il génère sur le territoire soit près de 225 emplois, faisant de lui, un des plus grands employeurs du secteur. Près du 2/3 de ces emplois sont occupés par des résidents de la MRC des Chenaux. En plus des emplois, il y a aussi la contribution inestimable des bénévoles qui à elle seule, totalise près de 28 000 heures de bénévolat, pour une valeur de plus de 400 000\$. Avec toutes ces données probantes, on ne peut qu'être fier de l'action communautaire dans la MRC des Chenaux, autant pour les services offerts à la population que pour ses retombées sociales et économiques.

Pour en connaître davantage sur les organismes communautaires et entreprises d'économie sociale, membres de la CDC des Chenaux, visitez notre site web : [www.cdcdeschenaux.ca/](http://www.cdcdeschenaux.ca/)



## Saisonnier

## DÉGLACER LE TOIT DE LA MAISON POUR ÉVITER UNE INFILTRATION D'EAU

Avec les conditions climatiques changeantes, on peut voir de plus en plus souvent de la pluie en hiver, qui se transforme en glace, ce qui augmente considérablement le poids supporté par le toit. Il est donc important de ne pas laisser trop de neige ou de glace s'accumuler sur le toit de votre maison ou sur votre balcon.

«La neige [amoncelée en grande quantité] fond sur le haut des versants du toit et l'eau d'écoulement, quand elle arrive au rebord, gèle. Si le soleil plombe pendant deux semaines, il y aura une accumulation de glace. Et les gouttières n'aident pas puisqu'elles retiennent l'eau», explique Robert Duval, consultant en toitures.



Ce barrage de glace, qui apparaît aux extrémités du toit, empêche l'eau de s'écouler. Pendant les épisodes de redoux, il risque de provoquer des infiltrations d'eau et, du coup, des dégâts dans la maison.

Même lorsque le mercure se situe sous zéro, les rayons du soleil sont assez puissants pour faire fondre la neige pendant les derniers mois de l'hiver, ajoute l'expert.

### La responsabilité du propriétaire

Si vous êtes propriétaire, vous devez vous assurer que l'accumulation de neige ou de glace ne représente pas de risque pour les occupants et les passants.

Pour éviter les dommages, restez attentif aux signes indiquant que la structure de votre toit subit une surcharge importante, par exemple:

- Des fissures apparaissent sur les murs intérieurs;
- Les portes intérieures s'ouvrent ou se ferment difficilement;
- Des craquements inhabituels se font entendre;
- Vous remarquez une déformation de votre plafond.

Sources : Bureau d'assurance du Canada et Protégez-Vous

## PROTÉGEZ VOTRE PEAU DU FROID

La marche est devenue l'exercice numéro 1 cet hiver et c'est tant mieux ! Il ne faut cependant pas oublier de protéger notre peau du froid.

- ⇒ Appliquez des soins hydratants et utilisez des produits de toilette doux, tels que les émoullients et les savons au PH neutre. Pensez également à mettre des gants, un bonnet et du baume nourrissant pour les lèvres. Si toutefois vous avez des gerçures, hydratez votre peau, mettez une crème cicatrisante et restez au chaud quelque temps.
- ⇒ Réveillez votre peau de l'intérieur. On ne le dira jamais assez. La peau se soigne aussi de l'intérieur. Pour réveiller aussi bien votre organisme que votre teint, buvez un grand verre d'eau ou de jus de fruits, pressé de préférence, pour bénéficier au maximum de toutes leurs propriétés.
- ⇒ Stimulez votre peau avec un gommage. Lorsque vous nettoyez votre visage, pensez à masser votre peau en mouvements circulaires pour activer les cellules. Non seulement, cela permet aux agents du nettoyant utilisé de mieux pénétrer mais aussi à la peau de se réveiller en douceur et d'être mieux préparée à recevoir les soins à venir.
- ⇒ Hydratez sans compter. Votre peau est fragile et nécessite des soins quotidiens. Pour éviter qu'elle ne s'assèche, en particulier durant l'hiver, il est important d'appliquer une crème hydratante chaque matin. Choisissez-la adaptée à votre type de peau.



## CONFINEMENT: 5 PROBLÈMES DE VOITURE ET 5 TRUCS POUR LES ÉVITER

C'était vrai lors du premier confinement en mars 2020, ça l'est encore en janvier 2021: nos voitures n'aiment pas rester immobiles et peuvent développer de petits bobos lorsqu'elles ne roulent pas assez. Voici ce qu'il faut surveiller et les gestes à poser pour éviter les ennuis.

«C'est un peu comme nous! Quand on reste assis trop longtemps, un moment donné, on a besoin de bouger», illustre Denis Pageau, conseiller en relation avec les partenaires pour les garages recommandés de CAA-Québec. De la même façon, un véhicule remisé ou qui roule trop peu risque de développer plusieurs problèmes:

1. L'humidité et éventuellement la rouille peuvent faire coller les freins et précipiter une coûteuse réparation;
2. Les pneus peuvent se déformer;
3. La batterie peut s'affaiblir et manquer de puissance pour le démarrage du moteur. Pire encore, une batterie des véhicules électriques peuvent perdre leur charge;
5. L'humidité peut s'inviter dans les fluides, comme l'huile à moteur.



### 5 trucs pour la voiture en confinement

1. Votre véhicule a besoin de rouler, alors faites-le rouler pour la peine, par exemple, en regroupant l'ensemble des courses que vous avez à faire. Pas besoin d'aller jusque dans les Rocheuses, ni même de sortir de la ville ou de son secteur. «Un « tour de machine » de 8 à 10 km suffit pour éviter la majorité des problèmes», assure M. Pageau. Rouler en ville permet de solliciter les freins et de faire décoller la rouille. Si vous avez deux voitures, évitez la chicane et faites-les rouler tour à tour. Nuance importante: il faut rouler avec le véhicule. Faire tourner le moteur pendant que le véhicule est stationné ne suffit pas, et c'est même à proscrire. Vous risquez ce faisant de «vider» votre batterie sans lui donner l'occasion de se recharger en roulant.
2. Utilisez un chargeur intelligent. Ce petit appareil peu dispendieux permet de faire bouger les électrons de la batterie avant que l'inactivité ne les rende trop paresseux. Attention, il faut toujours porter des lunettes de protection lorsqu'on branche un chargeur. Par ailleurs, on doit s'abstenir de charger ou de survolter une batterie endommagée ou gelée, lorsqu'on note un boursoufflage sur les côtés, par exemple.
3. Si vous avez un véhicule électrique, lisez le manuel du constructeur. Il est généralement recommandé de le laisser branché.
4. Ne serrez pas le frein à main à la maison, si c'est possible et sécuritaire de le faire, mais mettez-le lorsque vous irez faire des courses pour le garder fonctionnel.
5. Gardez le réservoir à essence aux trois quarts pour éviter la condensation à l'intérieur de celui-ci.

Source : [www.caaquebec.com/](http://www.caaquebec.com/)



J'AIMERAIS REMERCIER MES JAMBES POUR LEUR SOUTIEN ET MES BRAS QUI ONT TOUJOURS ÉTÉ À MES CÔTÉS.

.....

COMMENT ÇA, Y'A RIEN SUR MA PIZZA !! TU AS OUVERT LA BOÎTE À L'ENVERS!

## Mieux-être

## MES SOUHAITS LES PLUS CHERS QUAND LA PANDÉMIE SERA DERRIÈRE NOUS

Je me réconforte de savoir que nos ancêtres, depuis le début des temps, ont dû faire face à de grands vertiges. Nous ne sommes pas si spéciaux, vous savez.

Avec leur résilience incroyable, comme nous le ferons aussi, ils se sont adaptés, ils se sont relevés et ont continué à avancer.

C'est à notre tour de faire preuve de courage, de lucidité, d'imagination et de force intérieure afin de mettre de l'avant certaines des ressources qui se cachent en nous, afin de nous mobiliser vers un avenir meilleur. Nous en sommes capables, on en a la preuve depuis le début de l'humanité. Nous ne sommes ni meilleurs ni pires. Mais nous avons la chance de vivre dans une époque où la technologie et la science nous aident à passer à travers un temps de crise de manière plus douce et confortable.

Voici quelques-unes des grandes réalisations que je nous souhaite après la crise sanitaire et économique mondiale qui nous attend tous, sans exception.

Parce que malgré le vertige, il faut faire place aux possibilités positives qui pourraient émaner de cette situation extraordinaire. Et il faut continuer de souhaiter que nous en ressortions plus éclairés et mieux outillés pour mener nos vies de manière digne, en évitant les erreurs du passé, et sans jamais les oublier.

- \* Qu'on apprécie plus les petits bonheurs sans les prendre pour acquis.
- \* Qu'on valorise tous ceux qui font une différence dans la société.
- \* Qu'on réalise qu'on a un pouvoir sur l'environnement.
- \* Qu'on mise sur l'économie et les ressources locales.
- \* Qu'on réalise le rôle primordial de la science moderne.
- \* Qu'on réalise que de rester tranquille à la maison, c'est parfois sain.
- \* Qu'on réalise l'importance des médias locaux pour informer la population.
- \* Qu'on puisse avoir plus d'empathie et de solidarité les uns envers les autres.



Mes souhaits ont beau n'être que des idées, peut-être que pour certains, ils ne sont que du vent. Chose certaine, ce n'est pas de la pensée magique.

Ce sont nos choix qui détermineront le monde dans lequel nous vivrons dans les prochaines années. Des leçons nous attendent, apprenons-les. C'est la seule chose sur laquelle on a un réel pouvoir. Plus nous serons agiles, flexibles, adaptatifs, et moins nous pédalerons dans le vide.

On a beau avoir des points de vue différents, des dieux différents, des allégeances politiques différentes, nous avons en commun cet ennemi invisible qui sans le vouloir, nous offre une chance de devenir les meilleures versions de nous-mêmes. Prenons cette chance et ne la laissons pas passer.

*Annie Dubé*, rédactrice pour Bell Média

Article complet : [www.canalvie.com/sante-beaute/bien-etre/souhaits-changements-positifs-pandemie-1.11081585](http://www.canalvie.com/sante-beaute/bien-etre/souhaits-changements-positifs-pandemie-1.11081585)

Annie Dubé aime plus que tout partir à la quête de l'insolite. Elle est diplômée d'une maîtrise en Études anglaises et elle sait voir la poésie des petites choses, partout où elle se trouve. Grande voyageuse pleine de curiosité, elle a habité à Londres et en Nouvelle-Zélande à la recherche d'expériences et de découvertes culturelles uniques. Avec sa plume humoristique et son sens critique, elle adore se questionner sur les tendances virales étranges, les phénomènes de société, l'humain en général.

**Vitalité intellectuelle**

**NOUVEAU CONCOURS :  
CARTE CADEAU À GAGNER / 4 GAGNANTS**



Nous vous proposons un jeu questionnaire qui testera votre mémoire et votre observation.

Cinq questions vous seront posées en lien avec les textes, chroniques ou autres éléments du présent bulletin En Action.

Répondez aux questions et faites-nous parvenir, par la poste ou par courriel, le coupon-réponse ci-dessous. Quatre coupons seront tirés au sort.

Le prix ? Une carte-cadeau de 25\$. Chacune des quatre personnes gagnantes pourra choisir de quel commerce de la MRC des Chenaux elle souhaite recevoir le certificat.

Bonne chance !

Voici les questions :

- 1) Quelle est la date d'entrée en vigueur du nouveau registre des contrats d'arrangements funéraires préalables?
- 2) Quel montant sera remis au recruteur pour chaque nouveau membre recruté?
- 3) Qui est le coordonnateur responsable du rapport sur les impacts de la pandémie COVID-19?
- 4) Combien de femmes sont présentement membres de l'AQDR des Chenaux?
- 5) Madame Chantal Létourneau a été mandatée pour quel projet ?



**COUPON-RÉPONSE  
QUIZ DU MOIS DE MARS**

Réponses :

- |          |          |
|----------|----------|
| 1) _____ | 4) _____ |
| 2) _____ | 5) _____ |
| 3) _____ |          |

**Vous avez jusqu'au 19 mars 2021** pour nous faire parvenir votre coupon –réponse

Par courriel à : [aqdrdc@stegenevieve.ca](mailto:aqdrdc@stegenevieve.ca) **OU** par la poste à : AQDR des Chenaux, 44 Rivière-à-Veillet, Sainte-Geneviève-de-Batiscan, G0X 2R0

Nom : \_\_\_\_\_ Numéro de membre : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Ville : \_\_\_\_\_ Code postal : \_\_\_\_\_



### CHARADES

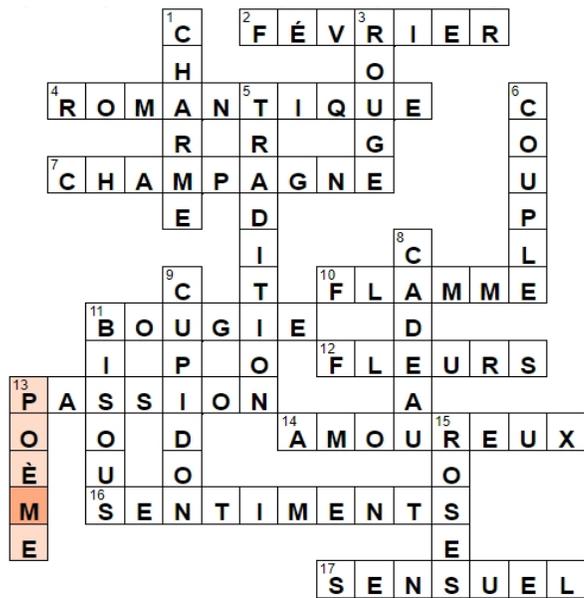
1)  
 Mon premier est derrière nous.  
 Mon deuxième est sous la croûte.  
 Mon troisième accueille des oiseaux.  
 Mon quatrième est derrière certains animaux.  
 Mon tout est un prénom épïcène (qui peut se porter autant par les hommes que par les femmes).

2)  
 Mon premier est une lettre de l'alphabet.  
 Mon deuxième recouvre tout notre corps.  
 Mon troisième est un récipient.  
 Mon quatrième est un pronom possessif.  
 Mon cinquième est un pronom possessif.  
 Mon tout est un animal pas commode.

**RÉPONSE PAGE 27**

### GRILLE DE MOTS

SOLUTION—JEU DU BULLETIN DE FÉVRIER



### LABYRINTHE

Un labyrinthe est un moyen ludique d'exercer la logique mais aussi de développer ses capacités d'observation. Saurez-vous résoudre celui-ci ? Vous aurez la solution dans le prochain bulletin En Action.



*Une douce pensée pour nos disparu-e-s*



LOUIS TRUDEL, membre de Saint-Prosper, frère de Mme Juliette Trudel Gagnon et beau- frère de Mme Colette M. Trudel

PAULINE TESSIER, sœur de Yvon Tessier, de Sainte-Anne-de-la-Pérade

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

*Hélène Jacob*



Réflexion

**CARÊME ET PRIORITÉS**

Le Carême est un temps pour mieux discerner les priorités dans sa vie. Dans un certain sens, nous pourrions dire que le confinement vécu en période de pandémie nous a aussi fait entrer dans un « désert ». Ce fut l'occasion d'une prise de conscience collective et personnelle. Qu'est-ce qui est important ? Quelles sont les priorités dans notre vie ?

**L'HISTOIRE DES CAILLOUX DANS LE POT**

Un jour un vieux professeur remplit de sagesse s'adresse à ses élèves.

Le vieux prof leur dit : « Nous allons réaliser une expérience ».

Il prit un grand pot, qu'il posa délicatement en face de lui. Ensuite il prit une douzaine de cailloux qu'il mit dans le grand pot.

Lorsque le pot fut rempli jusqu'au bord, il demanda : « est-ce que le pot est plein ? »

Tous répondirent : « oui ».

« Vraiment ? ».

Alors il prit un récipient rempli de graviers. et versa ce gravier sur les gros cailloux puis remua le pot. Les graviers s'infiltrèrent entre les gros cailloux jusqu'au fond du pot.

Le vieux prof demanda encore : « est-ce que le pot est plein ? »

L'un des élèves répondit : « probablement pas ! »

« Bien » dit le professeur.

Il prit alors un bac de sable qu'il versa dans le pot. Le sable alla remplir les espaces entre les gros cailloux et le gravier.



Encore une fois il demanda : « est-ce que le pot est plein ? »

Cette fois, sans hésiter, les élèves répondirent « Non ! ».

« Bien ! » dit le vieux prof.

Il prit alors un pichet d'eau et remplit le pot jusqu'à ras bord.

Le vieux prof demanda finalement :

« Quelle grande vérité nous démontre cette expérience ? »

Un des élèves, songeant au sujet du cours, répondit : « cela démontre que, même lorsqu'on croit que notre agenda est complètement rempli, si on veut vraiment, on peut y ajouter plus de rendez-vous, plus de chose à faire ».

« Non, dit le vieux prof, ce n'est pas cela ! la grande vérité que nous montre cette expérience est la suivante : si on ne met pas les gros cailloux en premier dans le pot, on ne pourra jamais les faire entrer tous.

Demandez-vous : Quels sont les gros cailloux dans ma vie ? Ensuite, mettez-les en premier dans votre pot (votre vie)»

**Mot Mystère**

À trouver: un mot de 12 lettres

Thème: **COUTURE**

AJOURÉE	ESSAYEUSE	RAPIECER
AJOURER	FOND	RAVAUDER
ANGLAISE	FOURNITURES	RELIEF
ARETE	FRONCER	REMPHIR
ART	GANSER	REPRISER
CADRE	GRES	RETOUCHER
COTE	LISERER	RIVIERE
COUDRE	MERCIERE	ROSETTE
DIOR	METAL	SATIN
DOUBLER	MODE	SOIE
DOUBLURE	NATTE	TIGE
ECRUE	NAVETTE	VANNERIE
ENGRELE	NERVURE	VELCRO
ENSOUPLE	PARURE	
ENTOILER	PERLE	
EPINE	PLEINE	
EPINGLE	POIS	
ESSAYER	RABATTRE	
ESSAYEUR	RADOUBER	



**CHARADES - RÉPONSES**

- 1) Dominique (Dos – Mie – Nid – Queue)      2) Hippopotame (I – peau – pot – ta – me)

**CONCOURS EN ACTION**

**février 2021**—Solution : sentimental      \* La personne gagnante est Lise P. Germain, 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 Mars 2021** pour nous faire parvenir votre coupon de participation

Par courriel à : [aqdrdc@stegenevieve.ca](mailto: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



**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/](http://www.desjardins.com/)  
[caissedemekinac-deschenaux](http://caissedemekinac-deschenaux.com)

 **Desjardins**  
Caisse de Mékinac-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](mailto:soutien@stegenevieve.ca)

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

**8 MARS 2021**

**JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES**

