

**Novembre
2020**

RÉCOMPENSE POUR LES MEMBRES RECRUTEURS

Les membres qui sont avec l'AQDR depuis de nombreuses années se souviendront qu'un tirage avait lieu lors des Assemblées générales annuelles (AGA) pour remercier ceux et celles qui recrutaient un nouveau membre dans l'année.



Le Conseil d'administration a souhaité aller plus loin et a adopté une nouvelle politique interne de recrutement qui se lit comme suit :

« Une politique de recrutement est ajoutée aux règlements internes, et ce, jusqu'au 31 décembre 2021 afin de récompenser les membres recruteurs de l'AQDR des Chenaux. 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\$. »

Il y aura, de plus, 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. Les prix remis lors de l'AGA seront annoncés plus tard.

ENSEMBLE, FAISONS GRANDIR NOTRE ASSOCIATION !



Prochaine activité :

Café-rencontre virtuel

Achats en ligne sécuritaires

Les 10 et 12 novembre 2020

VOIR LES DÉTAILS PAGE 12



Chroniques page

Calendrier des activités	2
Éditorial	3
Défense de droits	4
Suivi Covid	5
Santé	6
Juridique.	8
Nouveau projet	10
Activité de projets	12
Collaboration spéciale	12
Projet Aînés branchés	14
Police communautaire.....	15
Chronique agente dévelop... 16	
Nutrition / recette.....	18
Place aux partenaires	20
Pensées pour nos disparus... 20	
Réflexion	21
Mot mystère.....	22
Jeu spécial ZONE ROUGE	23

Calendrier des activités

Mardi, 10 novembre 2020

Jeudi, 12 novembre 2020

Café-rencontre virtuel :

« Achats en ligne sécuritaires »

Mardi, 12 janvier 2021

Jeudi, 14 janvier 2021

Café-rencontre virtuel :

« Bien utiliser les médias sociaux »

PRÉSENCE AU BUREAU ET TÉLÉTRAVAIL

Afin de suivre les consignes du gouvernement en limitant les rencontres, la coordonnatrice et la chargée de projet de l'AQDR des Chenaux diminueront leurs présences au bureau en alternant avec des journées de télétravail.

Il serait donc préférable que vous téléphoniez avant de vous déplacer si vous souhaitez les rencontrer au bureau de Sainte-Geneviève-de-Batiscan. 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
Mariette Gervais, vice-présidente
Monique Béland Désilets, trésorière
Line Mongrain, secrétaire
Lise Bournival, directrice
Jocelyne Bronsard, directrice
Thérèse Lévesque, directrice

Éditorial

COMMENT ALLEZ-VOUS?



Eh oui! Ça fait déjà 8 mois que notre vie à tous a basculé. Comment allez-vous?

Les saisons ont passé rapidement: printemps avec l'annonce du Covid, été avec un plus de liberté extérieure. L'automne pour sa part, avec toutes ses belles couleurs, a fait place rapidement à l'hiver avec son beau tapis blanc. Qu'à cela ne tienne, nous trouverons le moyen d'être heureux malgré les consignes gouvernementales qui restreignent les rassemblements à l'intérieur afin de contrer cet ennemi sournois.

Le bonheur c'est dans les petites choses de la vie. La lecture d'un bon livre ou d'une bonne revue avec une bonne tasse de thé ou de tisane... quel bonheur! Prendre le temps d'écrire à ses enfants, ses petits-enfants, de la famille ou des amis, cela aussi est du bonheur qui restera pour ceux qui recevront du courrier et peut être en recevrez-vous en retour?

Oserez-vous essayer une nouvelle recette? Avec des produits d'ici? Plusieurs produits locaux sont disponibles dans nos épiceries et nos commerces de proximité. Il est important de les encourager. Une nouvelle campagne de promotion d'achat local sera disponible ce mois-ci. Profitez-en pour penser à vos cadeaux de Noël ou de commencer à les confectionner. Qui n'aime pas un pot de confiture maison ou une paire de mitaine bien chaude?

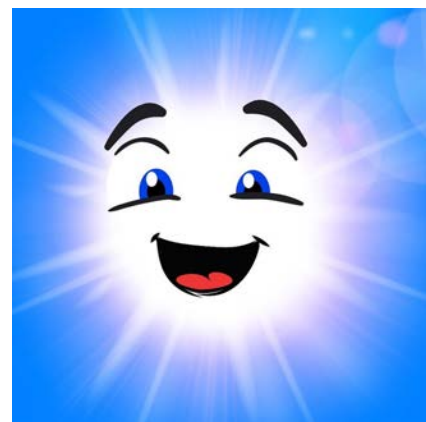
Le bonheur consiste aussi à prendre soin de soi. Malgré la froidure qui s'installe, aller prendre une marche, être actif est indispensable. « La marche est le meilleur remède pour l'Homme » disait Hippocrate médecin de l'antiquité grecque. La marche est parfaitement compatible avec toutes les mesures de distanciation sociale. C'est un excellent moyen de rencontrer à 2 mètres de distance parents et amis. La marche est un excellent moyen de réduire l'anxiété et la dépression. Lors de la marche, notre corps secrète de l'endomorphine ou de la sérotonine qui sont des « hormones du bonheur ». De plus, la marche est un excellent moyen de garder notre mémoire et notre concentration. Il faut se concentrer, regarder où on marche pour ne pas chuter. Et je n'oublie pas les bienfaits physiques sur les maux de dos, la prévention de l'ostéoporose et l'atténuation des conséquences négatives de l'arthrose.

Prendre soin de soi, c'est aussi cerner clairement sur quoi on a le contrôle et prendre du recul sur certaines situations stressantes. Se retirer dans sa chambre, vivre le moment présent, éviter l'anticipation, prendre le temps de respirer, avoir une saine hygiène de vie et surtout se détendre.

Prendre soin de soi et être heureux contribuera à votre bien-être et il sera ainsi plus facile de prendre soin de vos proches et plus particulièrement de ceux qui souffrent encore plus en ces temps difficiles.

Profitez bien de la vie et trouvez un petit bonheur à chaque jour.

Jacqueline



Défense de droits**LE SUPPLÉMENT DE REVENU GARANTI (SRG) - AVIS IMPORTANT**

Le Ministre Jean-Yves Duclos, Président du Conseil du Trésor a déclaré lors de son passage à l'émission Zone Économie de RDI, le 19 octobre 2020, que les 65,539 aînés au Canada, prestataires du Supplément de Revenu Garanti qui n'ont pas encore produit leur déclaration de revenus 2019, risquent de perdre leur prestation de supplément de revenu garanti (SRG) dès le 1er janvier 2021 à moins de produire leur déclaration de revenus 2019 **avant le 29 novembre 2020**.

Au cours de la semaine du 5 octobre 2020, **Service Canada a envoyé des lettres de rappel et des formulaires d'état de revenu aux clients qui reçoivent ces prestations et dont les renseignements sur le revenu pour 2019 n'ont pas été reçus.**

Ces personnes ont reçu une « trousse de rappel » leur demandant de remplir et de soumettre le formulaire d'état de revenu. Cette trousse comprend une lettre de rappel, un formulaire d'état de revenu, une feuille d'instructions et une enveloppe de retour pré-adressée.

Chaque année, en juillet, le droit aux prestations d'une personne doit être réévalué en fonction des renseignements les plus récents concernant ses revenus. En raison de la pandémie, même si l'admissibilité des personnes n'a pas pu être évaluée en raison d'un manque de renseignements sur leurs revenus, le versement des paiements s'est poursuivi. Cependant, ces personnes ont été informées par l'entremise d'une lettre en juillet 2020, que l'information sur leurs revenus devait être fournie. Cette mesure spéciale a permis de garantir que les clients qui n'ont pas fourni les renseignements sur leurs revenus continuent à recevoir leurs prestations sans interruption; toutefois, cette mesure prendra fin en décembre 2020.

Les aînés qui n'ont pas encore fourni les détails de leurs revenus de 2019 doivent le faire dès que possible, avant la fin du mois de novembre 2020. Ceux qui ne les soumettent pas ne recevront pas le Supplément de revenu garanti, l'Allocation ou l'Allocation au survivant en janvier 2021.

Pour plus de renseignements, visitez le site sur les Programmes et services pour les aînés (www.canada.ca)

*** NOUVEAU – Centre d'appui ***

Si vous n'avez pas accès à internet ou rencontrez des difficultés, le Centre d'appui des services mobiles de Service Canada peut être rejoint au numéro sans frais 1-877-760-2657 de 8h30 à 16h00 du lundi au vendredi.

AVEZ-VOUS DROIT AU SUPPLÉMENT DE REVENU GARANTI?

Vous pouvez obtenir cette prestation si :

- ⇒ vous avez 65 ans ou plus
- ⇒ vous vivez au Canada
- ⇒ vous recevez la pension de la Sécurité de la vieillesse (SV)
- ⇒ votre revenu est inférieur à 18 600 \$ si vous êtes célibataire, veuf ou divorcé
- ⇒ votre revenu plus le revenu de votre conjoint ou conjoint de fait est inférieur à :
 - 24 576 \$ si votre conjoint ou conjoint de fait reçoit la pension complète de la SV
 - 44 592 \$ si votre conjoint ou conjoint de fait ne reçoit pas de pension de la SV
 - 44 592 \$ si votre conjoint ou conjoint de fait reçoit l'Allocation

Défense de droits

ENQUÊTE DE L'AQDR NATIONALE

Au cours des prochaines semaines, l'AQDR nationale acheminera par courriel, à tous les membres branchés, une enquête dont l'objectif est de prendre connaissance de leurs expériences rendus par le réseau de la santé et des services sociaux du Québec durant la première vague de la COVID-19.

Les résultats de l'enquête serviront à énoncer des recommandations aux différents décideurs, dont le gouvernement, pour amoindrir les impacts des vagues subséquentes de cette pandémie. Cette enquête vous permettra de partager vos expériences personnelles ou celles de vos proches.

Nous invitons tous nos membres à répondre à cette enquête afin de permettre à l'AQDR d'interpeller rapidement les décideurs publics en leur faisant part des commentaires et attentes pour que ces derniers mettent en place des mesures correctrices rapides et adéquates.

Pour les membres qui n'ont pas d'adresse courriel, vous pouvez participer à l'enquête en nous téléphonant au 819-840-3090 et nous vous ferons parvenir le questionnaire par la poste.

MERCI DE VOTRE PARTICIPATION !

COMMUNIQUÉ DU COLLECTIF ACTION COVID

Suivi COVID

TOUT COMME LES CHSLD, LE SOUTIEN À DOMICILE DOIT FAIRE PARTIE DES SERVICES ESSENTIELS PENDANT LA 2^e VAGUE

En conférence de presse, le 7 octobre 2020, le *Collectif Action COVID* a soutenu que l'enjeu le plus susceptible d'alléger les effets délétères de la pandémie sur la population est d'inclure les services de soutien à domicile dans le continuum de soins et de services essentiels à être maintenus et à être renforcés en période de crise. Pour atteindre cet objectif, le Collectif et ses membres sont prêts à épauler le gouvernement afin de faire de cette priorité une réalité pour plus de 147 000 personnes qui reçoivent habituellement ce type de service et pour celles qui sont en attente de ceux-ci.

UNE NOUVELLE VOIX POUR LUTTER CONTRE LES EFFETS DE LA PANDÉMIE

Composé de 15 organisations (dont l'AQDR nationale) et de 6 experts et chercheurs, le *Collectif Action COVID*, la nouvelle voix des organismes et experts de la santé et des services sociaux, vise à améliorer la gestion de la pandémie afin de mieux soutenir les personnes en situation de vulnérabilité, qu'elles vivent à la maison, en RPA, en RI, en centre jeunesse, ou en CHSLD.

JUSTICE ET ÉQUITÉ DANS LES SOINS ET SERVICES SOCIAUX

Le Collectif et ses membres veulent coopérer avec le gouvernement dans la recherche et l'application de solutions novatrices dans la gestion de la crise. D'autres interventions publiques suivront. Les membres du Collectif ciblent plusieurs enjeux et ont mis de l'avant plusieurs recommandations qu'ils jugent prioritaires, et ce, dans un souci de justice et d'équité en matière de soins de santé et de services sociaux.

CITATIONS

« Ce qui fait la force du *Collectif Action COVID*, c'est l'expertise et l'expérience terrain vécue par ses membres, des organisations nationales, des experts et des chercheurs qui ont été confrontés quotidiennement aux effets dévastateurs de la crise sanitaire. Pour que ces connaissances individuelles soient mises au service du gouvernement et de la population, ces organisations et ces experts ont senti la nécessité de se regrouper pour augmenter la portée de leur voix pour faire entendre leurs recommandations. » — Mme Pauline Gervais, présidente du *Collectif Action COVID* et retraitée du réseau de la santé

« Les membres du *Collectif Action COVID* recommandent au gouvernement d'inclure le soutien à domicile dans sa stratégie de priorisation des services essentiels. Lors de la première vague, les services de soutien à domicile ont été réduits considérablement, ce qui a eu des conséquences importantes sur le fardeau des proches aidantes et parfois suscité d'opter plutôt pour un hébergement. Le soutien à domicile peut s'avérer déterminant pour contrer les effets de la COVID-19 chez les personnes âgées, handicapées ou en situation de vulnérabilité. » — Dr Réjean Hébert, porte-parole du Collectif Action COVID et Professeur titulaire au Département d'administration de la santé de l'École de santé publique de l'Université de Montréal.

Santé

COVID 19 VERSUS LA GRIPPE

L'organisation mondiale de la santé (OMS) fait une comparaison entre la COVID-19 et la grippe. Les deux maladies se manifestent par des symptômes respiratoires mais il existe des différences importantes entre les deux virus et leur mode de propagation.

Quelles sont les similitudes entre le virus de la COVID-19 et celui de la grippe ?

Premièrement, le virus de la COVID-19 et celui de la grippe donnent un tableau clinique similaire, marqué par des manifestations respiratoires. La symptomatologie est très variée : tandis que certains sujets sont asymptomatiques ou ont des symptômes bénins, d'autres présentent des manifestations graves voire décèdent.

Deuxièmement, les deux virus se transmettent par contact, par les gouttelettes respiratoires et par les agents matériels qui transmettent une infection.

Quelles sont les différences entre le virus de la COVID-19 et celui de la grippe ?

La vitesse de transmission est une différence importante entre les deux virus. Pour la grippe, la période d'incubation est plus courte que celle pour la COVID-19. La grippe peut donc se propager plus rapidement que le COVID-19.

En outre, la transmission au cours des trois à cinq premiers jours suivant l'apparition de la maladie ou éventuellement la transmission du virus avant l'apparition des symptômes représente une part importante de la transmission de la grippe. En revanche, si nous savons que certaines personnes peuvent excréter le virus de la COVID-19 24 à 48 heures avant l'apparition des symptômes, cela ne semble pas être un facteur important de transmission.

On estime que le taux de reproduction – le nombre d'infections secondaires provoquées par un individu infecté – pour le virus de la COVID-19 est 2 fois à 2,5 fois plus élevé que pour celui de la grippe.

Les symptômes sont similaires pour les deux infections virales mais la proportion de cas sévères ne semble pas être la même. Pour la COVID-19, les données disponibles à ce jour semblent indiquer que 80 % des infections sont bénignes ou asymptomatiques, 15 % sont graves et nécessitent une oxygénothérapie, tandis que 5 % sont critiques et exigent une assistance respiratoire. La proportion de cas sévères et critiques serait plus élevée que ce que l'on observe pour la grippe.

Les sujets les plus exposés à une infection grippale grave sont les enfants, les femmes enceintes, les personnes âgées, les personnes atteintes de maladies chroniques et les personnes immunodéprimées. Pour la COVID-19, nous pensons actuellement que l'âge et les pathologies sous-jacentes accroissent le risque de manifestations sévères. Pour la COVID-19, la mortalité semble plus élevée que pour la grippe, en particulier la grippe saisonnière. Pour la grippe saisonnière, la mortalité est généralement inférieure à 0,1 %. Cependant, la mortalité est déterminée en grande partie par l'accès aux soins de santé et par la qualité des soins.



Quelles sont les interventions médicales disponibles contre la COVID-19 et contre la grippe ?

Plusieurs traitements font actuellement l'objet d'essais cliniques mais il n'y a présentement aucun vaccin ou traitement homologué contre cette maladie. En revanche, il existe des antiviraux et des vaccins contre la grippe. **Le vaccin antigrippal n'est pas efficace contre le virus de la COVID-19** mais il est vivement recommandé de se faire vacciner chaque année pour éviter de contracter la grippe.

Au Québec, le Programme de vaccination contre la grippe offre gratuitement la vaccination aux personnes qui ont le plus de risques de présenter de graves complications de la grippe. Il ne vise donc pas à prévenir tous les cas de grippe. Chez les personnes à risque, la grippe peut causer, par exemple, des difficultés respiratoires, une pneumonie ou même la mort.



La vaccination est recommandée et offerte gratuitement aux personnes qui ont plus de risque de présenter des complications entre autres chez les adultes atteints de certaines maladies chroniques et les personnes âgées de 75 ans et plus.

Afin de diminuer les risques de contamination, la vaccination est aussi offerte gratuitement aux proches qui habitent sous le même toit qu'un enfant de moins de 6 mois ou qu'une personne à risque élevé d'hospitalisation ou de décès ainsi qu'à leurs aidants naturels et au personnel de la santé.

Cette année, la vaccination est également gratuite pour les personnes âgées de 60 à 74 ans en bonne santé. Selon les experts québécois en immunisation, jusqu'à maintenant, ces personnes étaient considérées plus à risque, alors que leur risque est comparable au reste de la population québécoise en bonne santé. Seules les personnes atteintes de certaines maladies chroniques sont plus à risque de complications graves. Même si le risque d'hospitalisation et de décès associé à la grippe est faible, les personnes âgées de 60 à 74 ans en bonne santé pourront se faire vacciner gratuitement contre la grippe si elles le souhaitent.

Comment obtenir le vaccin?

Voici les 3 options qui s'offrent à vous :

- ◇ Vérifiez si vous pouvez vous faire vacciner lors de votre prochain rendez-vous médical;
- ◇ Vérifiez si vous pouvez vous faire vacciner à votre pharmacie

Pharmacie Joëlle Mailhot, Chantal Robitaille & Julie Moisan – Brunet La Pérade : les rendez-vous sont complets pour cette année.

Familiprix Katina Veillette et Annie Masson : vaccination non disponible cette année

Ou

- ◇ prenez rendez-vous sur www.ciusssmcq.ca/vaccination et allez sur *Clic Santé* ou par téléphone au 1 833 802-0460

Sources : site de l'OMS : www.who.int

Et Www.ciusssmcq.ca

Juridique

PLANIFICATION D'UNE SUCCESSION

Si vous avez bien géré votre argent pendant toute votre vie, vous voulez probablement décider qui en héritera quand vous mourrez. La planification de votre succession vous permettra de le faire.



Lorsque vous planifiez votre succession, vous vous assurez que votre argent et vos biens seront distribués à vos proches comme vous le souhaitez à la suite de votre décès. La planification de votre succession peut comprendre ce qui suit :

- ♦ rédiger votre testament et nommer la personne qui exécutera vos souhaits;
- ♦ indiquer qui sera chargé de vos enfants si vous mourez quand ils sont encore mineurs;
- ♦ distribuer vos biens durant votre vie;
- ♦ organiser vos biens de manière à payer le moins d'impôt possible;
- ♦ acquérir de l'assurance pour couvrir les coûts, répondre aux besoins de vos survivants et transmettre un héritage;
- ♦ prendre des dispositions pour qu'on s'occupe de vos affaires si vous êtes incapable de le faire vous-même, et donner des instructions à ce sujet.

Définitions

- a) **Bénéficiaire**: Personne ou organisation qui reçoit le paiement de votre assurance vie ou les versements d'une fiducie que vous avez établie dans votre testament.
- b) **Exécuteur testamentaire**: Personne que vous nommez pour exécuter les souhaits exprimés dans votre testament.
- c) **Homologation**: Processus juridique qui consiste à valider un testament en vue de régler la succession d'une personne décédée.
- d) **Planificateur successoral**: Personne qui vous aide à planifier le transfert de votre argent et de vos biens à votre conjoint, vos enfants ou d'autres personnes à la suite de votre décès. La planification d'une succession exige une connaissance spécialisée des lois et de la fiscalité.
- e) **Planification d'une succession**: Démarches qui préparent le transfert de votre argent et de vos biens à votre conjoint, vos enfants ou d'autres personnes à la suite de votre décès.
- f) **Prestation de décès**: Montant qu'une compagnie d'assurance vie ou un régime de retraite verse à votre succession ou bénéficiaire à la suite de votre décès.
- g) **Procuration**: Document juridique, qui est aussi appelé accord de représentation, dans lequel vous donnez le droit à une autre personne (un mandataire) de prendre des décisions en votre nom concernant vos soins de santé et vos biens lorsque vous êtes incapable de le faire vous-même. (Au Québec, une procuration vise uniquement la gestion de vos biens, tandis qu'un mandat donné en prévision de l'incapacité vise la gestion de vos biens et la prise de décisions concernant votre personne.)





h) **Succession**: Argent et biens que vous laissez à la suite de votre décès.

i) **Testament**: Document juridique dans lequel vous indiquez comment votre argent et vos biens doivent être distribués à la suite de votre décès. Un testament peut également prévoir qui sera chargé de vos enfants ou d'autres membres de votre famille qui dépendent de vous financièrement.

Examinez la liste de conseils ci-dessous. Décidez s'ils vous conviennent ou non, si vous prévoyez les suivre, ou si vous devez vous renseigner davantage.

Cochez la réponse qui s'applique dans la colonne appropriée.



PLANIFICATION D'UNE SUCCESSION – AIDE MÉMOIRE

	Fait	À faire	Me renseigner davantage	Ne m'intéresse pas
Faire un testament				
Désigner les bénéficiaires des polices d'assurance				
Planifier les funérailles				
Payer les funérailles d'avance				
Prendre une assurance vie pour couvrir les dépenses				
Faire des dons avant de mourir				
Commencer par dépenser l'épargne qui n'est pas à l'abri de l'impôt				
Faire des cotisations finales à un régime enregistré d'épargne-retraite (REER)				
Prendre des dispositions en cas d'incapacité				

<https://www.canada.ca/fr/agence-consommation-matiere-financiere/services/vos-outils-financiers/planification-financiere/>

24 rue Saint-Gabriel
Saint-Stanislas, G0X 3E0

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

NOUVEAU
Appartement de répit

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

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

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

Visitez notre page Facebook

Nouveau projet**MÉMOIRE VIVE 2020**

L'invitation a été faite dans le bulletin du mois d'octobre : une proposition d'activité afin de participer à un projet de mémoire collective.

En cette période de pandémie mondiale, les personnes retraitées et âgées ont à prendre leur place dans l'histoire et l'AQDR des Chenaux veut leur donner la parole.

Nous aimerions recevoir des récits qui parlent de ce que vous vivez depuis mars 2020. 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 cache-visage, de se distancier les uns des autres, de ne plus pouvoir participer à des rencontres fraternelles, aux soupers de famille,...



Nous savons que cet événement est vécu à travers le monde. Nos descendants aimeront peut-être connaître cette étape de la vie de leurs ancêtres lors de cette pandémie. Votre message pourra en être un d'amour, de conseils, d'avis, de recommandations sur le « prendre soin » des personnes âgées, de la valeur des personnes de tous âges et conditions, etc.



Nous partagerons certains écrits dans le bulletin En Action et notre page Facebook de façon anonyme, si vous le souhaitez.

Vous aimeriez participer au projet mais ne savez pas trop de quelle façon écrire ce que vous vivez ? Nous pouvons sûrement vous aider à y réfléchir.

N'hésitez pas à communiquer au bureau (819-840-3090) ou à téléphoner à l'une des responsables du projet (Line : 819-374-0354 / Thérèse : 418-325-2512).

MERCI DE VOTRE PARTICIPATION !

Líne Mongrain et Thérèse Lévesque, responsables de cette activité

Vous pouvez nous transmettre votre texte par la poste ou par courriel.



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

OU



aqdrdc@stegenevieve.ca



UN ENNEMI IMPITOYABLE SURNOMMÉ COVID-19

MÉMOIRE VIVE

En ce début d'année 2020, notre vie douce et calme bascule en l'espace d'un mois.

Un inconnu arrive et chambarde notre existence. Un ennemi invisible qui se faufile sournoisement et frappe partout sur la planète. Personne n'est épargné : des plus jeunes aux plus vieux, il n'a aucune pitié.

Cet envahisseur, que l'on nomme maintenant COVID-19, voyage autour de la terre semant partout l'inquiétude, la peur, l'ennui, la maladie, l'hospitalisation de plusieurs et même la mort. Tous les pays connaîtront ce redoutable intrus.

Nos dirigeants échafaudent toutes les possibilités pour notre protection : port obligatoire du cache-visage, lavage fréquent des mains et désinfection, distanciation : la règle de deux mètres est devenue la norme lorsque deux personnes se rencontrent, les personnes de soixante-dix et plus doivent demeurer chez elles, des bénévoles vont faire les emplettes pour elles et un livreur dépose le sac d'épicerie à la porte. Nous nous confinons dans nos résidences pour éviter la rencontre imprévue de cet ennemi.

Des entreprises mettent la clé dans la serrure; le système d'éducation, de la garderie jusqu'à l'université, bat de l'aile. Il essaie de joindre les jeunes dans leurs foyers au moyen de cours à distance. Le contact social manque à ces jeunes. Le système de santé est essoufflé, on manque de personnel pour accueillir cette marée humaine qui arrive en cortège dans les hôpitaux.

Les rencontres familiales sont abolies, les doux câlins que nous recevions de nos enfants et petits-enfants n'existent plus. Tout est figé dans le temps, nous sommes à la merci de ce virus. Mais il y a de l'espoir. De nombreuses personnes courageuses sont au front pour le combattre.

Comment apprivoiser cette nouvelle vie qui nous est proposée?

D'abord, la solitude s'impose, l'ennui envahit notre demeure, la colère se manifeste, les nouvelles sont de plus en plus négatives, la déprime s'invite peu à peu.

Cette pandémie passera à l'histoire. Ce qui restera de positif, c'est qu'elle nous aura permis de créer un monde meilleur autour de nous. Un monde d'entraide, d'échange avec nos proches, nos ami(e)s, nos voisins.

Restons positifs, gardons confiance, accordons-nous de petites douceurs. La vie est encore belle!

Prenons soin de nous. Prenez soin de vous.

Thérèse Lévesque, Sainte-Anne-de-la-Pérade

LA SOLITUDE

N'EST PAS UNE ABSENCE DE COMPAGNIE,
MAIS LE MOMENT OÙ NOTRE ÂME
EST LIBRE DE CONVERSER AVEC NOUS
ET DE NOUS AIDER À DÉCIDER DE NOTRE VIE.

Paulo Coelho



Joëlle MAILHOT
Chantal ROBITAILLE
Julie MOISANT
PHARMACIENNES

Affilié à



Horaire:

Lundi au vendredi de 9h00 à 21h00

Samedi de 9h00 à 16h00

Dimanche de 10h00 à 16h00

phr_ste-anne-de-la-perade@brunet.ca

NOUVELLE ADRESSE :

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

Tél. 418 325-2332 • Fax : 418 325-3142 • www.brunet.ca

Activité de projets

AÎNÉS BRANCHÉS EN TOUTE SÉCURITÉ

Café-rencontre virtuel

ACHATS EN LIGNE SÉCURITAIRES

mardi 10 Novembre à 9h et jeudi le 12 Novembre à 13h30

Deux dates / un même sujet



Important de confirmer votre présence et nous indiquer la journée choisie, par courriel **aqdrprojets@yahoo.com** ou en téléphonant au 819 840-3090.

Le lien internet pour accéder à la rencontre vous parviendra par courriel avant la date choisie.

Vous êtes intéressés à participer mais ne savez pas comment faire avec Zoom ? Téléphonez au bureau de l'AQDR au 819-840-3090. Nous pourrions vous aider.

Notez qu'il est aussi possible de se connecter par téléphone pour suivre le café-rencontre.



Louise Dolbec, Chargée de projet

Santé
et Services sociaux
Québec



Pour faire suite au premier café-rencontre virtuel, nous avons demandé à

collaboration spéciale

Nathalie Lampron, de Madison Solution Web, de transmettre quelques informations pour le bénéfice de tous nos membres.

SÉCURITÉS DES DONNÉES PERSONNELLES

Il n'y a plus de doute là-dessus : l'apparition d'internet et son utilisation de plus en plus présente dans notre quotidien a un grand impact dans nos vies. Cette technologie a changé la façon dont on communique avec les autres, a modifié nos comportements d'achats et même la façon dont on s'informe.

On a tous entendu parler, un jour où l'autre, d'une histoire d'horreur de vol de données, d'usurpation d'identité ou de fraude sur internet. Les médias nous rapportent à l'occasion ce genre de nouvelles. Cela peut devenir inquiétant et notre confiance envers le web peut parfois s'en trouver ébranlée.

Donc, comment protéger nos données personnelles tout en naviguant sur le web de façon sécuritaire et en ayant une expérience agréable? Voici quelques conseils.

Ne répondez jamais à des courriels (ou même des textos) qui semblent provenir de votre caisse, d'un magasin ou du gouvernement vous demandant de cliquer sur un lien pour valider vos coordonnées bancaires ou pire encore, pour valider votre NIP. Ce ne sont pas des pratiques habituelles de la part de ces organisations, donc méfiez-vous.



Un petit truc pour reconnaître ce type de communications : souvent ces messages sont truffés d'erreurs d'orthographe, ou d'abréviations (exemple: utiliser msg au lieu d'écrire au long le mot message). Parfois, on a même l'impression qu'il s'agit d'une mauvaise traduction d'un message en anglais! En cas de doute, n'hésitez pas à téléphoner au service à la clientèle de l'entreprise pour poser vos questions ou signaler les messages non désirés.

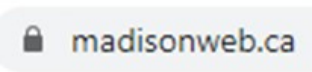
Lors de vos transactions sur le web, faites affaires avec des entreprises reconnues et bien établies. Ces entreprises ont souvent des systèmes de transaction bien sécurisés. Il peut également arriver que lors du passage à l'étape de paiement, vous soyez redirigés vers des sites tels que PayPal ou Stripe pour compléter votre transaction. Ces sites sont hautement sécurisés et leur but est de vous permettre de payer vos achats en toute confiance.

Vous pouvez aussi diminuer la limite de crédit disponible sur vos cartes, si cela vous procure un plus grand sentiment de sécurité. Sachez aussi qu'en cas d'utilisation inhabituelle de votre carte de crédit, certaines compagnies de crédit vous envoient un courriel ou un texto pour vous en informer. Par exemple, lors de voyage aux États-Unis, il nous arrive de recevoir de telles alertes lorsque nous passons à la station-service. De même, si vous constatez que des montants sont passés sur votre carte de crédit et que ce n'est pas vous qui en avez fait la dépense, vous pouvez contacter votre compagnie de crédit pour le signaler. Ils seront en mesure d'analyser les transactions et de vous rembourser, s'il y a lieu.

Ne partagez pas vos mots de passe à quiconque. Vous pouvez toutefois les transcrire dans un endroit que vous seul connaissez, pour vous y référer en cas d'oubli.

Prenez soin de naviguer sur des sites qui ont des protocoles de transfert de données sécurisées. Cela veut dire que si vous transmettez de l'information à l'entreprise, par exemple en envoyant un message à partir d'un formulaire de contact, les données vont être transmises de façon confidentielle.

Pour savoir si un site détient un protocole de transfert sécurisé, fiez-vous au petit cadenas qui apparaît devant l'adresse du site web dans votre navigateur. S'il n'y en a pas, évitez de communiquer avec l'entreprise via son site web. Cela ne veut pas dire pour autant qu'il s'agit d'une entreprise frauduleuse. C'est simplement que ces mises à jour de sécurité n'ont pas été effectuées.

Voici un exemple de "petit cadenas" : 

Ne vous sentez pas coupable ou honteux si toutefois, malgré votre vigilance, vous avez été victime d'une fraude ou que votre carte de crédit ait été utilisée sans votre consentement. Ces situations surviennent rarement, mais peuvent arriver à tout le monde. Il suffit dans ce cas, par mesure de précaution, de changer vos cartes de crédit ainsi que vos mots de passe pour avoir l'esprit tranquille et continuer d'explorer le web, en toute sécurité!

Effectuer des achats en ligne, envoyer un courriel à une amie, prendre des nouvelles de votre famille par Facebook: toutes ces activités peuvent être exercées en toute sécurité dans le confort de votre maison. Il suffit simplement de rester vigilant et écoutez votre petite voix intérieure si la situation vous semble suspecte. Rappelez-vous aussi qu'en cas de doute, vous pouvez téléphoner dans les entreprises concernées. Après tout, il y a bel et bien de vrais humains qui y travaillent.

Bonne navigation sur le web!

Nathalie Lampron

Projet

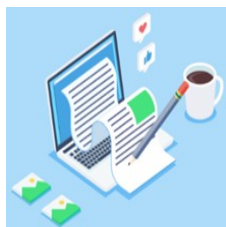
AÎNÉS BRANCHÉS EN TOUTE SÉCURITÉ

Réponses à vos questions



Blog ou blogue

Vient des termes anglais « weblog » (de web et de log « journal de bord ») et blog. Sur Internet, site Web d'un individu; sorte de carnet de bord dans lequel un internaute exprime ses points de vue, sur des sujets particuliers, ouvrant son espace aux réponses d'autres internautes. En général, un blog possède des articles rangés en fonction de leurs dates de publication, les articles les plus récents en premier.



Podcast

Il désigne le moyen technologique qui permet de diffuser sur Internet des fichiers audio ou vidéo. Au Canada francophone, c'est le terme **baladodiffusion** qui a été retenu. On peut trouver des balados sur différents sujets et de différentes durées. Lorsqu'on écoute la radio de Radio-Canada, par exemple, les animateurs utilisent fréquemment ces termes pour faire la promotion de ceux-ci. On doit d'abord télécharger la baladodiffusion qui nous intéresse, puis ensuite, on peut l'écouter où l'on veut et quand on veut.

Pop-up

Un « pop-up » (fenêtre surgissante en français) est une portion de texte qui vient s'afficher à l'écran quand on est sur Internet, en surimpression du document que vous êtes en train de consulter et sans que vous l'ayez demandé. Les « pop-up » sont très utilisés par les sites Web pour imposer des messages publicitaires. Voir l'exemple ici, à droite.



Vous avez des questions sur l'informatique?

N'hésitez-pas à nous communiquer vos questions ou interrogations et si nous ne pouvons y répondre, nous les acheminerons à Emmanuel Perron, de *Fixe-info*, et nous ferons paraître ces réponses dans notre prochain Bulletin En Action.



Bureau : 819 840-3090 ou



Courriel : aqdrprojets@yahoo.com

Louise Dolbec, Chargée de projet

JAMAIS FAIT NE VEUT PAS DIRE NE JAMAIS FAIRE!

Police communautaire

DÉPLACEMENTS EN FORÊT

VOICI CERTAINS CONSEILS DE SÉCURITÉ À APPLIQUER LORS DE VOS EXCURSIONS OU DÉPLACEMENTS EN FORÊT :**Avant de partir, assurez-vous de...**

- ◇ Préparer un itinéraire détaillé incluant chacune de vos destinations, les distances qui les séparent, le temps alloué pour les parcourir et les dates prévues d'arrivée à chaque endroit. Votre itinéraire doit être rédigé en deux copies et vous devez en laisser une à un proche avant de partir.
- ◇ Vous doter d'une carte détaillée et à jour de la région ciblée et vous réapproprier les techniques de lecture de cartes et des outils de navigation (GPS, boussoles, etc.).
- ◇ Maîtriser les techniques de survie et les moyens de déplacement que vous prévoyez utiliser (marche, embarcation nautique, etc.).
- ◇ Être en mesure d'utiliser adéquatement votre équipement. Idéalement, vous devriez avoir testé tous vos équipements au moins une fois avant de vous lancer dans une expédition en milieu isolé.
- ◇ Vérifier les prévisions météorologiques dans tous les secteurs où vous désirez vous rendre. Si la météo annoncée est susceptible de poser un risque pour votre sécurité, ne partez pas.

**De plus, vous devez vous assurer que vous emportez avec vous les articles essentiels suivants :**

- ◆ Un outil de communication tel qu'un téléphone satellitaire, une radio portative ou tout autre appareil vous permettant de communiquer à partir d'un endroit isolé. N'oubliez pas de noter et d'emporter le numéro de téléphone des services d'urgence de la région où vous vous trouvez.
- ◆ Une trousse de survie comprenant au minimum un jeu d'outils de base, des bougies d'allumage, des articles de premiers soins, un couteau, un grand sac de plastique orange, des allumettes à l'épreuve de l'eau, une lampe de poche, un sifflet, une couverture légère traitée à l'aluminium et des aliments riches en calories tels que du chocolat et des sachets d'aliments déshydratés.
- ◆ Des vêtements et des chaussures adaptés à votre activité.

Pendant votre excursion...

- * Donnez des nouvelles à vos proches de façon régulière, en leur indiquant votre position.
- * Marquez votre passage à l'aide de rubans marqueurs que vous pouvez coller aux arbres.

En cas de problèmes...

- Tentez de vous construire un abri.
- Ne continuez pas à marcher. Si vous aviez signalé votre position précédemment, demeurez dans le même secteur.
- Repérez un endroit peu boisé et rendez-vous visible en faisant un feu et en étalant vos équipements de couleur vive sur le sol.

La Sûreté du Québec vous invite à vous rendre sur son site Web au www.sq.gouv.qc.ca et à télécharger la brochure «Orientez votre excursion» pour vous aider à bien préparer votre activité de plein-air.



Éloïse Cossette, sergente

Agente d'information

Service des communications

Direction des communications et des relations internationales

Chronique de l'agente de développement

17% DES AÎNÉS DE LA MRC DES CHENAUx NE COUVRENT MÊME PAS LEURS BESOINS FONDAMENTAUX

Je vous rappelle que le but de cette chronique vise toujours à mieux se connaître et dans le but de mieux identifier ultérieurement les besoins des 65 ans et plus, et voire même ceux des 55 et plus. D'ailleurs, je vais vous demander bientôt votre collaboration à ce sujet.

Ce mois-ci, je traite d'un sujet plutôt sensible à savoir le revenu. Je dis sensible parce qu'on montre notre vulnérabilité; la pauvreté a de multiples visages. Malheureusement, les données disponibles qui montrent notre vrai visage remontent à 2016. Pourquoi? Tout simplement parce que je ne voulais pas me contenter de données récentes qui se limitent au revenu moyen après impôt ou au revenu médian, pour le groupe des 55 ans et plus. Le revenu moyen est composé du revenu provenant du travail, de placements, de régimes privés de retraite, de RRQ, de SV, SRG et autres. Du reste, le pourcentage des revenus composés de transferts gouvernementaux (sécurité de vieillesse, assurance-emploi, assistance sociale pour ne nommer que ceux-là) est plus élevé dans notre région qu'ailleurs au Québec.

Vous vous demandez probablement en quoi consiste le revenu moyen et le revenu médian. Le revenu moyen est le résultat de la somme des revenus totaux divisée par le nombre total des ménages du groupe visé. À ne pas confondre le revenu moyen avec le revenu médian; le revenu médian signifie que la moitié des ménages gagne plus que cette somme, et que l'autre moitié gagne moins. Quant à moi, je trouve que ces méga données noient le poisson. Pour vous donner un aperçu, je vais quand même vous lancer quelques chiffres: en 2015, le revenu moyen des 55-64 ans était de 35 100\$, celui des 65-74 ans, de 29 600\$ et pour les 75 ans et plus, de 27 600\$. D'ailleurs, le nombre de personnes âgées en situation financière



précaire est plus grand en Mauricie que dans l'ensemble du Québec. Je dois tout de même vous dire que le revenu moyen s'est amélioré depuis et que le revenu médian s'est détérioré de 2014 à 2018. Une fois que ces chiffres sont mentionnés, bien ça s'arrête là.

Une autre faiblesse de ces méga données, c'est qu'elles englobent les revenus des hommes et des femmes. Cependant, ces chiffres condensés cachent une autre réalité. Eh oui! L'écart des revenus entre hommes et femmes. Dans les faits, pour les femmes de 65 ans et plus, le revenu moyen correspond à environ 70% de celui des hommes. Comme vous le voyez, le revenu moyen et le revenu médian ne parlent pas vraiment beaucoup (c'est comme prendre un thé sans petit biscuit, ça te tombe direct dans l'estomac), pour mieux connaître la situation réelle. Voilà.

Je préfère nettement mieux traiter le sujet par tranches de revenus. De cette façon, nous avons vraiment un meilleur son de cloche sur ce sujet sensible, voir tabou. Ainsi, cela nous donne la palette de couleurs qui permettra de mieux identifier des besoins dans notre MRC. Malheureusement, les chiffres les plus récents, avec cette méthode remontent à 2015. De plus, nous n'avons pas spécifiquement ces données pour notre MRC. Qu'à cela ne tienne, je ferai les calculs.

Pour ce faire, je vais appliquer aux données démographiques de notre MRC notamment les proportions compilées, au recensement de 2016, des données recueillies pour l'ensemble des 65 ans et plus du Québec. Vous allez me dire que le Québec ce n'est pas la

MRC des Chenaux, et vous avez raison. Toutefois, ça nous donne un très bon aperçu « en mieux ». Oui, oui, en mieux. Donc, il faut garder à l'esprit que la réalité d'ici est probablement un peu moins belle...

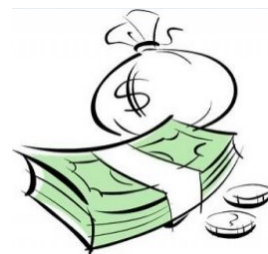
D'abord, voici le tableau qui présente le nombre

Les groupes d'âge par tranches de revenu	Moins de 10 000\$	10 000\$ à 14 999\$	15 000\$ à 19 999\$	20 000\$ à 29 999\$	30 000\$ à 39 999\$	40 000\$ à 49 999\$	50 000\$ et plus
65 ans et plus	130	314	570	706	386	285	490
55 ans et plus	425	553	708	1009	735	605	1307
55 à 64 ans	295	239	138	303	349	320	817
65 à 74 ans	91	200	312	350	243	193	335
75 ans et plus	38	112	262	365	141	88	150

de personnes âgées de la MRC des Chenaux, par groupe d'âge et par tranches de revenu total pour l'année 2015.



Le tableau montre notamment un portrait de la pauvreté : 17% des 55 ans et plus et 14% des 65 ans et plus vivent avec moins de 15 000\$. Un autre exemple, les personnes âgées vivant seules et n'ayant aucun autre revenu que les prestations de sécurité de vieillesse et le supplément de revenu garanti, avec un revenu disponible annuel de 19 999\$. Au bout de la ligne, ce revenu couvre seulement leurs besoins fondamentaux. Maintenant, si nous regardons la situation en tenant compte des trois premières tranches de revenu au tableau pour les 55 ans et plus, nous dénombrons 1 686 aînés sur un total de 5 636, ce qui correspond à 30% de ce groupe. Si nous tenons compte seulement des 65 ans et plus, nous en dénombrons 1 014, ce qui représente une proportion de 32%. Finalement, par tranche d'âge, si nous regardons les 55-64 ans, nous décomptons pour les trois premières tranches 672 personnes, soit 26,8% et pour les baby boomers, c'est-à-dire les 55 à 74 ans, il y en a 1 275, soit 28,8% qui vivent avec moins de 20 000\$ par année. Intéressant, n'est-ce pas?



Le deuxième tableau présente des données du recensement de 2016 concernant le nombre de personnes âgées, pour chacune des municipalités de la MRC des Chenaux, considérées à faible revenu et celles faisant partie de la mesure faible revenu par rapport à l'ensemble des canadiens.

Municipalités	Nombre de PA** à faible revenu	MFR* : nombre de PA**	MFR* %	Nombre total de PA**
Ste-Geneviève-de-Batiscan	260	60	23,1	260
Batiscan	250	45	18,0	250
St-Prosper	115	25	20,8	120
St-Stanislas	265	70	26,4	265
Ste-Anne-de-la-Pérade	470	110	20,0	550
St-Narcisse	405	105	22,8	460
St-Luc-de-Vincennes	115	35	26,9	130
St-Maurice	420	95	21,5	440
Champlain	405	80	19,8	405

MFR* : Faisant partie de la mesure faible revenu; PA : personnes de 65 ans et plus**

Selon ce recensement, nous comptons 625 personnes de 65 ans et plus faisant partie de la mesure de faible revenu sur 2 880 personnes âgées de 65 ans et plus, soit 22%. En pourcentage, les municipalités qui en décomptent le plus sont les suivantes : St-Luc-de-Vincennes (26,9%), St-Stanislas (26,4%), et Ste-Geneviève-de-Batiscan (23,1%), donc plus ou moins le quart des 65 ans et plus pour chacune de ces paroisses. Les six autres municipalités se situent entre 18% et 22,8% du groupe des 65 ans et plus. Ça fait beaucoup d'aînés à faible revenu. N'est-ce pas? Voilà pour ce thème.

La prochaine chronique, le logement. Qui pensez-vous paie plus de 30% de son revenu disponible pour se loger? Les aînés propriétaires ou ceux locataires? Vous le saurez dans le numéro de décembre.

À bientôt!

Yolande Massicotte, agente de développement



Nutrition

AH CES FIBRES!



Selon Louise Lambert Lagacé dans son *volume Au menu des 65 ans et plus*, tout comme les protéines, les fibres devraient être présentes à tous les repas. En plus d'assurer la santé des intestins en contribuant au maintien des bonnes bactéries et en limitant les mauvaises, les fibres favorisent une meilleure gestion de la glycémie, procurent une sensation de satiété et, pour certaines, aident à réduire le taux de mauvais cholestérol.

Encore plus important, les fibres fermentent dans l'intestin et stimulent la production de substances anti-inflammatoires qui sont extrêmement utiles, car elles augmentent l'absorption des minéraux, inhibent la croissance des bactéries pathogènes et favorisent une plus grande perméabilité de la muqueuse intestinale et de l'action des bactéries utiles.

Les fibres alimentaires se trouvent exclusivement dans les végétaux comme les céréales, les légumes, les fruits, les légumineuses, les noix et les graines. Il n'y a pas de fibre dans la viande, les aliments d'origine animale et dans les produits laitiers. De plus, les fibres sont presque totalement absentes dans les aliments raffinés comme le pain blanc, le riz blanc. En plus, la cuisson altère le pouvoir des fibres.

Chaque sorte de fibre joue un rôle particulier dans le tube digestif, ainsi comme dans tout menu, il faut absolument varier les types de fibres ou les combiner et ce à chaque jour pour obtenir entre 25 à 35 g par jour. Par exemple une portion de fibre serait une tranche de pain à grains entiers (2.5g de fibres), ½ tasse de légumes cuits ou de fruits en morceaux (3 g. de fibres) et 1/3 de tasse de céréales riches en fibres en contient près de 10 g. de fibres. Faites preuve d'imagination et ajoutez des fibres à votre menu quotidien.

La citrouille est le symbole par excellence de l'automne et est bien plus qu'une décoration d'Halloween. La citrouille est riche en fibres et en protéines, et renferme de nombreux minéraux essentiels au bon fonctionnement de l'organisme, notamment du magnésium, du calcium et du potassium. La citrouille s'avère un ingrédient coloré et polyvalent qui se prête à d'innombrables recettes saines et savoureuses – soupes, salades, tartes, caris et gâteaux. Autant la chair que les graines et les fleurs sont comestibles et source de précieux nutriments.



Source : Louise Lambert-Lagacé, Josée Thibodeau—*Au menu des 65 ans et plus*

COMMENT RÉCUPÉRER LA CHAIR DE LA CITROUILLE FACILEMENT

Pour y arriver, il vous suffit de préchauffer le four à 350°F, la grille au centre du four. Sur une surface de travail plate, couper la courge en deux et retirer les graines à l'aide d'une cuillère. Conservez-les pour en faire des graines de citrouille rôties. Huiler légèrement la citrouille et déposer le côté plat des deux moitiés sur une plaque à biscuits.

Le temps de cuisson varie selon la grosseur des courges et l'épaisseur de la chair. En général, il suffit de la cuire au four 45 minutes à 1 heure ou jusqu'à ce qu'une fourchette insérée dans la chair en ressorte facilement. On retire ensuite la citrouille du four pour la laisser tiédir à la température de la pièce. À l'aide d'une cuillère, on retire la chair de la citrouille pour la déposer dans un bol. Elle devrait se détacher facilement. Mesurer la quantité nécessaire à l'aide d'une tasse à mesurer et utiliser tel qu'indiqué dans la recette.

Pour faire sa purée de citrouille maison, il vous aurait suffi de réduire la chair de citrouille en purée à l'aide d'un robot culinaire ou d'un pied mélangeur en ajoutant un minimum de liquide selon la consistance de la chair. Pour la recette proposée sur la page suivante, vous n'avez pas à effectuer cette étape, car elle sera réduite en purée avec les ingrédients liquides de la recettes.

<https://ccloutiernutrition.com/galette-a-la-citrouille/>

Recette

GALETTE À LA CITROUILLE

Par Caroline Cloutier Dt.P.

Portions: 12

Préparation: 10 min - Cuisson: 15 minutes

Ingrédients

- 2 tasses de flocons d'avoine à cuisson rapide
- ½ tasse de farine de blé entier
- 1 c. à thé de poudre à pâte
- ½ c. à thé de sel
- ½ tasse de cassonade
- 2 œufs
- 1/4 tasse de lait
- 1/4 tasse d'huile végétale
- 1 c. à thé de vanille
- 1 c. à thé de cannelle
- 1/4 c. à thé de clou de girofle
- 1/4 c. à thé de muscade
- 1 tasse de chair de citrouille ou de courge cuite (on peut la cuire préalablement au fourneau)
- 1/4 tasse de graines de citrouille
- 1/4 tasse de graines de chanvre (optionnel)



Préparation

- Préchauffer le four à 375°F et tapisser deux plaques à biscuits de papier parchemin.
- Dans un grand bol, mélanger les flocons d'avoine avec la farine, la cassonade, la poudre à pâte, le sel et les graines.
- Dans un mélangeur, réduire en purée la chair de la citrouille, les œufs, le lait, l'huile, la vanille et les épices. Verser sur les ingrédients secs et mélanger délicatement à la cuillère de bois, juste assez pour humecter.
- Former des galettes d'environ 60 ml à l'aide d'une cuillère à portionner ou d'une tasse à mesurer (1/4 tasse) sur les plaques à biscuits préparées, à au moins 2 po de distance.
- Cuire au four environ 15 minutes ou jusqu'à ce que les galettes soient légèrement dorées.
- Laisser refroidir sur les plaques à biscuits 2 minutes, puis transférer sur des grilles pour les refroidir complètement.
- Ces galettes se conservent jusqu'à une semaine au réfrigérateur et se congèlent très bien.

<https://ccloutiernutrition.com/galette-a-la-citrouille/>

SI LE « PLAN A » NE FONCTIONNE PAS,
IL RESTE ENCORE 25 LETTRES DANS L'ALPHABET!

Place aux partenaires

VOUS ÊTES INVITÉS À

NOTRE ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

Réservez votre
place au

418 362-3275

Afin de respecter les règles de
rassemblement de la santé
publique, un maximum de
25 personnes est permis.



AVIS DE CONVOCATION

La 28^e assemblée générale annuelle
du Soutien à domicile des
Chenaux aura lieu :

**MERCREDI le 25 NOVEMBRE 2020
à 19 H 00**

Centre communautaire J.-A. Lesieur
2, rue du Centre (à côté de l'église)
Sainte-Geneviève-de-Batiscan

Nous invitons nos clients, employés,
partenaires et la communauté à y assister.
Ce sera une excellente occasion de vous
présenter ce que nous avons réalisé
durant la dernière année.

AU PLAISIR DE VOUS Y RENCONTRER !



Denis Guilbert
Président du conseil d'administration
Manon Trotter
Directrice générale

Réflexion

LA CRUCHE FISSURÉE

Un vendeur d'eau se rend à la rivière chaque matin, remplit ses deux cruches et part vers la ville distribuer l'eau à ses clients. L'une des cruches, fissurée, perd de l'eau; l'autre, toute neuve, rapporte plus d'argent. La pauvre cruche fissurée se sent inférieure...

Elle décide, un matin, de se confier à son patron:

- " Tu sais, dit-elle, je suis consciente de mes limites. Tu perds de l'argent à cause de moi, car je suis à moitié vide quand nous arrivons en ville. Pardonne mes faiblesses. "

Le lendemain, en route vers la rivière, notre patron interpelle sa cruche fissurée et lui dit:

- " Regarde sur le bord de la route. "

- " C'est joli, c'est plein de fleurs... "

- " C'est grâce à toi, réplique le patron. J'ai acheté un paquet de graines de fleurs, et je les ai semées le long de la route, et toi, sans le savoir ni le vouloir, tu les arroses chaque matin. "



UN PRÊTRE NE MENT JAMAIS

Une dame voyage en train entre Boston et Montréal. Peu avant la frontière canadienne elle s'adresse à son voisin, un prêtre.

- Si vous pouviez mettre cette jolie trousse de toilette toute neuve que je viens d'acheter sous votre soutane, cela m'éviterait de payer une taxe.

- Bien sûr, lui répond le curé, mais je dois vous rappeler que si l'on m'interroge, je ne pourrai pas mentir.

Arrive la douane et le douanier: - Rien à déclarer mon Père ?

- De la tête à la ceinture: je n'ai absolument rien.

- Ah bon, interroge l'homme un peu tatillon, et en dessous?

"- Oh! En dessous... je n'ai qu'un petit nécessaire pour dame qui n'a jamais servi!



Une douce pensée pour nos disparu·e·s



Gaston Mayrand, frère de Marina et Monique Mayrand de Sainte-Anne-de-la-Pérade

Réflexion

HISTOIRE VÉCUE À MÉDITER

En 2007, le Washington Post tenta une expérience inédite sur la psychologie comportementale, la perception, les goûts, les priorités... et la beauté.



Un musicien de rue était debout, dans la station "L'Enfant Plaza" du métro de Washington DC. C'était un matin froid de janvier. Il a joué durant 45 minutes en commençant par du Bach, puis l'Ave Maria de Schubert, du Manuel Ponce, du Massenet pour finir de nouveau avec Bach. À cette heure de pointe (près de 8h du matin), quelque mille personnes ont traversé ce couloir du métro, pour la plupart en route vers leur travail.

Après trois minutes, un homme d'âge mûr a remarqué qu'un musicien jouait. Il a ralenti son pas, s'est arrêté quelques secondes, puis est reparti en accélérant.

Une minute plus tard, le violoniste a reçu son premier dollar. Sans s'arrêter, une femme avait déposé un billet dans sa soucoupe. Quelques minutes plus tard, un quidam s'est appuyé sur le mur d'en face pour l'écouter, mais, regardant sa montre, il a recommencé à marcher. Il était visiblement en retard.

Celui qui a marqué le plus d'attention fut un petit garçon d'environ trois ans. Sa mère l'a tiré, pressée, mais l'enfant s'est arrêté pour regarder le violoniste... Sa mère l'a secoué et agrippé vivement afin qu'il reprenne sa marche. Toutefois, en marchant, l'enfant a gardé la tête tournée vers le musicien...

Durant les $\frac{3}{4}$ d'heure où il a joué, seules sept personnes se sont vraiment arrêtées pour l'écouter, un temps...

Il a récolté en tout et pour tout, 32\$. Quand il a eu terminé de jouer, personne ne l'a remarqué, personne n'a applaudi. Une seule personne l'a reconnu, sur plus de 1000.

Ce violoniste était Joshua Bell, l'un des plus grands violonistes au monde. Dans ce hall, il a joué les partitions les plus difficiles jamais écrites, avec un Stradivarius de 1713 valant 3,5 millions de dollars.



Deux jours avant de jouer dans le métro, sa prestation au théâtre de Boston avait eu lieu à guichet fermé avec des prix avoisinant les 100\$ par billet.

« Dans un environnement ordinaire, à une heure inappropriée, sommes-nous capables de percevoir la beauté, de nous arrêter pour l'apprécier, de reconnaître le talent dans un contexte inattendu ? » s'interrogeait le Washington Post au début de l'expérience.

Une des conclusions possibles de cette expérience pourrait être :

Si nous n'avons pas le temps de nous arrêter pour écouter l'un des meilleurs musiciens au monde jouant quelques-unes des plus belles partitions jamais composées, à côté de combien d'autres choses exceptionnelles passons-nous ...?

Pour voir sa prestation en accélérer : https://www.youtube.com/watch?v=hnOPu0_YWhw

LA PRIÈRE DES PLUS DE 60 ANS !

Notre Kiné, qui êtes osseux
Que nos articulations soient certifiées
Que notre squelette tienne
Que nos os emboîtés soient fermes
Sur la terre comme ossuaire



Pardonnez-nous nos gémissements
Comme nous pardonnons à ceux
qui nous ont massés
Ne nous laissez pas succomber à la décalcification,
mais libérez-nous du mal de dos.

Ainsi soit-il !

Mot Mystère

À trouver: un mot de 12 lettres

Thème: **INFORMATIQUE**

AMORCAGE	HTML	ROUTINE
ARBRE	ICONE	SAUVER
ATELIER	INDEX	SEATTLE
BOUTON	LANGAGE	SGBD
CLAVIER	LECTEUR	SOURIS
CURSEUR	LECTURE	TAMBOUR
DRIVER	LISP	TEMPS
ECONOMISEUR	LISTING	TERMINAL
EDITEUR	LOGICIEL	UNITE
EDITEUR	MENU	VECTORIEL
EMULER	MOTEUR	ZONE
ENTREE	NAVIGUER	
EXECUTION	OLIVETTI	
EXTRANET	OPERANDE	
FORMAT	ORDRE	
GANT	PAVE	
GEOLOGIE	PORT	
GESTION	REGISTRE	
GRAPHEUR	RISC	

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

Qu'est-ce qu'un hôpital ?

C'est le seul établissement public où les malades ont leurs maux à dire.



CONCOURS EN ACTION

Novembre 2020—Solution : Progresser * La personne gagnante est : Lise 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 23 novembre 2020** pour nous faire parvenir votre coupon de participation

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

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

Nom : _____ Numéro de membre : _____

Adresse : _____

Ville : _____ Code postal : _____

RÉPONSE DU MOT MYSTÈRE :

Jeu spécial

ZONE ROUGE

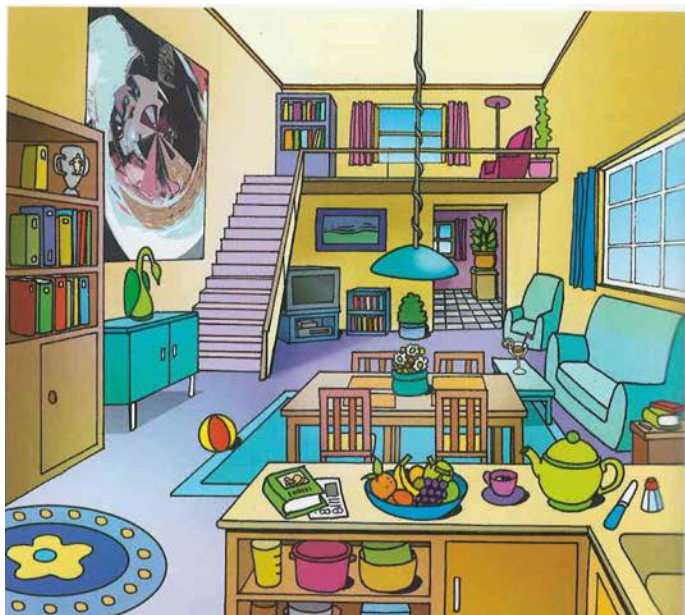
Ce n'est pas parce que la Santé publique nous place en « zone rouge » que nous allons nous en faire ! Nous continuons à nous amuser et à faire travailler nos méninges.

Le comité Bulletin en Action vous propose un jeu spécial ce mois-ci.

Un montant de 25\$ sera tiré parmi les bonnes réponses reçues avant le 23 novembre prochain.

JEU D'OBSERVATION

Observez bien ces images et trouvez, dans l'image de droite, les 5 objets déplacés, les 5 objets ajoutés et les 5 objets retirés.



JEU D'OBSERVATION — RÉPONSES

Objets déplacés:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Objets ajoutés:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Objets retirés:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Nom : _____

Adresse : _____

Ville : _____ Code postal : _____

Postez votre coupon-réponse à :

AQDR des Chenaux, 44 Rivières-à-Veillet, Sainte-Geneviève-de-Batiscan, G0X 2R0

Merci à nos précieux partenaires



Soutien à domicile des Chenaux




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

JE RÉSERVE
418 362-3275
soutien@stegenievie.ca



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



Sonia LEBEL

Députée de Champlain
Présidente du Conseil du trésor



24 rue Saint-Gabriel
Saint-Stanislas, G0X 3E0

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

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

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

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

Admissible au programme
Supplément au loyer de la SHQ

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

NOUVEAU Appartement de répit

Visitez notre page Facebook 



Joëlle MAILHOT
Chantal ROBITAILLE
Julie MOISANT
PHARMACIENNES

Affilié à  **Brunet**

Horaire:
Lundi au vendredi de 9h00 à 21h00
Samedi de 9h00 à 16h00
Dimanche de 10h00 à 16h00
phr_ste-anne-de-la-perade@brunet.ca

NOUVELLE ADRESSE :
391 boul. Lanaudière, Sainte-Anne-de-la-Pérade, G0X 2J0
Tél. 418 325-2332 • Fax : 418 325-3142 • www.brunet.ca



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



CHAMBRE DES COMMUNES
DU CANADA