

**Septembre 2022**

EN ACTION

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

ACTIVITÉ DE LA RENTRÉE : DÉJEUNER MUSICAL

Avec Jocelyne Fillion**Date : Mardi, 13 septembre 2022**

Heure : 9h00

Lieu : Centre communautaire J.A.-Lesieur
Sainte-Geneviève-de-Batiscan

Prix : 7\$ par personne

**MERCI DE CONFIRMER VOTRE PRÉSENCE AVANT
LE 8 SEPTEMBRE 2022****SALON *vivre*
ET *vieillir*
CHEZ SOI****Dates : Samedi, 24 septembre 2022**

de 10h à 17h

Dimanche, 25 septembre 2022

de 10h à 16h

Lieu : Salle municipale de Saint-Maurice
2431, rang Saint-Jean

Prix : gratuit—ouvert à tous

TOUTES LES INFORMATIONS : PAGES 8 À 13

Chroniques page

Calendrier des activités..... 2

Éditorial 3

Défense des droits 4

Concours photo 7

DOSSIER SALON

Projet - description..... 8

Conférence de presse 9

Programmation..... 10

Exposants / animation..... 11

Implication bénévole 12

Recette 13

Vivre chez soi 14

Projet L'aîné d'aujourd'hui 15

Santé 16

Réflexion 18

Pensée pour nos disparu-e-s..... 18

Nutrition 19

Vitalité intellectuelle 21

Mot mystère 23

Calendrier des activités

Mardi, 13 septembre 2022

Activité de la rentrée

« déjeuner musical » à Sainte-Geneviève-de-Batiscan

Samedi, 24 et dimanche 25 septembre 2022

Salon « Vivre et vieillir chez soi » à Saint-Maurice

Octobre 2022—Date et lieu à déterminer

Activité d'accueil pour les nouveaux membres

Dans le cadre du projet « *L'ainé d'aujourd'hui, acteur essentiel de son milieu* »:

Jeudi, 3 novembre 2022

Café-rencontre à Sainte-Anne-de-la-Pérade

Mardi, 8 novembre 2022

Café-rencontre à Saint-Stanislas

Mardi, 15 novembre 2022

Café-rencontre à Sainte-Geneviève-de-Batiscan

Plus de détails dans les prochains bulletins.



*Efforçons-nous toujours d'oeuvrer pour la paix
entre les nations et dans les nations.
La paix entre les êtres et dans les êtres.
Et n'oublions jamais que la première paix à acquérir
est celle de l'âme : la paix profonde.*

CHRISTIAN BERNARD

Pour nous joindre :

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



819-840-3090



aqdrdc@stegenevieve.ca



www.aqdr-des-chenaux.org

Conseil d'administration 2022-2023

Jacqueline Bergeron, présidente
Thérèse Lévesque, vice-présidente
Monique Béland Désilets, trésorière

Line Mongrain, secrétaire
Diane Béland, directrice
Lise Bournival, directrice
Jocelyne Bronsard, directrice

COMITÉS 2022-2023

Comité Activités
Comité Bulletin En Action
Comité Défense de droits
Comité Gestion
Comité Milieu de vie



EN ACTION est une publication de l'AQDR des Chenaux
produite collectivement par une équipe de membres
bénévoles de la section grâce au soutien financier du SACAIS.

Éditorial



Que l'été passe vite! tout comme la vie. Mais soyons tous optimistes et profitons pleinement de chaque moment, de chaque journée afin d'éviter d'avoir des regrets.

Le mois de septembre, déjà à notre porte, sera un mois bien occupé, entre autres par les élections provinciales. Pour l'AQDR, nous serons actifs afin de porter haut et fort la voix des aînés et retraités. Comme vous le verrez dans le présent bulletin, plusieurs rencontres et débats sont prévus avec les candidats des différents partis politiques. Avec le manifeste « Pour en finir avec l'Âgisme », nous sommes bien outillés pour les sensibiliser à nos préoccupations légitimes.

Les deux dernières années ont prouvé que les personnes âgées apportent une contribution inestimable à notre société. Combien d'entre vous sont des grands-parents qui gardent leurs petits-enfants, des proches aidants et très souvent des femmes, des travailleurs d'expérience et beaucoup sont des bénévoles. Si on estimait toutes les heures données au salaire minimum, la somme serait faramineuse et, en contrepartie, plusieurs services seraient déficients ou voire même inexistants. En plus, les experts le disent, en lien avec la pénurie de main-d'œuvre, que les personnes âgées font partie intégrante de la solution. Une campagne de publicité à cet effet est lancée par le conseil du patronat. Ce vaste projet appelé « Séduction 60-69 ans » va développer des outils de rétention ou d'embauche des travailleurs de plus de 60 ans.

Une autre préoccupation est la hausse du coût de la vie qui frappe durement les gens et particulièrement les personnes âgées à faible revenu. Une paire de lunettes adaptée, une prothèse bien ajustée, un examen dentaire sont essentiels pour se maintenir en santé physique et psychologique. Quand les revenus manquent pour ces soins essentiels, on les néglige: la vue se fait déficiente, les problèmes digestifs apparaissent car on mastique moins bien et le choix des aliments est moins diversifié. Quand le revenu n'est plus là, c'est aussi le choix du logement, l'entretien de la maison, l'habillement et les sorties qui sont pris en compte. Comme on dit : on veut vivre et non pas que survivre.

Sur une note plus joyeuse, je vous invite à venir fêter avec nous la rentrée de l'AQDR avec de la musique et des chants qui réchauffent le cœur.

Et avec notre dynamisme et notre énergie, nous vous invitons, ainsi que votre famille, voisins, amis, connaissances au magnifique *Salon vivre et vieillir chez soi* où vous trouverez ce qui est nécessaire et bien plus pour profiter pleinement de votre foyer

Au plaisir de vous rencontrer en grand nombre,

Jacqueline

Défense de droits

CHAMBRES MULTIPLES EN CHSLD : UN RETOUR EN ARRIÈRE INACCEPTABLE

LE PRÉSIDENT DE L'AQDR NATIONALE A TRÈS BIEN EXPRIMÉ LE SENTIMENT D'INDIGNATION QUI HABITE TOUS LES MEMBRES DE NOTRE SECTION DANS LE COMMUNIQUÉ QU'IL ADRESSAIT AUX MÉDIAS LE 19 AOÛT DERNIER :

Après avoir appris que Québec allait autoriser le retour des chambres multiples en CHSLD, l'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR) ne peut rester silencieuse et dénonce ardemment ce retour en arrière inacceptable et dangereux.

« Nous ne pouvons pas croire qu'après une pandémie ayant fauché des milliers de résidents de CHSLD, notre système de santé fasse preuve d'autant d'aveuglement en se tournant vers des normes désuètes et carrément dangereuses », a déclaré Pierre Lynch, président de l'AQDR. « On s'est vanté d'avoir pu trouver des solutions rapidement pour faire face à la COVID-19, mais maintenant que le plus fort de la crise est passé, on ne fait pas l'effort de trouver des solutions acceptables pour nos aînés. »

Pour l'AQDR, des moyens de faire face aux manques de place en CHSLD existent et peuvent être réfléchis et appliqués. On peut penser entre autres au recours aux sites non-traditionnels, aux CHSLD privés ou aux autres résidences ou encore au partage de lits entre différents CISSS. Or, la directive dont on apprend l'existence aujourd'hui semble davantage avoir été émise à des fins statistiques, plutôt que pour répondre dignement aux besoins des aînés.

« Nous sommes encore une fois devant un exemple frappant d'âgisme systémique, que nous dénonçons d'ailleurs plus tôt cette semaine dans le cadre du lancement de notre Manifeste. Ce qu'on voit, c'est une machine qui produit des résultats qui sont systématiquement défavorables à l'amélioration des conditions de vie des aînés. Dans ce cas-ci, cela va même plus loin : on met la vie des gens en danger. Le politique doit intervenir immédiatement pour que cette directive ne soit pas appliquée », conclut M. Lynch.

CAMPAGNE ÉLECTORALE - RENCONTRE DES CANDIDATS

Les campagnes électorales donnent l'opportunité de rencontrer les candidats et candidates des différents partis politiques. C'est l'occasion de faire les représentations nécessaires et mieux faire connaître la réalité des personnes de notre territoire.

Vos représentants, les membres du conseil d'administration de l'AQDR des Chénoux, accompagnés des autres AQDR de la Mauricie, rencontreront, tour à tour, les candidats et candidates de l'élection provinciale d'ici quelques jours. Ce sera l'occasion d'insister sur les mesures nécessaires à prendre pour répondre aux besoins des personnes retraitées et aînées que nous représentons. En plus des problématiques propres à notre région, les revendications et suggestions contenues dans le Manifeste préparé par l'AQDR nationale (voir page suivante) seront certainement présentées.



Les questions et les demandes qui seront adressées aux candidats et candidates lors des entretiens ont été préparées par le regroupement des sections AQDR de la Mauricie. Ces quatre sections, Trois-Rivières, Shawinigan, Mékinac et Des Chénoux, se rencontrent régulièrement au cours de l'année pour faire avancer des dossiers communs.

Communiqué de presse

L'AQDR LANCE SON MANIFESTE ÉLECTORAL

À l'aube de la prochaine campagne électorale québécoise, l'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR) a dévoilé son **Manifeste pour les droits des personnes âgées**, intitulé « **Pour en finir avec l'âgisme** » et souhaite que ce document constitue un point de rupture menant à une amélioration significative et immédiate des conditions de vie des aînés lors de la prochaine législature.

« C'est avec un grand sentiment de responsabilité que nous lançons aujourd'hui une déclaration importante pour nos membres et pour les aînés du Québec. Nous n'avons pas choisi le terme « manifeste » avec légèreté. Le Québec est à la croisée des chemins et nous opposons désormais un rejet global d'une approche envers les aînés qui doit radicalement changer », a déclaré Pierre Lynch, président de l'AQDR.

Tout en énonçant les grandes priorités de l'AQDR en vue de la campagne, le Manifeste vise également à faire comprendre aux élus et aux candidats que l'heure est à l'action. Alors que les aînés ont bâti le Québec et initié les grands changements sociaux qui ont fait de nous une des sociétés les plus égalitaires en Amérique du Nord, ils s'appauvrissent et leurs conditions de vie se dégradent. L'âgisme devient de plus en plus systémique, marginalisant sans cesse les aînés du Québec.

« Bien qu'il soit répété depuis longtemps, notre message n'est pas entendu et les choses n'évoluent pas assez rapidement. Nous avons besoin de changements globaux et d'une révolution de nos paradigmes, pas seulement pour les aînés d'aujourd'hui, mais également pour les aînés de demain. Il est temps de créer un Québec qui valorise, soutient et respecte les droits des personnes âgées », conclut M. Lynch.

L'AQDR sera active durant toute la campagne afin de détailler les revendications liées aux cinq grands thèmes présentés dans le Manifeste.



Le Manifeste est disponible en format PDF sur la page Web de l'AQDR des Chenaux :

aqdr-des-chenaux.org

Des copies seront également disponibles lors de l'activité de la rentrée le 13 septembre prochain.



LE BONHEUR c'est d'y vivre!
Ambiance conviviale ♦ Sécurité ♦ Détente

Le **Manoir des deux rivières** est situé dans la municipalité de St-Stanislas. Il s'agit d'une coopérative d'habitation pour les personnes retraitées et du 3^e âge, qui offre un milieu de vie agréable et sécuritaire.



Le **Manoir des deux rivières** met à la disposition des personnes autonomes ou en légère perte d'autonomie, de grands logements 4½ ou 3½, avec le service d'un ou deux repas par jour et est situé au centre du village, à proximité des services.

Pour plus d'information ou pour une visite : (418) 328-3209
manoirdeuxrivieres@gmail.com

Admissible au Programme de supplément au loyer offert par la Société d'habitation du Québec

Défense de droits

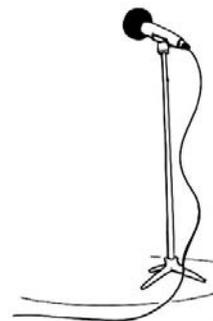
CAMPAGNE ÉLECTORALE - DÉBATS À VENIR

Certaines rencontres publiques organisées pendant la campagne électorale permettent d'assister à des débats sur des sujets importants.



La COALITION POUR LA DIGNITÉ DES AÎNÉS tiendra un débat sur les conditions de vie des aînés le 6 septembre prochain à Trois-Rivières.

« Les deux dernières années n'ont pas été de tout repos pour toute la population comme pour nos élus. Comme eux, nous sommes tous impatients de discuter de solutions nouvelles pour que l'on puisse, ensemble, façonner le Québec de demain. Afin de se projeter vers l'avenir et de prendre en compte les enjeux profondément humains auxquels les Québécois-e-s ont dû faire face pendant cette pandémie qui a tant affligé nos communautés et nos services publics, la Coalition pour la dignité des aînés attend de l'ensemble des candidat-e-s aux prochaines élections qu'ils s'engagent pour le bien-être des personnes âgées du Québec. C'est pourquoi nous avons convié les porte-paroles des principaux partis politiques à se joindre à un débat national sur les enjeux auxquels font face les personnes âgées québécoises. Sous le thème « **Vivre, c'est aussi vieillir** », le débat portera sur la bienveillance des personnes âgées au Québec »



Les places étant limitées, l'AQDR des Chenaux a délégué 4 membres pour assister à ce débat. Rappelons que la Coalition pour la dignité des aînés, fondée en 2020, est un regroupement d'associations nationales de personnes âgées constituant un interlocuteur privilégié auprès du gouvernement pour les dossiers qui touchent ou qui rejoignent les préoccupations des personnes âgées québécoises, notamment en matière de revenus et de finance, de santé et d'hébergement.



Un débat très important est aussi organisé par les ENTREPRISES D'ÉCONOMIE SOCIALE EN AIDE À DOMICILE (EESAD), soit AIDE CHEZ SOI Trois-Rivières, AIDE CHEZ SOI des Chenaux, AIDE CHEZ SOI Mékinac, Aide Chez Soi de Maskinongé et AIDE CHEZ SOI de L'Énergie.

Toutes les formations politiques ont été invitées à débattre sur le thème « **CHOIX DE VIVRE ET VIEILLIR À DOMICILE** ».

Nous vous invitons à assister au débat sur le **CHOIX DE VIVRE ET VIEILLIR À DOMICILE**, le mardi 13 septembre, à l'Hôtel Delta de Trois-Rivières, à 18h00.

**Si tu es absent lors de tes combats,
n'espère pas être présent lors de tes succès.**

Anonyme

Journée dédiée

1er OCTOBRE : JOURNÉE INTERNATIONALES DES AÎNÉS



La Conférence des Tables régionales de concertation des aînés du Québec (CTRCAQ) présente le nouveau porte-parole de l'édition 2022 de la Journée internationale des aînés (JIA), Pierre Lavoie.

Connu pour ses différentes implications avec le Grand défi Pierre Lavoie, M. Lavoie est un important précurseur de la promotion du vieillissement actif, un mandat aussi porté par l'ensemble des Tables régionales de concertation des aînés du Québec et la CTRCAQ.

Thème 2022 : « Avec eux, pour eux »



Au Québec, en 2031, 25% de la population sera âgée de 65 ans et plus. C'est indéniable, les aînés occupent une place importante dans nos communautés. Être **avec eux** constitue le plus beau voyage à travers l'histoire, dans une société qui a vu de multiples changements en peu de temps. Être **avec eux**, c'est plonger dans un univers d'une richesse incroyable ! Depuis toujours, les aînés ont su préserver avec fierté des valeurs qui forgent ce que nous sommes. Soyons-là **pour eux**.

Les aînés du Québec ont su démontrer et démontrent encore une bienveillance envers les générations qui les suivent. Ils sont **avec eux pour eux**. C'est ce maillage entre les générations qui fait du Québec une nation où il fait bon vivre, où les richesses de l'un profitent aux richesses de l'autre dans le partage et le souci du mieux-être... **Avec eux pour eux !**

Source : www.conferecedestables.org

40e anniversaire

CONCOURS PHOTO



Comme vous l'avez lu dans le bulletin En Action de l'été, les deux photos gagnantes pour le thème de l'hiver ont été dévoilées lors de l'Assemblée générale annuelle en juin dernier.

Nos trois membres du jury ont maintenant choisi les deux clichés gagnants pour le thème du printemps. C'est le 13 septembre prochain, lors de l'activité du déjeuner musical, que sera annoncé le nom des deux membres gagnants qui nous ont fait parvenir ces photos et qui se mériteront un prix de 50\$. Il y aura aussi un tirage, parmi les membres participants au Concours photo, de deux prix de participation de 20\$.

Rappel pour les nouveaux membres: Tous les membres sont invités à partager une image de la belle nature qui nous entoure. Que ce soit avec un appareil photo standard ou avec un cellulaire, faites-nous parvenir, idéalement par courriel, une photo que vous avez prise et que vous aimez.

Ces photos serviront à illustrer le calendrier 2023, dans le cadre du 40e anniversaire de l'AQDR des Chenaux.

DATE LIMITE POUR FAIRE PARVENIR VOS PHOTOS POUR LE THÈME DE L'ÉTÉ:

Le 23 septembre 2022

N'oubliez pas de donner un titre à votre cliché puisque c'est ce qui accompagne les photos remises au jury.

Participez en grand nombre !

Projet

24 et 25 septembre 2022



SALON *vivre*
ET *vieillir*
CHEZ SOI

Depuis plusieurs mois, un comité organisateur travaille à la planification d'un salon qui se tiendra les samedi 24 septembre et dimanche 25 septembre 2022. Vous trouverez, dans les pages qui suivent, toutes les informations quand aux heures d'ouverture, la programmation, les conférenciers, etc.

Nadia Armstrong, adjointe à la coordination et responsable du projet « Salon vivre et vieillir chez soi », a su mener à bien le travail colossal que demande la réalisation d'un tel événement.

Maintenant que la programmation est finalisée, le principal défi est de recruter les bénévoles nécessaires à la bonne marche des deux journées du Salon. C'est pourquoi vous trouverez, en pages 12 et 13, les possibilités d'implication. Nous avons hâte de faire, avec vous, un succès de ce Salon.



Le Salon vivre est vieillir chez soi c'est ...

- ◇ Un salon regroupant plus de 20 exposants de divers domaines favorisant le maintien à domicile tels que la sécurité, l'informatique, la santé, le bien-être, etc.;
- ◇ Un endroit où les personnes proches aidantes, retraitées et aînées pourront poser leurs questions et échanger avec les personnes ressources notamment sur les technologies au service des aînés;
- ◇ Des découvertes qui pourront aider à faciliter le maintien à domicile;
- ◇ Des ateliers pratiques;
- ◇ Des conférences;
- ◇ Et plus encore!

C'est un rendez-vous à ne pas manquer !

Transmettez l'invitation à vos proches, amis et voisins.

Offrez du covoiturage ou demandez-le !

Les salles sont accessibles aux personnes à mobilité réduite.

CONFÉRENCE DE PRESSE

Les médias locaux et régionaux ont été invités à la conférence de presse annonçant la tenue du *Salon vivre et vieillir chez soi*, vendredi le 26 août dernier, dans les locaux de la MRC des Chenaux à Saint-Luc-de-Vincennes.



La présidente de l'AQDR des Chenaux, Jacqueline Bergeron, a d'abord pris la parole pour remercier les partenaires de l'événement, les personnes présentes à ce lancement, de même que les médias qui se sont déplacés. Après une brève présentation de l'origine du projet et de la programmation prévue les 24 et 25 septembre prochain, elle a invité le président d'honneur et préfet de la MRC, M. Guy Veillette à dire quelques mots.



Deux partenaires de l'événement ont aussi pris la parole, soit M. Richard Gaudreault, représentant de l'honorable François-Philippe Champagne, député de Saint-Maurice-Champlain et Ministre de l'Innovation, des Sciences et de l'industrie et M. Charles Massicotte-Bourbeau, Directeur de la caisse Desjardins de Mékinac-des Chenaux.

De gauche à droite:

Richard Gaudreault, Jacqueline Bergeron, Guy Veillette et Charles Massicotte-

La présidente a également souligné le partenariat du CIUSSS MCQ, avec la démarche « Être mieux... ensemble! » qui a permis d'inviter le conférencier et animateur, Jean-Marie Lapointe.

L'événement est maintenant lancé ! La publicité sera mise de l'avant dans les différents médias jusqu'au 24 septembre.

MERCI AUX PARTENAIRES DU SALON

Financé en partie par le gouvernement du Canada par le biais du programme Nouveaux Horizons pour les aînés





Salle municipale de Saint-Maurice

24 et 25 septembre 2022

2431, rang Saint-Jean

HEURES D'OUVERTURE

Samedi 24 septembre : 10 h 00 à 17 h 00

Dimanche 25 septembre : 10 h 00 à 16 h 00

**SERVICE DE REPAS
SUR PLACE****OFFERT PAR
L'AFÉAS DE SAINT-
MAURICE**

PROGRAMMATION

SAMEDI

10H15 : Conférence « *Bien vieillir chez soi et dans sa communauté* »

À l'église de Saint-Maurice (voisin de la salle municipale)

Conférencier invité : **Yvon Riendeau**, gérontologue social**11H30 :** Atelier pratique « *Vivre du respect chez soi par les autres* »

À la salle du conseil (sous-sol de la salle municipale)

Avec **Yvon Riendeau**, gérontologue social et **Louise Dolbec**, chargée de projet**13H00 :** Atelier pratique « *Quand la technologie devient notre alliée* »À la salle du conseil (sous-sol de la salle municipale), avec **Fixe Info****14H00 :** Conférence « *Maître de sa vie et de ses biens, prévention de l'exploitation financière des aînés* »À la salle du conseil (sous-sol de la salle municipale), avec **Desjardins****16H30 :** Tirage d'une tablette numérique

DIMANCHE

10H00 : Allocution du président d'honneur et des partenaires financiers

Dans la grande salle municipale (lieu d'exposition)

11H00 : Conférence « *Être mieux ensemble* » présenté en collaboration avec le CIUSSS MCQ

À l'église de Saint-Maurice (voisin de la salle municipale)

Conférencier invité : **Jean-Marie Lapointe**, animateur et comédien**13H00 :** Atelier pratique « *Quand la technologie devient notre alliée* »Salle du conseil (sous-sol de la salle municipale), avec **Fixe Info****15H30 :** Tirage d'une tablette numérique



EXPOSANTS

Voici, à ce jour, les exposants qui ont confirmé leur présence:

- ⇒ Agence du revenu du Canada
- ⇒ Aide Chez Soi des Chenaux
- ⇒ Alarme Microcom
- ⇒ Association des cardiaques de la Mauricie
- ⇒ Association des Personnes Aidantes de la Vallée de la Batiscan
- ⇒ Boutique Facilavie
- ⇒ Centre d'action bénévole de la Moraine
- ⇒ Centre d'action bénévole des Riverains
- ⇒ CIUSSS-MCQ
- ⇒ Des Chenaux récolte
- ⇒ Desjardins caisse de Mékinac-des-Chenaux
- ⇒ Être mieux ... ensemble ! Pour des communautés fortes et résilientes
- ⇒ Eugéria
- ⇒ FADOQ - Région Mauricie
- ⇒ Fixe info
- ⇒ Groupe Forget
- ⇒ Les petits brins de vie
- ⇒ Mélanie Gamache- Massothérapie à domicile
- ⇒ Parkinson Centre-du-Québec-Mauricie
- ⇒ Proches aidants des Chenaux
- ⇒ Regroupement des AQDR de la Mauricie
- ⇒ Sourire mobile Mauricie
- ⇒ Transport collectif et adapté (MRC des Chenaux)

ATELIERS :

Collaborateurs précieux depuis quelques années, Emmanuel Perron et Cloé Pratte-Noël, de Fixe Info, offriront un atelier, samedi et dimanche, en après-midi, ayant pour thème la technologie.

Ils tiendront aussi un kiosque dans la salle municipale toute la fin de semaine.

ANIMATION

CONFÉRENCES ET ATELIER:



YVON RIENDEAU :

Gérontologue social à la retraite, M. Riendeau est un conférencier très dynamique et fort intéressant. Nous l'avons reçu à Saint-Luc-de-Vincennes, dans le cadre d'un projet sur la bientraitance.

Il présentera une conférence samedi matin, suivie d'un atelier interactif.



JEAN-MARIE LAPOINTE :

Animateur, comédien et conférencier, Jean-Marie Lapointe est reconnu pour la chaleur humaine qu'il saura assurément transmettre et partager dans sa conférence, dimanche matin.



Le programme Maître de sa vie et de ses biens a été conçu spécifiquement pour contrer l'exploitation financière des personnes en situation de vulnérabilité (principalement les aînés). La conférence de samedi après-midi informera et donnera des outils pour agir et se protéger des abus financiers.



IMPLICATION BÉNÉVOLE



Vous trouverez ci-dessous, la liste des possibilités si vous désirez joindre l'équipe de bénévoles. Les tâches sont d'une durée d'environ 2 heures- 2 heures et demie pour permettre aux bénévoles de se reposer et de visiter le salon. Les bénévoles peuvent prendre plus d'une tâche par jour si désiré.

AVANT LE SALON

Préparation du matériel : 3 bénévoles

Tâches à faire à la maison ou à l'IMS

- Aide pour préparer le matériel; découper et préparer les cocardes; etc.
- Autres tâches à définir.

VENDREDI (23 septembre)

Organisation et préparation de la salle municipale et de la salle du Conseil

Équipe masculine (principalement)

- Installer les tables pour les exposants; placer les chaises et le matériel dans la salle du Conseil; apporter le matériel et les boîtes de documents dans la salle, etc.
- Début de l'installation : 14h00

SAMEDI (24 septembre)

Table d'accueil des exposants : 1 équipe de 2 bénévoles

- Accueillir les exposants et leur remettre pochette et cocarde; aider les exposants à apporter leur matériel au besoin.
- Présence requise à 8h30 jusqu'à 10h30

Table d'accueil des visiteurs : 3 équipes de 2 bénévoles

- Accueillir les visiteurs et leur remettre le sac Desjardins; distribuer la programmation; faire remplir le coupon de participation pour le tirage de la tablette; répondre aux questions, etc.
- 3 équipes : 9h30 à midi /midi à 14h30 /14h30 à 17h00

Table de l'AQDR : 3 équipes de 2 bénévoles

- Informer et répondre aux questions; recevoir les adhésions (s'il y en a) et émettre un reçu; etc.
- 3 équipes : 9h30 à midi /midi à 14h30 /14h30 à 17h00

Équipe volante : 3 équipes de 3 bénévoles

- Circuler et donner de l'information si nécessaire; être au service des exposants : les remplacer quelques minutes au besoin, s'assurer qu'ils ne manquent de rien, etc.
- Prendre quelques photos (1 bénévole par équipe)
- 3 équipes : 9h30 à midi /midi à 14h30 /14h30 à 17h00

N.B. Il est possible que d'autres besoins s'ajoutent. La liste complète sera disponible lors de l'activité de la rentrée le 13 septembre à Sainte-Geneviève-de-Batiscan.



DIMANCHE (25 septembre)

Mêmes tâches que samedi pour...

Table d'accueil des visiteurs : 3 équipes de 2 bénévoles

- 3 équipes : 9h30 à midi /midi à 14h00 /14h00 à 16h00

Table de l'AQDR : 3 équipes de 2 bénévoles

- 3 équipes : 9h30 à midi /midi à 14h00 /14h00 à 16h00

Équipe volante : 3 équipes de 3 bénévoles

- 3 équipes : 9h30 à midi /midi à 14h00 /14h00 à 16h00

Fermeture du Salon (équipe mixte) : 1 équipe de 4 bénévoles

- Désinstallation des tables et chaises; remettre le matériel restant dans les boîtes; enlever les nappes et autres matériels laissés sur les tables des exposants; reprendre leurs cocardes; replacer les salles du sous-sol; descendre le matériel dans les autos, etc.

Si vous voulez donner votre nom pour une ou l'autre de ces tâches, vous pouvez...

TÉLÉPHONER au bureau : 819 840-3090 ou

ENVOYER un courriel : aqdrdc@stegenevieve.ca

LE FAIRE EN PERSONNE lors de l'activité du déjeuner musical le 13 septembre.

MERCI À L'AVANCE DE VOTRE IMPLICATION !

**BISCUITS CROUSTILLANTS AU CITRON À CONGELER**

Conservez ces biscuits au congélateur et sortez-les pour accompagner le thé.

Recette

Préparation

Réfrigération: 2 heures

Temps de cuisson: 8 minutes

Temps de préparation: 15 minutes

Portions: 5 portions

Ingrédients

500 ml (2 tasses) de farine tout usage

2 ml (1/2 c. à thé) de poudre à pâte

1 ml (1/4 c. à thé) de sel

250 ml (1 tasse) de beurre non salé, ramolli

175 ml (3/4 tasse) de sucre granulé

zeste d'un citron, finement râpé

1 œuf

15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron

fraîchement pressé

- Dans un bol, à l'aide d'une fourchette, mélanger la farine, la poudre à pâte et le sel.
- Dans un grand bol, battre, jusqu'à l'obtention d'une consistance légère et mousseuse, le beurre et le sucre.
- Incorporer le zeste de citron puis ajouter et battre l'œuf et le jus de citron.
- Incorporer graduellement les ingrédients secs.
- Diviser la pâte en deux et rouler chaque moitié en un rouleau de 6 pouces de long.
- Envelopper chaque rouleau de papier ciré et fermer en tordant les extrémités.
- Réfrigérer jusqu'à ce que la pâte soit ferme (environ 2 heures ou jusqu'à une semaine) ou congeler.
- Pour la cuisson, préchauffer le four à 180°C (350°C).
- Couper les rouleaux en tranches d'un quart de pouce (0,5 cm) d'épaisseur.
- Disposer les tranches sur des plaques à biscuits non graissées, à 2 pouces d'intervalles.
- Faire cuire au centre du four jusqu'à ce que les biscuits soient dorés sur les côtés (de 8 à 10 minutes).
- Laisser refroidir sur une grille.

Vivre chez soi

AVANTAGES ET DÉSAVANTAGES DE RESTER À DOMICILE



Ce n'est une surprise pour personne, la majorité des personnes âgées vous diront qu'ils préfèrent rester chez-eux, s'ils en ont le choix, afin de demeurer proche de leur famille et aussi conserver une certaine indépendance. Voici donc les avantages et désavantages de rester à domicile.

Les avantages

En général, les personnes n'aiment pas le changement. Or, le fait de pouvoir demeurer dans un environnement familier procure un sentiment de **confort** et de **sérénité**. En optant pour le maintien à domicile, on évite de devoir s'adapter à un nouvel environnement. De plus, il est possible de continuer d'avoir ses petits rituels quotidiens et ainsi, se constituer des repères temporels rassurants.

N'oublions pas que l'endroit où l'on vit est imprégné de notre histoire. On peut recevoir également les services de maintien à domicile, par exemple avec l'**Aide chez soi** des Chenaux.

Bien sûr, il est important que le logement ou la maison soit adapté(e) convenablement et fasse en sorte de limiter les risques de chute. Or, il faut parfois voir à l'installation de barres d'appui et de rampes afin de faciliter les déplacements. De prévoir également un sol antidérapant pour le plancher de la douche. De penser à enlever tous les accessoires qui peuvent s'avérer glissants tels qu'un tapis, voir à ne pas gêner la circulation et penser à bien éclairer toutes les pièces. Si la chambre à coucher se trouve à l'étage, l'installation d'un monte-escalier, une rampe d'accès ou une plateforme élévatrice devient indispensable. À moins de réinstaller la chambre dans une autre pièce au rez-de-chaussée.

Les désavantages

Le premier inconvénient est sans doute **l'isolement**. Certes, il fait bon rester chez-soi mais pas à n'importe quel prix. Se sentir seul n'est pas très bon pour le moral. Certaines personnes ont besoin d'échanger avec tout un réseau de gens pour se sentir bien, profiter de la vie et être heureux.

Si les rénovations et adaptations au logis deviennent trop importantes, en terme de coûts, cela constitue un autre désavantage.

Un autre point en défaveur de vieillir à domicile : si les conditions de santé de l'ainé se détériorent et que celui-ci nécessite les soins d'un professionnel de la santé sur une base plus régulière. À ce moment-là, peut-être serait-il temps de penser à déménager en résidence.

Même si ce n'est pas toujours le cas, l'idéal serait, bien sûr, de prendre le temps de **choisir**, soit de rester dans sa maison ou bien d'aller vivre en résidence, afin de **se faire à l'idée** et **se préparer** à ce changement de vie. Car les changements drastiques sont source de stress et peuvent grandement affecter la santé globale de la personne âgée.

Louise Dolbec, chargée de projet

Projet

LA PLACE DES AÎNÉS DANS LE MONDE

Voici la première d'une série de 4 chroniques sur la place des aînés dans le monde : États-Unis, Chine, Australie, Japon, Vietnam, Afrique, Danemark et Inde



Selon les statistiques des dernières années, on prévoit que 25% de la population du Québec sera âgée de 65 ans et plus en 2030. De plus, selon le rapport « Perspectives de la population mondiale 2019 », **une personne sur six dans le monde aura plus de 65 ans d'ici 2050**, alors que c'était une sur 11 en 2019. Ce phénomène de vieillissement de la population est donc une préoccupation qui touche toute la planète. C'est sans doute l'une des raisons pour lesquelles on s'interroge de plus en plus sur ce que sera la qualité de vie des aînés, pour les années à venir. Présentement, nous avons une bonne idée de la qualité de vie des aînés au Canada. Est-elle comparable à celle des aînés des autres pays? Les aînés sont-ils traités différemment d'un pays à l'autre? Voici un survol de la place qu'occupent les aînés dans différentes cultures. (1^{ère} d'une série de 4 chroniques)

Aux États-Unis : Bien que les aînés américains soient plus heureux et en meilleure santé que par le passé, ils font encore l'objet de préjugés et de stéréotypes. Les américains ont le sentiment de ne pas bénéficier de tout le respect qui leur est dû. Plusieurs d'entre eux subissent de l'âgisme dans leur vie de tous les jours. L'âge de la retraite ayant sonné pour de nombreux baby-boomers, plus la perte d'autonomie pour plusieurs d'entre eux, nos voisins du sud ont mis en place différentes mesures afin d'améliorer la prise en charge des aînés mais malgré cela, ceux-ci se disent victimes d'injustices et de mauvais traitements. Évidemment, maintes familles et religions honorent les anciens et les bénévoles sont nombreux à participer à la prise en charge des anciens, notamment dans les centres pour aînés et les communautés de vie pour les seniors. Mais bien que les autorités tentent de sensibiliser les générations plus jeunes à la place importante des aînés dans la société, entre autres en soulignant la Journée des personnes âgées ou encore le Mois des Américains âgés, il n'en reste pas moins que ces efforts déployés ne durent qu'un mois sur toute une année ou pire, qu'une seule journée.

En Chine : La culture chinoise a toujours préconisé le respect à l'égard des aînés. Au point tel qu'une loi a été implantée en Chine; les aînés peuvent en effet avoir recours aux tribunaux pour exiger un soutien financier et émotionnel de leurs enfants. Les entreprises doivent également accorder des congés à leurs employés pour qu'ils puissent rendre visite à leurs parents âgés. Toutefois, depuis la fin des années 1980, ce système de prise en charge par la famille est compromis : la venue de l'urbanisation, la modernisation de la société et les conséquences de la norme de l'enfant unique font que les relations intergénérationnelles se transforment peu à peu. L'urbanisation rapide s'est traduite par un éloignement géographique de nombreux enfants migrants or, de nombreux parents en viennent à demeurer seuls et isolés, surtout en milieu rural. La modernisation de la société a fait émerger de nouvelles valeurs d'individualisme et une importance croissante accordée à la vie privée et personnelle



Suite...

Même si l'Empire du Milieu demeure très novateur dans le domaine de la santé (il existe des robots d'assistance pour aider aux soins des aînés), les demandes sont immenses et cette tranche d'âge constitue une pièce importante de l'énorme casse-tête que doit gérer le gouvernement face à cette impressionnante démographie chinoise à la hausse. Bref, de grandes mutations sont en train de s'opérer mettant en péril le bien-vieillir traditionnel que les anciens seraient en droit d'espérer.

Louise Dolbec, chargée de projet



Sources : https://www.senioractu.com/Tour-d-horizon-de-la-perception-des-aines-dans-le-monde_a20797.html
<https://www.capretraite.fr/blog/actualites/tour-monde-prise-charge-aines-differentes-cultures/>

Santé

PETIT TEST SUR LES HABITUDES DE VIE

Le test qui suit survole 10 habitudes de vie qui aident le cerveau à optimiser ses capacités pour répondre aux besoins de tous les jours. Elles sont aussi reconnues pour ralentir, ou même freiner, le déclin cognitif qui survient souvent en vieillissant.

Pour chacun des énoncés, choisissez la réponse qui correspond le mieux à votre situation en général.

1- La plupart du temps 2- Souvent 3- Parfois 4- Rarement

- a) Je fais au moins 30 minutes d'activité physique par jour (marche, vélo, sport, gym, transport actif, etc.).
- b) Je me lève et je bouge au moins 5 minutes toutes les heures si j'effectue un travail ou une activité en position assise prolongée.
- c) J'accorde une grande importance aux légumes et aux fruits dans mon alimentation.
- d) Je privilégie une variété d'aliments sains au lieu des aliments transformés et raffinés.
- e) Je me donne les conditions pour dormir suffisamment et je dors relativement bien.
- f) J'ai le réflexe de prendre des pauses, de courte ou de moyenne durée, quand je fais des activités qui demandent une attention soutenue.
- g) Je réduis les sources de stress de mon quotidien et j'aborde les événements stressants avec confiance et sérénité.
- h) Je passe du temps de qualité avec la famille, les amis, ce qui m'offre une vie sociale riche et stimulante.
- i) J'ai une occupation principale qui me permet de réfléchir, relever des défis, apprendre, mémoriser, planifier, etc.
- j) Je varie mes loisirs afin de développer de nouveaux intérêts et de nouvelles compétences (bricolage, jeux variés, projet d'écriture, mémorisation de chansons ou de blagues, etc.).

VOTRE RÉSULTAT

Vous avez plus de numéros 1 ou 2 (La plupart du temps ou Souvent)? Tentez de conserver ces bonnes habitudes. Elles font la joie de vos neurones!

Concernant les habitudes pour lesquelles vous avez attribué des numéros 3 ou 4 (Parfois ou Rarement), n'auriez-vous pas envie d'en choisir une afin de la rendre plus présente dans votre vie?

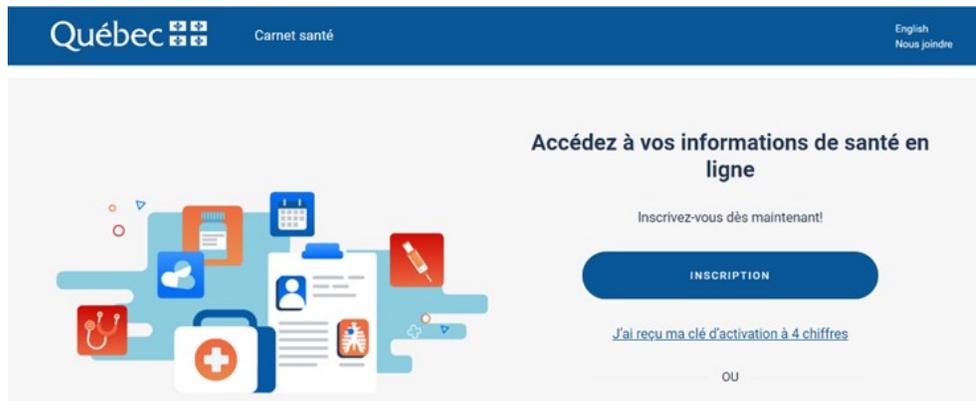
Source : montougo.ca

❖

« UN PAS À LA FOIS ME SUFFIT. » *Gandhi*

**Santé****LE CARNET SANTÉ QUÉBEC, VOUS CONNAISSEZ ?**

Depuis 2018, il est possible de consulter vos informations médicales sur la plateforme web *Dossier santé Québec* (DSQ). Bien que le carnet ne soit pas comme le dossier médical complété par votre médecin à la clinique ou à l'hôpital, il renferme plusieurs informations en lien avec votre santé. En effet, on peut y retrouver la liste de vos médicaments inscrits à votre dossier en pharmacie, les rapports de vos examens d'imagerie médicale : échographie, radiographie et autres, les résultats de prélèvements comme des prises de sang, tests d'urine et autres prélèvements ainsi que la liste des services médicaux qui vous ont été rendus et qui ont été payés à l'acte à votre professionnel de la santé par la RAMQ.

**Comment faire pour y accéder ?**

Il suffit de se rendre sur le site carnetsante.gouv.qc.ca pour demander sa clé d'activation à 4 chiffres.

La clé vous sera acheminée par la poste. Vous pourrez compléter votre inscription une fois la clé reçue.

À noter que vous devez avoir un compte clicSÉCUR pour accéder à votre carnet de santé en ligne. ClicSÉCUR est le service québécois d'authentification gouvernementale.

Qui peut consulter le dossier médical virtuel ?

Votre dossier virtuel est normalement accessible aux médecins, pharmaciens, dentistes et infirmières que vous rencontrez lors d'une consultation en clinique privée ou dans un établissement de santé public afin de fournir les informations dont ils ont besoin pour vous soigner. D'autres professionnels de la santé comme les ergothérapeutes, physiothérapeutes, nutritionnistes, diététistes, inhalothérapeutes ou travailleurs sociaux peuvent également avoir accès à votre dossier, lorsque vous les consultez. Aussi, le personnel collaborant avec ces professionnels, comme les technologues, les archivistes médicaux et les employés des laboratoires, peuvent y avoir accès. Sachez que ces professionnels peuvent connaître le nom de votre médecin de famille, en plus de voir les résultats de vos examens médicaux, la liste des médicaments que vous prenez et prendre connaissance des directives médicales anticipées (DMA) que vous avez données en vue du moment où vous ne serez plus en mesure de consentir à des soins médicaux.

Par ailleurs depuis peu, il est possible de savoir quels professionnels de la santé ont consulté votre dossier. Si vous avez des soupçons que vos données personnelles ont été lues en dehors d'un contexte thérapeutique ou sans raison valable, il est possible de porter plainte. Pour ce faire, vous devez écrire à la RAMQ à DSQ_Citoyens@ramq.gouv.qc.ca pour obtenir des précisions. Si vous n'êtes pas satisfait de la réponse, portez plainte à la Commission d'accès à l'information (CAI) ou à l'ordre professionnel de la personne concernée.

Réflexion

UN JOUR, DES JOURS

Un jour, des jours,
Pour donner et partager
Mon temps, ma patience, mes couleurs.
Pour ouvrir mon cœur
À ceux qui me demandent
Et écouter ceux qui sont dans la peine.

Un jour, des jours
Pour ne pas seulement penser à moi...
Pour faire gagner l'entente et arrêter les bagarres...
Pour faire mon travail le mieux possible...
Pour garder le sourire!

Un jour, des jours, pour comprendre
Que pour changer la vie,
Il suffit de vivre avec amour
Les moments ordinaires!

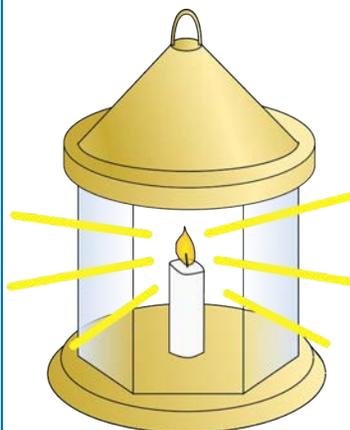
Marie-Jeanne Cura

Source : Revue Pèlerins en marche

LUMIÈRE

« Il y a deux façons de diffuser la lumière,
être la bougie ou le miroir qui la reflète »

Edith Wharton



Vous pouvez être la lumière qui enlève l'obscurité et la tristesse dans la vie des gens, et vous n'avez pas besoin d'être un surhumain pour faire cela. Les petits efforts que vous faites peuvent grandement contribuer à rendre les autres joyeux, vous

pouvez être le miroir qui reflète la joie et le bonheur qui font défaut dans la vie de certaines personnes.

Leur apporter du bonheur en faisant du bénévolat est également le reflet de ce que vous ressentez.

LA VIE... UN DÉDALE DE PASSAGES

La vie n'est jamais un long couloir rectiligne que l'on traverserait d'une traite, libre comme le vent, mais un dédale de passages dans lequel il faut trouver son chemin, condamné par moments à échouer au fond d'un cul-de-sac.

Mais il se trouve toujours, pour peu qu'on ait la foi, une porte entrouverte, même la plus inattendue, qui se révélera être la voie qu'il faut prendre.

A.J. Cronin

Une douce pensée pour nos disparu-e-s



Laval Dumas, membre et conjoint de Ginette Dumas de Saint-Maurice.

Nathalie Champagne, sœur d'Hélène Champagne, membre de Saint-Maurice.

Bernard Samuel, beau-frère de Serge Cossette, membre de Saint-Narcisse

Nutrition

LES BIENFAITS DU CITRON

Si les citrons sont en vogue en ce moment, c'est parce qu'ils offrent au corps une panoplie de bienfaits lui garantissant un bien-être optimal. Riches en vitamine C et en antioxydants, les agrumes sont des alliés santé de taille. En outre, plusieurs personnes font l'erreur de récolter le jus et de jeter la peau de ces fruits. Mais saviez-vous que les zestes de citron offrent de nombreux avantages à votre organisme ?

LES BIENFAITS DU ZESTE DE CITRON

Le citron est une véritable mine d'antioxydants. Ainsi, il permet de renforcer les défenses immunitaires de l'organisme et de lutter contre les dommages causés par les radicaux libres. En effet, cet agrume a été étudié en long et en large pour ses bienfaits potentiels. Et il s'est avéré qu'il était extrêmement efficace pour prévenir et atténuer le développement de certaines maladies des temps modernes.

Par ailleurs, le zeste de citron comprend de nombreux avantages qui méritent d'être mis en évidence.

Voici une méthode de congélation qui vous permettra de conserver vos citrons le plus longtemps possible tout en profitant des bienfaits du zeste.

La méthode de congélation :

Tout d'abord, vous devez privilégier des citrons cultivés biologiquement, sans pesticides, sans engrais chimiques et sans aucun produit nocif.

Avant de passer à la congélation, trempez vos citrons dans de l'eau vinaigrée pendant 20 minutes.



Ensuite, pour congeler les fruits, placez-les dans un sac de congélation que vous mettrez au congélateur.

Lorsque les citrons sont congelés, il est encore plus simple de les râper pour en récolter le zeste. De plus, vous ne perdrez pas les nutriments importants que ce dernier comporte. Ajoutés à vos boissons préférées ou vos plats, ils seront toujours les bienvenus pour raviver le goût et leur apporter une note de fraîcheur.

LES BIENFAITS DU ZESTE DE CITRON

Très riche en vitamine C et en flavonoïdes, le zeste de citron comprend de nombreux bienfaits :

Il booste le système immunitaire

Le zeste de citron a de puissantes propriétés antioxydantes permettant de renforcer l'immunité pour mieux se prémunir contre les pathologies et les infections. En effet, une recherche scientifique indique que la peau des agrumes exerce une activité puissante pour piéger les radicaux libres et combattre diverses maladies.

Il favorise le processus de digestion

La peau du citron est riche en fibres. Ces dernières sont essentielles pour accélérer le transit intestinal, lutter contre les ballonnements et faciliter la digestion. La pectine est la fibre principale du citron permettant d'améliorer la santé intestinale et combattre la constipation. Pour ce faire, il est essentiel de boire l'eau citronnée avec la pulpe pour profiter de ses bienfaits sur la digestion.

Suite...

Il protège la santé du foie

Le zeste de citron exerce une activité anti-inflammatoire et protège le foie des diverses pathologies qui peuvent l'affecter. Une étude montre que les flavonoïdes de l'écorce de citron jouent un rôle important pour prévenir et traiter les lésions hépatiques.

Il combat le diabète

Toujours grâce à sa richesse en antioxydants, le citron permet de lutter contre le développement d'un diabète de type 2. Les scientifiques affirment que l'ingestion de zeste de citron pourrait aider à réguler le taux de glycémie.

Il prévient les calculs urinaires

Les calculs rénaux peuvent être extrêmement douloureux et pénibles pour ceux qui en souffrent. Mais le zeste de citron contient de l'acide citrique qui peut prévenir efficacement cette pathologie. En effet, une expérience scientifique montre que la consommation d'écorce de citron permet de rendre le pH de l'urine plus alcalin et de lutter contre les lithiases urinaires.

Il permet de perdre du poids

On sait tous que le citron est un puissant allié minceur. Mais il s'avère que même le zeste peut favoriser la perte de masse grasse. En réalité, le zeste contient des polyphénols qui agissent directement contre la graisse corporelle. Une recherche scientifique indique que les antioxydants permettent de lutter contre l'obésité en réduisant efficacement le tissu adipeux des personnes en surpoids.

Il réduit les douleurs articulaires

Le zeste de citron est particulièrement efficace pour réduire les douleurs articulaires. En effet, l'écorce de l'agrumes est réputée pour ses vertus thérapeutiques contre l'arthrite. Une étude réalisée sur des rongeurs montre que le zeste de citron permet de soulager les douleurs liées au rhumatisme et à l'arthrite.

MISES EN GARDE

Si vous souffrez d'ulcère, de brûlures à l'estomac ou d'allergie aux agrumes, évitez de consommer du zeste ou du jus de citron.

Source : <https://www.santepusmag.com/7-bienfaits-du-citron-congele-pour-votre-sante-et-pourquoi-il-faudrait-le-consommer-tous-les-jours/>

LES POMMES SONT EXCELLENTES POUR LA SANTÉ...

- ⇒ Blanche-Neige s'est empoisonnée;
- ⇒ Guillaume Tell a presque tué son fils;
- ⇒ Ève a pourri l'humanité;
- ⇒ Steve Jobs a créé une génération d'accro à l'informatique !



Vitalité intellectuelle

?	+	?	+	?	=	37
6	+	16	+	?	=	41
?	+	16	+	18	=	50
29	+	49	+	50	=	

Inspiré de *Cerveaux Actifs*, Gilles Bergeron, Lise Harbec.

- 7
- 13
- 16
- 19
- 17

LES ASSOCIATIONS

Associez le prénom et le nom de chacune de ces artistes québécoises.

Richard	Jodoin
Mario	Bruneau
Michel	Nadon
Guy	Séguin
Pierre	Côté
Guy	Pelchat



VOYELLES MANQUANTES

Complétez les mots en ajoutant les voyelles. (a,e,i,o,u,y)

THÈME: INSTRUMENTS DE MUSIQUE

- Cl_r_n_tt_
- G__t_r_
- Fl_t_
- _rg__
- T_mb__r
- H_rp__
- P__n_
- H_rm_n_c_
- S_x_ph_n_
- V__l_n

Toutes les réponses à la page suivante.

LE POINT COMMUN

Deux mots ayant un sens différent peuvent avoir un ou plusieurs points communs. Trouvez le mot qui les réuni.

Exemple : stylo - pieuvre = encre

- 1) Chaussure - chaise =
- 2) Moulin - bateau =
- 3) Zèbre - Dalton =
- 4) Écriture - oiseau =
- 5) Toilettes - astronomie =
- 6) Cheveu - arbre =
- 7) Théâtre - appartement =
- 8) Bateau - mariée =

Source:
Le grand livre de la mémoire, Sélection Reader's Digest

ÉNIGMES

Ma cousine Alice vient de sortir de l'hôpital. Elle y a été pendant quatre jours et pourtant elle ne souffrait de rien. Ni maladie, ni blessure, ni problème d'ordre mental. Rien du tout. Elle ne s'est jamais plainte de rien non plus. Mais ils l'ont gardé quand même quatre jours à l'hôpital sans qu'elle ne touche à une fourchette ou un couteau. Elle ne faisait rien toute seule. Et le bouquet, c'est quand enfin ils l'ont laissé sortir, il fallait qu'on la porte. Qu'est-ce que vous en dites ?

Réponses

7	+	17	+	13	=	37
6	+	16	+	19	=	41
16	+	16	+	18	=	50
29		49		50		

Inspiré de *Cerveaux Actifs*, Gilles Bergeron, Lise Harbec.

LES ASSOCIATIONS

Associez le prénom et le nom de chacune de ces artistes québécoises.

Richard	Séguin
Mario	Pelchat
Michel	Côté
Guy	Nadon
Pierre	Bruneau
Guy	Jodoin

LE POINT COMMUN

- 1) Pied
- 2) Vent
- 3) Rayures
- 4) Plume
- 5) Lunettes
- 6) Racine
- 7) Pièce
- 8) voile

VOYELLES MANQUANTES

Complétez les mots en ajoutant les voyelles. (a,e,i,o,u,y)



THÈME: INSTRUMENTS DE MUSIQUE

1. Clarinette	6. Harpe
2. Guitare	7. Piano
3. Flûte	8. Harmonica
4. Orgue	9. Saxophone
5. Tambour	10. Violon



ÉNIGMES - SOLUTION

Ma cousine Alice est un bébé nouveau-né, si bien qu'elle ne pouvait rien faire toute seule, surtout pas sortir de l'hôpital par ses propres moyens à l'âge de quatre jours.

Source : Les énigmes de Sherlock Holmes

Un homme affublé d'un tic très marqué est en train de postuler pour une place de représentant de commerce. En ce moment, il passe son entretien d'embauche.

L'employeur lui dit :

- C'est incroyable. Vous êtes diplômé des meilleures écoles de commerce, vos recommandations sont excellentes et votre expérience est sans commune mesure par rapport à celle des autres candidats... Normalement, je vous embaucherais sans réfléchir... Pourtant, je pense qu'un représentant affublé d'un tic comme le vôtre aurait tendance à perdre des clients en leur faisant peur. Je suis désolé, mais je ne peux pas vous embaucher.

L'homme répond :

- Attendez, mon tic disparaît si je prends deux aspirines. Je vous assure !
- Vraiment ? Je ne demande qu'à vous croire. Montrez-moi !

Alors notre homme fouille dans ses poches et commence à en sortir toutes sortes de préservatifs: des rouges, des bleus, des fluorescents, des parfumés... et finalement, il sort une boîte d'aspirine. Il l'ouvre, prend deux comprimés, les avale, et hop, les clignements de l'œil cessent peu à peu.

Le patron est assez surpris :

- Eh bien, vous avez dit vrai. Cependant, je suis le patron d'une compagnie respectable, et je n'ai pas l'intention d'employer quelqu'un qui court les filles parmi tout le pays !
- Courir les filles ? Que voulez-vous dire ? Je suis marié et très heureux en ménage !
- Alors comment expliquez-vous tous ces préservatifs ?
- Ah ça ?! Vous êtes déjà entrés dans une pharmacie, en clignant de l'œil, et en demandant de l'aspirine ?

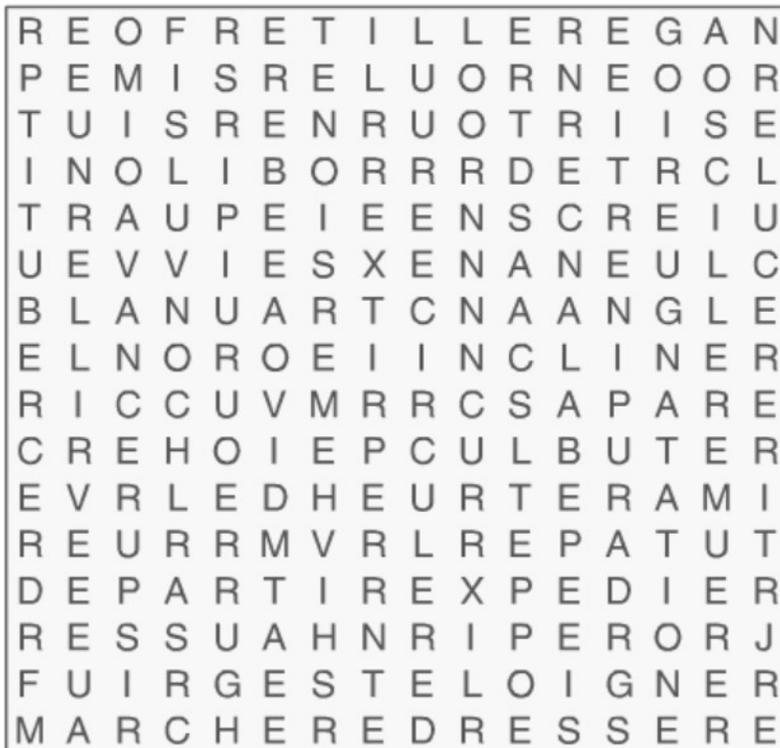


Mot Mystère

À trouver: un mot de 10 lettres

Thème: **MOUVEMENT**

- | | | |
|-----------|-----------|---------|
| AVANCER | FUIR | REPLIER |
| BALANCER | GESTE | RIPER |
| BERCER | HAUSSER | RUER |
| BRIO | HEURTER | SEISME |
| CHEMINER | INACTION | TANGUER |
| CIRCULER | INCLINER | TAPER |
| CONVULSIF | INERTIE | TIC |
| CULBUTER | JET | TIRER |
| DEPART | MARCHER | TITUBER |
| ECRASER | MOUVANT | TOURNER |
| ELOIGNER | MUSARDER | VIE |
| EMERSION | NAGER | VRILLER |
| ENROULER | NATATION | |
| ESSOR | OSCILLER | |
| ETENDRE | PAS | |
| EVOLUER | PLANER | |
| EXPEDIER | RECUER | |
| EXTIRPER | REDRESSER | |
| FRETILLER | REMUER | |



Un grand-père citron dit à ses petits-enfants :
« Pour vivre longtemps, il ne faut jamais être pressé! »



CONCOURS EN ACTION

Été 2022 — Solution : Joliette * La personne gagnante: Huguette Trudel, de Batiscan

Participez et courez la chance de gagner 10 \$.

Le tirage au sort est fait devant les membres des comités ou du Conseil d'administration.



Vous avez jusqu'au 25 septembre 2022 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-Genève-de-Batiscan, G0X 2R0

Nom : _____ Numéro de membre : _____

Adresse : _____

Ville : _____ Code postal : _____

RÉPONSE DU MOT MYSTÈRE :



Merci à nos précieux partenaires



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 COMMUNITÉS
RÉGION DE GASPÉSIE



FIER PARTENAIRE DE NOTRE MILIEU

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

www.desjardins.com/
caissedemekinac-deschenaux



Desjardins
Caisse de Mékinac-Des Chenaux

**Joëlle Mailhot, Chantal Robitaille
et Julie Moisan**

Pharmaciennes propriétaires
affiliées à Brunet

T. 418.325.2332
F. 418.325.3142
C. b5061laboratoire@brunet.ca
391, Boul de Lanaudière
Ste-Anne-de-la-Pérade (QC) GOX 2J0



**Aide Chez Soi
des Chenaux**

depuis 1992

418 362-3275

Entretien ménager | Soins à la personne | Répît Accompagnement



DIVERSES RESSOURCES

Info santé : 811

CLSC Sainte-Geneviève: 418-362-2727

Centre antipoison du Québec: 1 800 463-5060 (Ligne téléphonique d'urgence 24 heures par jour, 365 jours par année.)

Ligne Info-Aînés Mauricie : 819-533-5417

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

Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes (CAAP) Mauricie et Centre du Québec: 819 840-0451