



EN ACTION

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

Notre section fêtera son 40e anniversaire en 2023...
c'est l'année prochaine!

Nous avons besoin de votre participation pour produire un
calendrier qui sera produit pour cette occasion.

CONCOURS PHOTO - 40e ANNIVERSAIRE



Qu'est-ce qu'on photographie ?

Chacune des quatre saisons dans notre
coin de pays.

Que ce soit avec un appareil photo
standard ou avec un cellulaire,
l'important est de nous faire parvenir,
idéalement par courriel, votre photo

illustrant le thème.

Un jury indépendant choisira 2 photos à chaque saison. Elles
se mériteront un prix de 50\$ chacune et paraîtront dans le
calendrier.

Il y aura aussi deux prix de participation de 20\$ tirés parmi
toutes les photos reçues à chaque saison.

Seuls les membres peuvent participer; il faudra mentionner
l'endroit où la photo a été prise et lui donner un titre.

Vous avez jusqu'au **15 avril 2022** pour nous faire parvenir
votre photo sur le thème de « L'HIVER » à :

aqdrdc@stegenevieve.ca

SI VOUS AVEZ BESOIN DE RENSEIGNEMENTS
SUPPLÉMENTAIRES, VOUS POUVEZ TÉLÉPHONER AU BUREAU :
819 840-3090

Chroniques page

Calendrier des activités.....	2
Éditorial	3
Défense des droits	4
Revendications de l'AQDR	8
Parole aux membres.....	9
Activité de projet	10
Séances d'information-impôt ..	11
Santé	13
Mieux-être.....	16
Recette	17
Réflexion	18
Pensée pour nos disparus	18
Jeu Saint-Valentin.....	19
Vitalité intellectuelle	21
Mot mystère	23

Calendrier des activités

Jeudi, 17 février 2022

Formation virtuelle avec Cloé Pratte-Noël de Fixe-Info

« Power Point »

Mardi, 22 février 2022

Séance d'information virtuelle avec Revenu Québec

« Les aînés et la fiscalité »

Lundi, 28 février 2022

Séance d'information virtuelle avec l'Agence de Revenu du Canada

« Prestations et crédits d'impôt pour les aînés »

Mercredi, 16 mars 2022

Café-rencontre virtuel avec Louise Dolbec, chargée de projet

Présentation du « Guide pour aînés branchés »

Lundi, 4 avril 2022

Déjeuner conférence avec la nutritionniste-diététiste Andréanne Martin

« Votre corps n'est pas à la retraite...choisissez le bon carburant! »

Vendredi, 6 mai 2022

« Le Curateur public »



- *Chaque seconde est une chance de changer les choses.*
- *Pourquoi me plaindre? Cela ne me fera aucun bien.*
- *Quelle que soit la question, la réponse est toujours l'amour.*

Pour nous joindre :

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

 819-840-3090

 aqdrdc@stgenevieve.ca

 www.aqdr-des-chenaux.org

Conseil d'administration

2021-2022

Jacqueline Bergeron, présidente

Thérèse Lévesque, vice-présidente

Monique Béland Désilets, trésorière

Line Mongrain, secrétaire

Lise Bournival, directrice

Jocelyne Bronsard, directrice

Louise Gervais Cossette, directrice

COMITÉS 2021-2022

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

VIVRE LE PRÉSENT



Nous voici rendu en 2022 depuis déjà 1 mois. J'espère que la saison des fêtes, même si elle se fêtait en plus petit groupe, vous aura apporté la joie et la sérénité d'esprit, et que votre santé physique et mentale se maintient bien. Mais que sera cette année?

Voici une pensée humoristique qui, je l'espère, vous fera sourire et nous aidera à penser positivement. Ainsi va une discussion entre 2 amis :

- *N'es-tu pas terrifié par ce que pourrait être 2022? Tout est tellement fou....*
- *Je pense que 2022 apportera des fleurs...*
- *Ah oui! Pourquoi?...*
- *Parce que je sème des fleurs.*

La période que l'on vit est anxiogène pour plusieurs. Les nouvelles dans les médias et les politiciens nous donnent plus souvent qu'autrement des nouvelles teintées de pessimisme. Et en plus, on nous catégorise de vieux. Bien évidemment, à brûle-pourpoint et sans explication, le mot peut choquer. Vieux, ou vieille, ça peut effectivement passer pour un dénigrement. Or, c'est tout le contraire. Parce que dans « vieux », « vieille » ou bien sûr « vieillir », il y a le mot « vie ».

Jocelyne Robert, auteur du livre *Vieillir avec panache*, cite : Pourtant, faut-il rappeler, ce verbe honni est quand même un verbe actif. « [Vieillir], c'est actif, on avance ! Il y a des aspects, oui, de fragilité, mais il y a aussi des richesses ! Les personnes vieilles éprouvent beaucoup plus de plaisir parce qu'elles sont beaucoup plus dans le moment présent ! » Une qualité qu'on gagnerait tous à cultiver...

Vivre dans le présent, c'est éviter, lorsqu'on est anxieux ou inquiet, de ramener notre esprit à des événements qui appartiennent au passé, ou encore anticiper ce que sera demain. On est aussi très habile à créer des scénarios et à y croire, comme s'il s'agissait de la réalité, alors que ceux-ci sont la plupart du temps échafaudés sur des perceptions erronées.

Vivre dans le moment présent, c'est d'accompagner une personne âgée dans ses petits bonheurs quotidiens, tellement précieux à ses yeux parce comptés sur l'échelle du temps.

Vivre dans le présent, c'est aussi un simple téléphone d'amitié. L'essentiel devient si simple quand nous sommes au bout de la route.

Vivre dans le présent, c'est aller dans la nature et faire communion avec elle. C'est prendre le temps de lever les yeux vers le ciel, d'observer les formes des nuages, la position du soleil ou des étoiles, sentir le vent, le soleil sur la peau.

Vivre dans le présent, dans ce mois du cœur, c'est aimer et être aimé, ce que je vous souhaite tout au long de l'année et de semer et d'entretenir les fleurs de l'amitié.

Bonne année !

Jacqueline



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

Défense des droits

Communiqué

RAPPORT CASTONGUAY « Le Québec n'est toujours pas prêt » - Pierre Lynch, président de l'AQDR

L'association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR), qui représente plus de 26 000 personnes âgées au Québec, a affirmé ne pas être surpris des constats de la commissaire Castonguay et affirme par ailleurs qu'autant le Québec n'était pas prêt à faire face à la pandémie, avec un plan pour les affronter datant de 2006 et un réseau de la santé désuet. "Or rien de tout cela n'a changé pour permettre de penser que la situation s'est améliorée, et on le voit avec la gestion de l'actuelle 5e vague", a affirmé Pierre Lynch, président de l'AQDR.

La commissaire, qui affirme que les conséquences pour les personnes âgées et le personnel soignant ont été dramatiques, recommande de revoir carrément le système de santé pour l'axer sur le service à la clientèle. Elle précise qu'elle ne propose pas un changement de structures, mais plutôt d'approche.

« La commissaire Castonguay estime que le gouvernement a tout en main pour passer à l'action et c'est ce que nous croyons également. Il faut cesser de procrastiner et mettre en œuvre dès maintenant une vaste démarche de réforme de notre système de santé hospitalocentriste, qui ne correspond plus aux besoins et à la réalité des aînés du Québec. C'est la seule façon de penser sur le long terme et de prévenir de futurs drames », a conclu Pierre Lynch.

L'AQDR propose tout un éventail de solutions visant à améliorer la qualité de vie des aînés. On parle par exemple d'améliorer le financement du réseau de la santé, de corriger les défaillances de notre première ligne et de développer davantage les soins à domicile, toutes des propositions porteuses d'un changement essentiel de notre modèle de soins. De plus, en partenariat avec cinq autres organismes nationaux de personnes retraitées regroupés sous l'appellation de la Coalition dignité des aînés, l'AQDR propose la tenue d'États généraux sur la place des aînés dans notre société.

*Les grands témoignages d'amour sont le fait de personnes habituées
à accomplir de petits gestes de bienveillance.*

Auteur inconnu

Communiqué

Sondage auprès des membres de l'AQDR

VACCINATION OBLIGATOIRE ET UTILISATION ÉTENDUE DU PASSEPORT VACCINAL : CAPITALISER SUR LA VACCINATION POUR PROTÉGER LES AÎNÉS

L'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR) dévoile aujourd'hui les résultats d'un sondage mené auprès de ses membres entre le 13 et le 17 janvier dernier concernant la situation de la cinquième vague de Covid-19 au Québec. Au total, 1752 membres de l'AQDR ont répondu au sondage mené en ligne.

Parmi les données les plus marquantes du sondage, on note que les membres de l'AQDR offrent un fort niveau d'appui à la vaccination obligatoire et à l'élargissement de l'utilisation du passeport vaccinal. En effet, sur une échelle d'appui de 1 à 10, ces mesures reçoivent une note de 8 ou plus de la part de 74% des répondants pour la vaccination obligatoire et de 81% des répondants pour l'utilisation accrue du passeport vaccinal.

Pour le président de l'AQDR Pierre Lynch, ces données démontrent que les membres de l'AQDR et les aînés souhaitent cesser de subir les impacts démesurés de la part de la population non-vaccinée. En effet, une autre donnée du sondage montre que déjà 16% des membres de l'AQDR ont vu un rendez-vous médical qu'ils attendaient être repoussé ou annulé, ce qui représente un impact majeur sur leur vie.

« Il est temps de prendre les mesures d'action rapidement, puisque la satisfaction de nos membres envers ce gouvernement est en baisse, ce dernier ne recueillant une note de 8 ou plus chez seulement 39% de nos membres. Le message est clair : le gouvernement doit agir maintenant pour protéger le réseau de santé et les aînés, puis entamer rapidement une réforme en profondeur du système de santé québécois », affirme M. Lynch.



Défense des droits

DROITS DU CONSOMMATEUR

Vrai ou faux



Comme consommateur, connaissez-vous vos droits ? Les affirmations suivantes sont-elles vraies ou fausses ?

- A. Dans un magasin à grande surface, si vous cassez un bibelot, vous êtes dans l'obligation de payer le bibelot.
- B. Dans un magasin, le commis ne peut demander de laisser votre sac à l'entrée du magasin.
- C. Si vous avez perdu votre facture, le commerçant est en droit de refuser un remboursement ou un échange.
- D. Vous avez fait un achat en ligne dans un commerce qui a également pignon sur rue et vous désirez retourner l'achat; le commerce « physique » a l'obligation de reprendre l'achat.
- E. Vous avez reçu une carte-cadeau avec une date de péremption; cette pratique est légale au Québec.



Réponses page suivante...

Défense des droits

DROITS DU CONSOMMATEUR

A. Dans un magasin à grande surface si vous cassez un bibelot, vous êtes dans l'obligation de payer le bibelot.

Vrai : Normalement, en cas de bris, la responsabilité de payer l'objet brisé revient au consommateur. Or, certains magasins n'appliquent pas cette obligation et ne font pas payer en cas de bris.

B. Dans un magasin le commis ne peut pas vous demander de laisser votre sac à l'entrée du magasin.

Faux : Le commerçant peut poser des conditions à l'accès à sa propriété dont celui de demander aux clients de laisser les sacs à l'entrée.



C. Si vous avez perdu votre facture, le commerçant est en droit de refuser un remboursement ou un échange.

Vrai et faux : En fait, même avec la facture, selon la loi sur la protection du consommateur, le commerçant n'est pas dans l'obligation de rembourser ou échanger un article. Il est plutôt dans l'obligation d'honorer sa politique d'échange et de remboursement dans laquelle se retrouve les termes et les conditions. Il est donc important de bien s'informer des termes et conditions avant d'effectuer vos achats.

D. Vous avez fait un achat en ligne dans un commerce qui a également pignon sur rue et vous désirez retourner l'achat; le commerce «physique» a l'obligation de reprendre l'achat.

Vrai et faux : Le «commerce «physique» a l'obligation de reprendre l'achat seulement s'il mentionne ce type de retour dans sa politique d'échange et de remboursement.

E. Vous avez reçu une carte-cadeau avec une date de péremption; cette pratique est légale au Québec.

Faux : Depuis quelques années, la loi interdit à un commerçant, pour une carte prépayée échangeable contre un bien ou un service précis, d'indiquer une date d'expiration ou de déterminer une période après laquelle la carte devient inutilisable, par exemple, 2 ans après l'achat.

Tiré de la chronique de Me Sophie Gagnon (Juripop) et les droits du consommateur, 7 décembre 2021, www.salutbonjour.ca



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

Logements 31/2 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: 418 328-3209

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

Admissible au programme Supplément au loyer de la SHQ

Visitez notre page Facebook 

TROTTOIR GLISSANT: POUVEZ-VOUS POURSUIVRE?

Avec les cocktails météorologiques qui caractérisent désormais les hivers québécois, une chute est vite arrivée. Si vous glissez sur un trottoir glacé ou dans le stationnement d'un commerce et que vous vous fracturez la cheville, pouvez-vous poursuivre la Ville ou le propriétaire? Oui, mais il faudra prouver qu'il y a eu négligence.

«Chaque cas est unique, insiste Me Cybèle Prince, de l'entreprise NeoLegal, qui offre des services juridiques en ligne. Mais le principe général, c'est que ni les Villes, ni les commerçants, ni les particuliers ne sont les assureurs des piétons.»

L'entretien hivernal des trottoirs, des escaliers et des espaces de stationnement ne découle pas d'une obligation de résultat, mais bien d'une obligation de moyen, selon l'avocate. Autrement dit, les municipalités et les propriétaires privés ne sont pas tenus d'assurer que les leurs ne seront jamais glissants l'hiver.

Ainsi, ils ne peuvent être tenus responsables des blessures que subissent les gens qui tombent sur un trottoir glacé lorsqu'ils ont réagi aux intempéries dans un délai raisonnable. «Ce n'est pas parce qu'une personne chute dans le stationnement d'un commerce qu'il y a eu négligence, avise Me Prince. [Cette personne] doit démontrer qu'il y a eu une faute résultant d'une négligence.»

Quoi faire en cas de chute?

Si vous perdez pied sur une plaque de glace et que vous soupçonnez qu'il y a eu négligence, photographiez l'endroit en question sous plusieurs angles. Prenez aussi un cliché de ce que vous chaussez au moment de la chute.

«Notez les conditions météorologiques de la veille et de la journée de l'accident», recommande Me Cybèle Prince. Elle vous suggère également de dresser la liste de vos biens qui ont été endommagés, comme vos vêtements, votre téléphone ou vos lunettes.

Et surtout, consultez un médecin pour qu'il puisse faire un compte rendu de vos blessures. «Il faut obtenir un rapport d'expertise qui détaille le préjudice corporel», dit l'avocate.

Vous êtes tombé dans les escaliers glacés de l'immeuble où vous habitez?

Examinez votre bail pour savoir qui est responsable de l'entretien. Mentionne-t-il que le locateur doit déneiger et déglacer les marches de l'entrée? Si oui, s'est-il acquitté de sa tâche après un épisode de pluie verglaçante?

Avant d'entamer des démarches judiciaires, communiquez avec un avocat. Il pourra évaluer si, selon les circonstances de votre chute, vous pouvez espérer recevoir un dédommagement. Le cas échéant, il estimera le montant que vous pouvez demander, en fonction des préjudices que vous avez subis.

La première étape est d'envoyer une mise en demeure. Si vous décidez de saisir les tribunaux, les indemnités que vous demanderez détermineront à quelle cour vous devez vous adresser.

- ⇒ Cour des petites créances: moins de 15 000 \$
- ⇒ Cour du Québec: 15 000 à 84 999 \$
- ⇒ Cour supérieure: 85 000 \$ et plus

Le Tribunal administratif du logement pourrait aussi être saisi si le propriétaire de l'immeuble locatif où vous logez n'a pas entretenu les accès au bâtiment. (...)

Stéphanie Perron et Marie-Eve Shaffer



Revendications de l'AQDR

Pour assurer une qualité de vie : LE DROIT À UN LOGEMENT CONVENABLE

Un logement convenable est un lieu de résidence propre, salubre, en bon état, bien chauffé et sécuritaire. Les logements convenables sont de plus en plus rares et leur coût est en augmentation dans les grands centres urbains et les plus petites villes. Plusieurs programmes gouvernementaux peuvent en faciliter l'accès, mais de nombreuses lacunes empêchent les personnes âgées d'en tirer le plein potentiel.



Les problèmes

Il existe une pénurie de divers types de logements publics et privés adéquats pour les personnes âgées. Les petits logements abordables et sécuritaires pour les femmes à faible revenu, les logements adaptés pour les personnes à mobilité réduite et les logements intergénérationnels sont une rareté. C'est aussi le cas des logements sociaux, soit les habitations à loyer modique (HLM), les coopératives d'habitation (COOP) et les organismes sans but lucratif (OSBL). En raison du manque de logements convenables, certaines personnes âgées doivent quitter leur milieu pour y avoir accès. Elles risquent alors de se sentir déracinées, ce qui peut mener à de la solitude, de l'isolement et à une réduction importante de leur qualité de vie.

LE SAVIEZ-VOUS ? Le coût d'un logement convenable devrait être inférieur à 30 % des revenus déclarés à l'impôt. Or, en 2011, c'était 39 % des personnes âgées de 65 à 74 ans et 51 % de celles âgées de plus de 75 ans qui dépassaient ce seuil.

Recevoir l'aide financière en vue de l'adaptation de son domicile pour répondre aux besoins du vieillissement chez soi peut prendre jusqu'à 2 ans.

Le manque d'information sur les programmes gouvernementaux limite l'accès à un logement convenable. Les divers programmes d'accès au logement pour les personnes à faible revenu (comme l'Allocation-logement et le Supplément au loyer) et de maintien à domicile (comme le crédit d'impôt pour le maintien à domicile des aînés et le Programme d'adaptation de domicile) sont mal connus des personnes âgées. La difficulté de trouver les informations relatives à ces programmes et la complexité des procédures pour y avoir accès restreignent le nombre de personnes âgées qui arrivent à en bénéficier.

Certains programmes gouvernementaux doivent être révisés pour mieux répondre aux besoins des personnes âgées. En raison de critères d'admissibilité trop stricts, de nombreuses personnes âgées ne peuvent s'offrir un logement convenable ou aménager leur lieu de résidence pour demeurer chez elles. Quant à l'Allocation-logement, elle n'a pas été indexée depuis plusieurs années, ce qui en réduit l'impact d'année en année. Les personnes âgées qui expriment une préférence marquée pour demeurer à domicile le plus longtemps possible ont souvent besoin d'adapter leur lieu de résidence pour pouvoir continuer à y vivre. Or, les délais pour ce faire sont jugés beaucoup trop longs.

Les solutions

- ⇒ Hausser le montant maximal mensuel du programme Allocation-logement à 150 \$, l'indexer annuellement et hausser le revenu annuel à partir duquel un ménage n'y a plus droit.
- ⇒ Rendre le crédit d'impôt pour maintien à domicile accessible et simple à obtenir pour toute personne de 65 ans et plus.
- ⇒ Permettre aux personnes âgées et handicapées d'obtenir l'aide financière pour modifier leur habitation dans un délai maximal de 12 mois.
- ⇒ Augmenter le nombre de logements sociaux pour les personnes âgées.
- ⇒ Ajuster les critères pour permettre à un plus grand nombre de personnes âgées d'être admissibles au programme Supplément au loyer.

Parole aux membres

LE GOUVERNEMENT... C'EST NOUS !

J'aimerais partager ma réflexion sur toutes les demandes de hausse de salaire qui sont faites au gouvernement depuis quelques mois. Que ce soit les éducatrices en garderie, les fonctionnaires ou autres, toutes et tous semblent profiter des largesses du gouvernement en ce temps de crise pour faire des demandes exagérées.

Je suis d'avis qu'il faut apprécier ce qu'on a. Si je recule il y a 20 ou 30 ans, il me semble qu'il n'y avait pas tout ce « chialage ». Il faudrait réaliser que le gouvernement, c'est nous ! Tout l'argent qui est donné sort de nos poches à nous. Ce sont nos impôts et nos taxes qui payent ces hausses importantes. Quand les éducatrices demandaient des hausses salariales pour tout le personnel qui travaille en garderie, je me disais que le gouvernement pourrait remettre le taux à 10\$/ jour, au lieu du 8,50\$ payé par les parents. La différence servirait à combler un peu l'écart entre les demandes et la capacité de payer du gouvernement... notre capacité de payer.



Diane Bordeleau, Saint-Stanislas

Activités

ACTIVITÉ REPORTÉE

Définition de « s'adapter »: s'ajuster, se mettre en harmonie avec...

Nous devons donc nous ajuster et nous mettre en harmonie avec les consignes de la Santé publique en reportant les activités en présentiel pour l'instant.

C'est avec beaucoup de regret que nous avons dû remettre l'activité « Les rendez-vous AQDR » qui devait se tenir au restaurant Le Villageois le 18 janvier dernier. Lorsqu'il n'y aura plus de risque pour la santé de se réunir dans les restaurants, nous remettrons cette activité à l'agenda. Vous en serez informés.

Il y a plusieurs activités qui peuvent néanmoins être offertes en virtuel. Nous savons bien que cela limite la participation de plusieurs membres, mais nous n'avons pas le choix de nous « adapter » en attendant que les règles s'assouplissent.



PROCHAINES ACTIVITÉS EN VIRTUEL... VOIR PAGES SUIVANTES.

Activité de projet

FORMATION « PowerPoint »



2 ateliers offerts sur Zoom

1er atelier : Jeudi, 17 février 2022, de 13 h 00 à 16 h 00

2e atelier : la date sera déterminée avec les participant.e.s

Le programme PowerPoint permet de créer des diaporamas (montage de diapositives), d'y ajouter des animations ainsi que des transitions dynamiques entre chaque diapositive. Ce type de fichier est un excellent moyen pour créer un « scrapbooking » virtuel.

Au cours de cette formation Zoom, vous créez un album de photo de famille.

Vous apprendrez à :

- ⇒ Créer de nouvelles diapositives
- ⇒ Changer la conception
- ⇒ Insérer des éléments (photo, vidéo, illustration, icône, etc.)
- ⇒ Changer la police d'écriture ainsi que sa couleur
- ⇒ Changer la disposition des éléments superposés
- ⇒ Ajouter des animations
- ⇒ Créer des transitions de diapositives
- ⇒ Gérer le minutage du diaporama.



Cette formation sera ponctuée d'exercices et un projet final personnalisé à chacun sera effectué en guise d'évaluation finale.

Au plaisir de vous y voir et de vous aider à mettre en valeur vos plus beaux souvenirs!

Cloé Pratte-Noël

N.B. Les personnes qui désirent s'inscrire doivent avoir la Suite Office 2019 ou 2021. Aussi, la suite Office ne fonctionne pas bien avec les tablettes, il faudra suivre la formation sur un ordinateur ou un portable.

MERCI DE CONFIRMER VOTRE PRÉSENCE **AVANT LE 15 FÉVRIER 2022**
afin que nous vous fassions parvenir le lien pour joindre la réunion.

par courriel : aqdrprojets@yahoo.com
ou en laissant le message sur le répondeur au 819 840-3090

Séances d'information — impôt

NOUS SOUHAITONS QUE LES AÎNÉS ET LES PERSONNES QUI LES AIDENT PUISSENT PROFITER DE TOUS LES AVANTAGES FISCAUX QUI LEUR SONT DESTINÉS.

Ces séances d'information sont ouvertes à tous. Si vous avez des proches ou des amis qui souhaiteraient y assister, ils peuvent s'inscrire pour recevoir le lien TEAM qui leur permettra de rejoindre le groupe

LES AÎNÉS ET LA FISCALITÉ

avec Revenu Québec

Date: Mardi, 22 février 2022

Heure : de 9 h 30 à 11 h 00



SÉANCE D'INFORMATION SUR LES PRESTATIONS ET CRÉDITS D'IMPÔT POUR LES AÎNÉS

avec l'Agence de Revenu du Canada

Date: Lundi, 28 février 2022

Heure : de 13 h 30 à 15 h 00

Assistez à la séance d'information pour en savoir plus sur les versements de prestations et de crédits que vous pourriez recevoir de l'Agence du revenu du Canada lorsque vous faites vos impôts chaque année.

Voici quelques sujets qui seront abordés :

- ◆ Principaux types de revenus pour les aînés
- ◆ Régime enregistré d'épargne-retraite (REER)
- ◆ Fractionnement du revenu de pension
- ◆ Crédit pour la taxe sur les produits et services/ taxe de vente harmonisée (TPS/TVH)
- ◆ Frais médicaux, etc.

N.B. Les sessions seront diffusées sur la plateforme Microsoft Teams. Aucune licence ou installation de logiciel n'est requise.



MERCI DE CONFIRMER VOTRE PRÉSENCE
LE PLUS TÔT POSSIBLE
POUR L'UNE OU L'AUTRE DES RENCONTRES
par courriel : aqdrdc@stegenevieve.ca
ou en laissant le message sur le répondeur au 819 840-3090

PRODUIRE VOTRE DÉCLARATION DE REVENUS SUR PAPIER

L'Agence du revenu du Canada s'efforce d'aider des millions de Canadiens ayant différentes situations personnelles à comprendre et à gérer facilement leurs impôts. Quelle que soit la façon dont vous décidez de produire votre déclaration, nous nous engageons à veiller à ce que vous receviez les prestations et les crédits auxquels vous avez droit.

Livraison de la trousse d'impôt

Si vous avez produit votre déclaration sur papier l'année dernière, l'Agence vous enverra automatiquement la trousse d'impôt de 2021 au plus tard le 21 février 2022. La trousse que vous recevrez comprend ce qui suit :

- ◇ une lettre de la ministre du Revenu national et du commissaire du revenu;
- ◇ le Guide fédéral d'impôt et de prestations;
- ◇ un guide d'information provincial ou territorial (sauf pour la province de Québec);
- ◇ deux copies de la déclaration de revenus et de prestations;
- ◇ le formulaire 428 pour calculer l'impôt provincial ou territorial (sauf pour la province de Québec);
- ◇ une lettre d'invitation et une feuille de renseignements concernant le service Produire ma déclaration, si vous êtes admissible à ce service;
- ◇ certains documents ou formulaires personnalisés selon votre admissibilité;
- ◇ une enveloppe de retour.

Si vous n'avez toujours pas reçu votre trousse le 21 février ou si vous avez besoin de publications ou de formulaires qui n'en font pas partie, vous pouvez faire ce qui suit :

- ◇ voir, télécharger et imprimer la trousse en ligne à canada.ca/impots-trousse-generale;
- ◇ les commander en ligne à canada.ca/obtenir-formulaire-arc;
- ◇ les commander par téléphone à compter du 18 janvier 2022, au 1-855-330-3305 (soyez prêt à donner votre numéro d'assurance sociale).

Il est important de produire votre déclaration à temps

N'oubliez pas de produire votre déclaration au plus tard le 30 avril 2022. Ainsi, vous éviterez les interruptions dans les versements de crédits ou de prestations auxquels vous pourriez avoir droit, comme l'allocation canadienne pour enfants, le crédit pour la taxe sur les produits et services/taxe de vente harmonisée, la prestation pour enfants handicapés et le supplément de revenu garanti.



Agence du revenu
du Canada

UNE GOUTTE DE JOIE PEUT GUÉRIR UNE MER DE TRISTESSE.

Antonio Cuomo

santé

COVID—CONTACTS SIGNIFICATIFS D'UN CAS POSITIF

Qu'est-ce qui est considéré comme un contact à risque élevé et quelles sont les consignes à suivre. Voici ce que dit le site du CIUSSS MCQ :

CONTACTS À RISQUE ÉLEVÉ

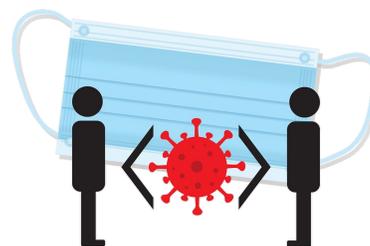
- Exemples de contact : Personnes habitant le même domicile, les partenaires sexuels et les couples qui n'habitent pas ensemble
- Consignes pour les personnes adéquatement vaccinées : isolement 5 jours + port du masque et distanciation de 2 mètres pendant 5 autres jours
- Consignes pour les personnes non adéquatement vaccinées : isolement 10 jours et surveillance des symptômes

CONTACTS À RISQUE MODÉRÉ

- Exemples de contact : contacts à moins de deux mètres pendant plus de quinze minutes sans port du masque (ex : restaurant, activité sportive, etc.)
- Consignes pour les personnes adéquatement vaccinées : surveillance des symptômes pendant 10 jours + port du masque (pas d'isolement)
- Consignes pour les personnes non adéquatement vaccinées : isolement 10 jours et surveillance des symptômes

CONTACTS À RISQUE FAIBLE

- Exemples de contact : contacts à moins de deux mètres pendant plus de quinze minutes avec port du masque (ex : dans un commerce)
- Consignes pour tous : surveillance des symptômes (pas d'isolement)



Je suis en contact avec un cas de COVID-19 et je deviens positif à mon tour : Si vous êtes déjà en isolement préventif (contact à risque élevé d'un cas de COVID-19) vous devez rester isolé à la maison pour compléter votre isolement.



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

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

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



Fondation
d'aide aux aînés
Juliette-M.-Dubois

Téléphone : 819-840-3090
Courriel : fondationjmd@stegenievie.ca



Nous avons pour mission
de soutenir collectivement les aîné(e)s de la MRC des Chenaux,
plus particulièrement en matière de maintien à domicile.

Parce que vieillir à domicile c'est tellement mieux...

NOTRE SANTÉ CARDIOVASCULAIRE

Avant, on entendait souvent parler de maladie cardiovasculaire, par exemple on nous disait que le fait d'être sédentaire, de ne pas faire d'exercice régulièrement, de manger souvent du « fast-food », de ne pas surveiller sa tension artérielle et son taux de cholestérol ou de fumer pouvait mener à des maladies cardiovasculaires. Tout ça est encore vrai, bien sûr, mais heureusement, nous parlons maintenant de « santé cardiovasculaire », c'est davantage positif. On mise ainsi sur les comportements à adopter pour favoriser une bonne santé du cœur.



Dans une nouvelle mise à jour, publiée en novembre 2021, l'*American Heart Association* fait 10 recommandations alimentaires pour conserver notre cœur en santé. Ces recommandations témoignent d'une nouvelle mentalité, mettant l'accent sur l'alimentation globale plutôt que sur des aliments ou des nutriments particuliers. Ainsi, ce ne sera pas un drame si on se permet parfois de petites « incartades » puisque notre alimentation globale est saine.

AFIN DE PROMOUVOIR LA SANTÉ CARDIAQUE, VOICI CES PRINCIPALES RECOMMANDATIONS :

1. **Équilibrer l'alimentation** et l'apport calorique avec l'activité physique pour maintenir un poids sain.
2. **Consommer beaucoup de fruits et légumes variés** pour obtenir une gamme complète de nutriments à partir d'aliments plutôt que de compléments.
3. **Choisir des céréales complètes** et d'autres aliments composés principalement de céréales complètes.
4. **Choisir des sources de protéines saines** (principalement végétales; consommation régulière de poissons et de fruits de mer; produits laitiers à faible teneur ou sans matières grasses; si la viande ou la volaille est désirée, choisir des coupes maigres et des formes non transformées).
5. **Utiliser des huiles liquides végétales** non tropicales et des graisses partiellement hydrogénées.
6. **Choisir autant que possible des aliments peu transformés** plutôt que des aliments ultra-transformés. (Au cours des prochaines lignes, on explique ce qu'on entend par le terme « ultra-transformé »).
7. **Réduire au minimum la consommation** de boissons et d'aliments contenant **des sucres ajoutés**.
8. **Choisir ou préparer des aliments avec peu ou pas de sel**.
9. **Limiter la consommation d'alcool**; si vous ne buvez pas, ne commencez pas.
10. **Appliquer ces conseils** quel que soit le lieu de préparation ou de consommation des aliments.

MAIS LORSQU'ON PARLE D'UN ALIMENT ULTRA-TRANSFORMÉ, QU'EST-CE QUE C'EST AU JUSTE?

Un aliment ultra-transformé est un aliment issu de l'industrie agroalimentaire dont la composition, les processus de transformation industrielle et les additifs utilisés le font rentrer dans le groupe « ultra-transformé » de la classification internationale NOVA. La classification NOVA (un nom et pas un acronyme), permet de catégoriser les aliments selon le degré, la nature et l'utilité de leur transformation. Elle comprend quatre catégories numérotées de 1 à 4.



La **première catégorie** comprend les aliments qui n'ont pas été transformés ou très peu transformés comme par exemple les fruits, les légumes, le riz, la volaille, les œufs, la farine, le lait, etc.

La **deuxième catégorie** inclut les aliments dérivés de la première catégorie ou ayant subi des procédés comme le raffinage et le broyage comme le beurre, les huiles végétales comme l'huile d'olive ou de lin, le miel, le sucre, le sel, le lard, le sirop d'érable et le sucre.

La **troisième catégorie** comprend les aliments transformés. Ceux-ci sont obtenus par l'ajout de sucre, d'huile ou de sel aux aliments de la première catégorie. Ils contiennent généralement peu d'ingrédients et peuvent être identifiés comme étant des versions modifiées des aliments appartenant à la première catégorie. Par exemple, ils incluent les légumes et les fruits en conserve, les noix et les graines salées ou sucrées, les viandes fumées, les poissons en conserve, les fromages et les pains frais sans emballage.

C'est à la **quatrième catégorie** que les aliments ultra-transformés appartiennent. On parle ici des produits fabriqués en tout ou en partie de substances dérivées d'aliments ou d'additifs avec peu ou pas d'aliments intacts provenant de la première catégorie. La raison pour laquelle on dit que ce sont des aliments ultra-transformés est que la fabrication de ceux-ci implique plusieurs procédés de transformation alimentaire. En voici quelques exemples, les boissons gazeuses, les collations emballées, sucrées ou salées, le chocolat, les bonbons, les produits de boulangerie industriels, les céréales, les margarines, les yogourts aux fruits sucrés, les repas prêts à réchauffer, les saucisses, les croquettes, les préparations pour bébés, les substituts de repas, les soupes instantanées, etc.

POURQUOI EST-IL IMPORTANT DE TENIR COMPTE DU DEGRÉ DE TRANSFORMATION DES ALIMENTS?

Parce que les aliments ultra-transformés ont un impact négatif sur la qualité de l'alimentation et par le fait même, sur notre santé cardiovasculaire. Une alimentation saine devrait être basée sur les aliments non transformés ou minimalement transformés. En utilisant la classification NOVA, les consommateurs peuvent mieux différencier les aliments et ainsi, faire de meilleurs choix alimentaires au quotidien en étant capables d'identifier les aliments à favoriser (non transformés ou minimalement transformés), à limiter (transformés) et à éviter (ultra-transformés). Cette classification est aussi reconnue par l'Organisation mondiale de la santé, l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture et par l'Organisation panaméricaine de la Santé comme étant un outil valide pour la recherche en nutrition et en santé publique.

Prendre soin de sa santé cardiovasculaire, n'est-ce pas le plus beau cadeau de Saint-Valentin qu'on puisse s'offrir?

Louise Dolbec, Chargée de projet

Sources : Psychomédia, Publié le 2 novembre 2021, American Heart Association
Journal de Montréal, Chronique Santé, Isabelle Huot, 13 octobre 2020
Pour d'autres informations, vous pouvez visiter le site : isabellehuot.com



RÈGLES À SUIVRE POUR S'ADAPTER À LA RETRAITE

Selon une étude effectuée par une revue nationale, les problèmes les plus ennuyeux pour les retraités sont :

- Des soucis d'argent - 64 %
- La nostalgie de l'emploi - 49 %
- La séparation de sa famille - 48 %
- L'ennui - 37 %
- L'absence de moyen de transport - 32 %
- Les problèmes de santé - 31 %
- La solitude - 29 %
- Le sentiment d'inutilité - 23 %
- Le manque d'activité - 16 %

À la lumière de ces chiffres, on est en droit de se demander **comment les retraités heureux arrivent à faire face à la vie, et même à l'enrichir, tout en maintenant leur bien-être.**

- * ***Ils affrontent la réalité.*** En d'autres mots, ils ont appris à accepter la vie telle qu'elle est et à en tirer le meilleur parti. Ils n'hésitent pas à faire des compromis.
- * ***Ils prennent leurs responsabilités.*** Ils ne blâment pas les autres pour leurs difficultés. Ils savent accepter de l'aide lorsque c'est nécessaire, mais font tout leur possible pour résoudre eux-mêmes leurs problèmes.
- * ***Ils s'intéressent aux autres.*** Ils ne s'isolent pas de la vie. Ils aiment faire des choses pour les autres et avec eux. Ils s'efforcent de créer de nouvelles amitiés. Ils aiment leurs amis «de toujours» mais prennent plaisir aussi à rester en contact avec des personnes plus jeunes.
- * ***Ils ont des intérêts vivants et variés.*** En général, les personnes bien adaptées aiment prendre part à divers genres d'activités en compagnie d'autres personnes.
- * ***Ils s'intéressent aux nouveautés.*** La plupart des retraités reconnaissent que le monde change trop vite pour eux, mais ils essaient quand même de suivre l'évolution des choses. Ils ne craignent pas l'avenir et acceptent que les temps changent.
- * ***Ils envisagent l'avenir avec dynamisme.*** Ils vivent dans le présent et se tournent vers l'avenir plutôt que vers le passé. Parmi les choses qui les occupent, quelques-unes au moins sont des projets qu'ils espèrent réaliser dans l'avenir.
- * ***Ils surveillent leur santé.*** Ils prennent les mesures nécessaires pour rester en bonne santé. Ils accordent le moins d'attention possible aux raideurs et aux douleurs variées que leur apporte l'âge.
- * ***Ils restent soignés de leur personne et s'efforcent de garder leur maison en bon état.***
- * ***Ils savent se détendre et ne pas prendre les choses trop au sérieux.*** Prendre plaisir aux choses est le secret d'une bonne santé et d'une vie épanouie. Les gens qui n'ont pas fait l'effort de trouver des sources de joie ont tendance à considérer la vie - et la vieillesse en particulier - comme un fardeau.
- * ***Ils s'adaptent aux circonstances nouvelles.*** L'un des atouts les plus précieux des retraités heureux est leur aptitude à adapter leurs idées, leurs habitudes et leurs attitudes à la situation du moment.

Recette

GÂTEAU À LA BETTERAVE

Durée totale : 1 h 35 m.

Préparation : 20 min.

Cuisson : 75 min.

**Ingrédients**

500 ml (2 tasses) de betteraves pelées et râpées
 165 ml (2/3 tasse) de sucre
 165 ml (2/3 tasse) de cassonade
 125 ml (1/2 tasse) d'huile végétale
 2 œufs
 625 ml (2 ½ tasses) de farine tout usage
 10 ml (2 c. à thé) de poudre à pâte
 15 ml (1 c. à soupe) de gingembre fraîchement râpé
 (facultatif)
 15 ml (1 c. à soupe) de cannelle moulue
 8 ml (1/2 c. à soupe) de bicarbonate de soude
 5 ml (1 c. à thé) de sel
 125 ml (1/2 tasse) de lait
 65 ml (1/4 tasse) de graines de tournesol
 Beurre, pour enduire le moule à gâteau.

Préparation

⇒ Dans un bol, bien mélanger le sucre, la cassonade, l'huile et les œufs. Dans un autre bol, mélanger la farine, la poudre à pâte, le gingembre, la cannelle, le bicarbonate de soude et le sel.

⇒ Une petite quantité à la fois, ajouter en alternance le mélange de farine, le lait, et les betteraves au mélange d'œuf. Remuer jusqu'à homogénéité.

⇒ Préchauffer le four à 350 F (175 C).

⇒ Beurrer un moule à gâteau à charnière et en tapisser le fond de papier parchemin. Verser le mélange dans le moule et le taper pour enlever les bulles. Étendre les graines de tournesol sur le gâteau.

⇒ Cuire 1 h 15 au four.

Chef Caroline Mc Cann (Zeste)

Valeurs nutritionnelles

La betterave est un légume avec une grande valeur nutritionnelle. Déjà connue pour ses nombreuses vertus, elle contient nombre d'éléments importants pour l'organisme.

Pour commencer, elle est très riche en calcium, en fer en vitamine A, K, C. elle contient 40 calories dans 80 grammes, ce qui fait d'elle une excellente source d'énergie.

Elle contient bien d'autres éléments comme des protéines à hauteur de 1,472 gramme pour 80 grammes de betterave seulement, contient aussi des glucides à hauteur de 6,848 grammes tout ceci juste pour 80 grammes de betterave.

En dehors de tout ça, la betterave contient aussi beaucoup d'autres éléments nutritifs. Comme de l'acide folique, des fibres, des composés organiques. Les bienfaits de la betterave sont nombreux.

Il n'y a pas d'amour ni d'amitié qui croise le chemin de notre destinée sans laisser de marque pour toujours.

François Mauriac



Réflexion

LES AMITIÉS

Les amitiés sont faites de petits riens... de petits moments que nous vivons avec chaque personne.

Peu importe la longueur de temps que nous passons avec chaque ami, ce qui importe, c'est la qualité du temps que nous vivons avec lui.

Cinq minutes peuvent avoir une importance plus grande qu'un jour entier.

Tout comme des amitiés sont faites de rires et de douleurs partagés, d'autres sont faites d'études, de sorties, de loisirs; certaines même naissent et les gens ne savent pas pourquoi.

De nos jours, de nombreuses amitiés sont faites seulement de courriels. Ce ne sont pas les moins importantes. Ce sont les fameuses "amitiés virtuelles". Bien différentes, mais non moins importantes.

Apprenons à aimer les personnes sans pouvoir les juger par leur apparence ou manière d'être, sans pouvoir (ce que parfois nous faisons inconsciemment) les étiqueter.



Source : cursillos.ca

Une douce pensée pour nos disparus



Jacques Veillette, frère de Guy-Paul Veillette de Saint-Narcisse et de Gaston Veillette de Saint-Stanislas

Jeu Saint-Valentin

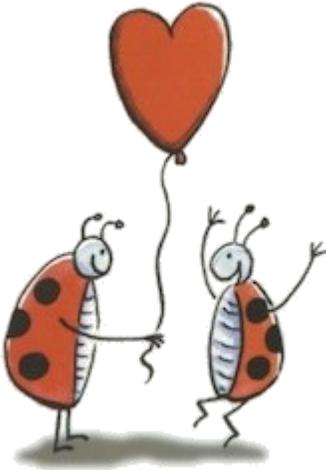
L'AMOUR ... EN PLUSIEURS LANGUES

Savez-vous comment se dit le mot amour dans d'autres langues que le français?

Ce jeu vous apprendra comment dire *amour* et *je t'aime* dans dix langues parlées au Canada. Tous les mots suivants signifient « amour » dans une langue étrangère; à vous de les associer à la bonne langue!

Remarque : La prononciation approximative des mots étrangers figure dans le corrigé du jeu, page suivante.

Les syllabes en majuscules indiquent où l'on doit mettre l'accent tonique dans le mot. Ces syllabes doivent être prononcées de façon plus marquée que les autres.



- | | |
|----------------|--------------|
| 1. Agape | a) Allemand |
| 2. Ahava | b) Finnois |
| 3. Love | c) Croate |
| 4. Kjaerlighet | d) Anglais |
| 5. Ljubav | e) Espagnol |
| 6. Liebe | f) Chinois |
| 7. Amor | g) Hébreu |
| 8. Ai | h) Grec |
| 9. Aşk | i) Turc |
| 10. Rakkaus | j) Norvégien |

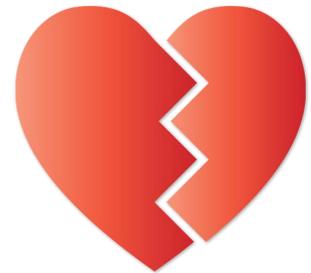
Réponses page suivante

Source : <https://www.noslangues-ourlangues.gc.ca/fr/quiz/jeu-quiz-amour-love-fra>

La Saint-Valentin à l'hôtel

Le jour de la Saint Valentin, le garçon d'étage d'un grand hôtel parisien frappe à la porte d'une chambre et demande au couple :

- Monsieur désire-t-il quelque chose ?
- Non merci.
- Et pour votre épouse ?
- Ah bonne idée ! Apportez-moi une carte postale, je vais lui écrire !



Une femme entre dans une pharmacie et demande de l'arsenic...

- Que comptez-vous en faire? lui demande le pharmacien, soupçonneux
- C'est pour tuer mon mari...
- Quoi? Vous plaisantez! Je ne peux pas vous vendre de quoi commettre un meurtre!

Très calmement la femme ouvre alors son sac à main, et en sort une photo de son mari en train de coucher avec la femme du pharmacien...

- Ah, évidemment, lui dit ce dernier, si vous avez une ordonnance, c'est différent...

L'AMOUR ... EN PLUSIEURS LANGUES

1. h) GREC

Agape se prononce « a-GA-pi ». *Je t'aime* en grec est *se agapó*, qui se prononce « sé a-GA-po ».

La langue grecque a quatre différentes façons de dire amour. *Agape* (a-GA-pi) signifie « amour inconditionnel »; *eros* (È-rosse) signifie « amour passionnel, érotique »; *philia* (fil-l-a), « amour entre amis »; *storge* (STOR-gai), « affection naturelle éprouvée pour les enfants et les membres d'une famille ».

2. g) HÉBREU

Ahava se prononce « a-A-va ». En hébreu, le verbe *ohév* (o-HÈV) signifie « aimer », et il varie selon le sexe de la personne à qui l'on parle. Pour dire *je t'aime*, une femme dirait *Ani ohevet otcha* (A-ni o-HÈV-ette otka) à un homme, tandis qu'un homme dirait *Ani ohev otach* (A-ni o-HÈV otAK) à une femme. Pour dire *je t'aime* à une femme, une femme dirait *Ani ohevet otach* (A-ni o-HÈV-ette otAK), et un homme dirait *Ani ohev otcha* (A-ni o-HÈV otka) à un homme.

3. d) ANGLAIS

Love se prononce « lov ». *Je t'aime* en anglais est *I love you*, qui se prononce « aille lov you ». Le verbe *to love* (tou lov) signifie « aimer ».

4. j) NORVÉGIEN

Kjaerlighet se prononce « CHAR-li-ette ». *Je t'aime* en norvégien est *jeg elsker deg*, qui se prononce « i-aille ELSK-ère daille ». En norvégien, le verbe *elske* (ELZ-ké) signifie « aimer ».

5. c) CROATE

Ljubav se prononce « lou-ba ». *Je t'aime* en croate est *volim te*, qui se prononce « VO-lim té ».

Pour dire son amour à une personne, on dit *moja ljubavi* (MOÏ-ya LOU-ba-vi).

6. a) ALLEMAND

Liebe se prononce « li-be ». *Je t'aime* en allemand est *ich liebe dich*, qui se prononce « ICH li-be dich ».

7. e) ESPAGNOL

Amor se prononce « a-MOR ». *Je t'aime* en espagnol est *te amo* ou *te quiero* : *te amo* (té A-mo) en espagnol signifie « je t'aime » et on l'utilise lorsqu'on s'adresse à un partenaire amoureux. Pour dire *je t'aime* de façon amicale (famille et amis), on dit *te quiero* (té ki-AIR-o).

8. f) CHINOIS

Ai se prononce « aille ». *Je t'aime* en chinois est *wǒ ài nǐ*, qui se prononce « wo AILLE ni ».

9. i) TURC

Aşk se prononce « ACH-que ». *Je t'aime* en turc est *seni seviyorum*, qui se prononce « SÉ-ni sèv-yeur-OUM ». *Mon amour* se dit *aşkim* (ach-KIM).

10. b) FINNOIS

Rakkaus se prononce « RRRAK-ka-ousse » (rouler le r).



Vitalité intellectuelle



PROVERBES COUPÉS

Reconstituez les 3 proverbes coupés.

on vaillant aimer des coeur coeur
 un à empêcher rien impossible
 d' yeux loin ne du
 peut loin d' coeur

VOYELLES MANQUANTES

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

THÈME: SPORTS D'HIVER

1. P _ t _ n _ g _ 6. L _ g _
 2. Sk _ _ lp _ n 7. S _ ut _ sk _
 3. H _ ck _ _ 8. B _ bsl _ gh
 4. C _ rl _ ng 9. Sk _ _ cr _ b _ t _ q _ _
 5. B _ _ thl _ n 10. Sk _ l _ t _ n

Réponses page suivante

CARRÉ MAGIQUE

Placez les chiffres manquants de 1 à 9 de façon que la somme de chaque ligne, colonne ou diagonale soit de 65.

15	24	17	
23	16	14	
20	13	22	
12	21	10	19
18	11	25	

TESTEZ VOS CONNAISSANCES HISTOIRE DU QUÉBEC

- Qui est l'auteur de la chanson « Les vieilles maisons », au début des années 1960?
 - a) Dominique Michel b) Denise Filiatrault
 - c) Monique Leyrac d) Murielle Millard
- En quelle année la télévision couleur a-t-elle fait son apparition au Québec?
 - a) 1960 b) 1963 c) 1966 d) 1969
- En quelle année le slogan « La belle province » sur les plaques d'immatriculation a-t-il été remplacé par la devise du Québec « Je me souviens »?
 - a) 1975 b) 1978 c) 1981 d) 1985
- En quelle année la tempête du siècle a-t-elle eu lieu?
 - a) 1967 b) 1969 c) 1971 d) 1973
- Quelle est la quatrième plus ancienne ville du Québec ?
 - A) Trois-Rivières b) Montréal
 - C) Sorel d) Sherbrooke

Source : Quiz Québec, Louis-Luc Beaudoin

QUELLE EST LA SUITE ?

Complétez logiquement les séries de chiffres suivantes.

A 3 9 18 30 45 ?

B 7 14 42 168 ?

Source: LE GRAND LIVRE DE LA MÉMOIRE, SÉLECTION READERS DIGEST

Réponses

PROVERBES COUPÉS

1. On ne peut empêcher un cœur d'aimer.
2. À cœur vaillant, rien d'impossible.
3. Loin des yeux, loin du cœur.



VOYELLES MANQUANTES

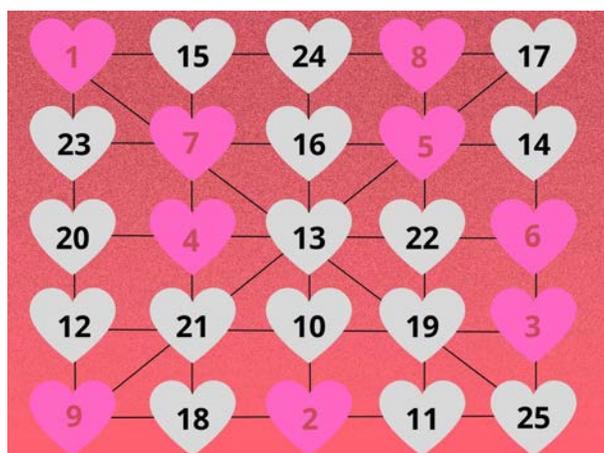
Complétez les mots en ajoutant les voyelles. (a,e,i,o,u,y)



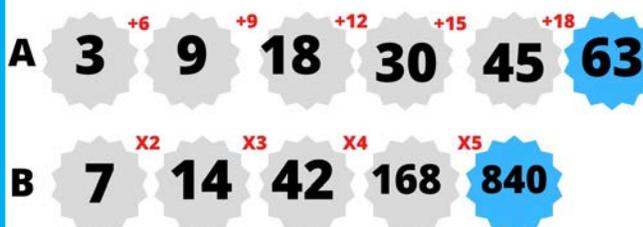
THÈME:
SPORTS D'HIVER

- | | |
|------------------------|--------------------|
| 1. Patinage artistique | 6. Luge |
| 2. Ski alpin | 7. Saut à ski |
| 3. Hockey | 8. Bobsleigh |
| 4. Curling | 9. Ski acrobatique |
| 5. Biathlon | 10. Skeleton |

CARRÉ MAGIQUE



QUELLE EST LA SUITE ?



TESTEZ VOS CONNAISSANCES

1. **d) Murielle Millard** Cette chanteuse, comédienne, danseuse et artiste peintre a vécu du 3 décembre 1922 au 30 novembre 2014. Elle a animé et participé à plusieurs spectacles à grand déploiement dans les années 1950-1960, ce qui lui a valu le surnom de « Miss Music-Hall ». Elle s'est consacrée exclusivement à la peinture à partir de 1969.
2. **c) 1966** La couleur a fait son apparition au petit écran au Québec le 1er septembre 1966. Même si Radio-Canada produisait le quart de ses émissions de jour et la moitié des émissions en soirée en couleur, une infime portion des foyers canadiens possédaient un téléviseur couleur à cette époque.
3. **b) 1978** C'est en 1978, à l'initiative de Lise Payette, que la devise « Je me souviens » a remplacé le slogan touristique « La belle province » sur les plaques d'immatriculation. C'est également au cours de cette même année que le gouvernement péquiste, par souci d'économie, a éliminé la plaque d'immatriculation avant de tous les véhicules.
4. **c) 1971** La force de la tempête de mars 1971 vient de la combinaison de trois facteurs : l'intensité des chutes de neige, la vitesse des vents (110 km/h) et la hauteur de la neige au sol avant la tempête.
5. **c) Sorel** Fondée le 20 août 1642 à l'embouchure de la rivière Richelieu, Sorel est la 4e plus vieille ville de la province après Québec, Trois-Rivières et Montréal.

Mot Mystère

À trouver: un mot de 10 lettres

Thème: **BEAUTE ET POLITESSE**

ACCORTE	JOLIE	SUBLIME
ADORER	LUXE	SUPERBE
AIMER	LUXUEUX	SUPERIEUR
AMOUR	MAGIQUE	SVELTESSE
ANTINOUS	NATURELLE	TACT
BELLES	NOBLESSE	TOILETTE
BIEN	PARE	TRANSPORTER
BRILLER	PRESTIGE	URBANITE
EBLOUIR	RACEE	VENUSTE
EMPRESSEMENT	RADIEUX	
ESTHETE	REMERCIER	
ESTHETIQUE	RESPECT	
EXCUSES	RUTILANTE	
EXQUISE	RUTILER	
FASTE	SCULPTURAL	
FEE	SEDUCTION	
FIN	SEDUIRE	
GAI	SIRENE	
IDOLE	SOCIABLE	



CONCOURS EN ACTION

Décembre 2021—Solution : Exposition * La personne gagnante: Marie-Ange Bordeleau, de Sainte-Geneviève

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 18 février 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-Geneviève-de-Batiscan, G0X 2R0

Nom : _____ Numéro de membre : _____

Adresse : _____

Ville : _____ Code postal : _____

RÉPONSE DU MOT MYSTÈRE :



Merci à nos précieux partenaires



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



Sonia
LEBEL

Députée de Champlain
Présidente du Conseil
du trésor



**Soutien
à domicile
des Chenaux**



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

JE RÉSERVE
418 362-3275
soutien@stegenevieve.ca



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



**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



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: 819 537-3911 ou 1 877 767-2227 (sans frais)

