



Février 2023

40 ANS ! Ça se fête !

Les membres du Conseil d'administration sont fiers de vous annoncer que le 40^e anniversaire de l'AQDR des Chenaux sera souligné de belle façon !

Deux événements festifs sont prévus au printemps : l'activité des retrouvailles et le souper du 40^e anniversaire.



Une histoire de cœur ...

C'est le 22 novembre 1983 que l'AQDR des Chenaux a officiellement été créée.

Que ce soit en posant des actions de défense de droits, sa mission première, en réalisant différents projets pour améliorer la qualité de vie des personnes retraitées et préretraitées, en mettant en place plusieurs activités de formation et d'information ayant pour but d'outiller les aînés de la MRC des Chenaux et ainsi les aider à prendre les meilleures décisions possibles, notre association a connu plusieurs grandes réussites.

Dans les prochains mois, de petites capsules seront insérées dans les bulletins En Action pour faire mémoire du travail accompli par des bénévoles au grand cœur.

« Ce qui a fait que la section des Chenaux a bien grandi, c'est la force des liens : les liens tissés serrés, les liens de fratrie. » André Lavoie

Chroniques page

Calendrier des activités	2-3
Éditorial	4
Échos du CA	5
Défense de droits.....	7
Place aux partenaires	11
Projet.....	12
Parole aux membres.....	14
Collaboration spéciale	15
Mois pour la santé du cœur..	16
Santé	18
Santé et mieux-être	19
Nutrition	22
Recette	23
Vitalité intellectuelle	24
Mot mystère.....	27

Calendrier des activités
FÉVRIER 2023

DATE ET HEURE	ACTIVITÉ	ENDROIT	COÛT	RÉSERVATION
Mercredi, 22 février 2023 9h30	Séance d'information : « Les aînés et la fiscalité » <u>Personne ressource</u> : Isabelle Deschênes du Centre d'action bénévole des Riverains	À l'IMS de Sainte-Geneviève-de-Batiscan 44, Rivière-à-Veillet pour visionner en groupe Ou	Gratuit	<u>Inscription avant le</u> <u>21 février 2023</u> (pour préparer la salle)
	<i>Activité offerte par l'Association des personnes aidantes Vallée-de-la-Batiscan</i>	<u>En Zoom</u> En entrant le code d'accès # 206 588 1781	Gratuit	<u>Pas nécessaire -</u> vous connecter à Zoom avec le code d'accès
Lundi, 27 février 2023 13h30	Café-rencontre : Consultation sur les besoins de formations en informatique <u>Personne ressource</u> : Emmanuel Perron, de Fixe Info	<u>Saint-Stanislas</u> Centre communautaire 33, rue Du Pont	Gratuit	<u>Inscription avant le</u> <u>23 février 2023</u>

MARS 2023

Mercredi, 8 mars 2023 (à confirmer) 13h30	Café-conférence : Les droits des consommateurs <u>Organisme invité</u> : Option Consommateur	<u>Sainte-Anne-de-la-Pérade</u> Centre communautaire Charles-Henri Lapointe 100, rue de la Fabrique	À confirmer	<u>Inscription avant le</u> <u>10 mars 2023</u>
Mercredi, 22 mars 2023 dîner	Cabane à sucre 5\$ remis à l'accueil sur présentation de votre carte de membre de l'AQDR des Chenaux	<u>Saint-Narcisse</u> Cabane à sucre Massicotte 130, route 359	± 32\$ À confirmer	<u>Inscription avant le</u> <u>13 mars 2023</u>

AVRIL 2023

Dimanche, 2 avril 2023 13h30	Activité de retrouvailles Après-midi festive regroupant les membres, les aînés des petites résidences privées et leurs familles ainsi que les anciens membres.	<u>Sainte-Geneviève-de-Batiscan</u> Centre communautaire J.A.-Lesieur 2, rue du Centre	À confirmer	<u>Inscription avant le</u> <u>25 mars 2023</u>
---	--	--	-------------	--

AVRIL 2023

Mardi, 18 avril 2023 9h30	Déjeuner-rencontre: "Témoignages de bénévoles", pour souligner la Semaine de l'action bénévole	<u>Champlain</u> Centre du Tricentenaire Salle polyvalente	À confirmer	<u>Inscription obligatoire</u>
---	--	--	-------------	------------------------------------

MAI 2023

Dimanche, 28 mai 2023 17h00	Activité du 40e anniversaire Souper	<u>Saint-Narcisse</u> Centre communautaire Henri St-Arnaud 1, Place du Centre	À confirmer	
---	--	--	-------------	--

JUIN 2023


Vendredi, 16 juin 2023 Heure à déterminer	Assemblée générale annuelle Et autre activité (à confirmer plus tard)	À déterminer	Gratuit	
--	--	--------------	---------	--

JUILLET 2023

Jeudi, 13 juillet 2023	La découverte de la côte de Beaupré Voyages avec Monique Tremblay	Toutes les informations dans le prochain bulletin En Action, en mars.	130\$ si payé avant la date limite	
-----------------------------------	--	--	---	--

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

*Secrétariat à l'action
communautaire
autonome
et aux initiatives
sociales*

Québec 

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



L'année 2023 est déjà bien commencée et, je l'espère, en santé et entouré de personnes qui vous sont précieuses. À l'AQDR, après un temps des fêtes qui a permis de se reposer et de se resourcer, nous recommençons avec beaucoup d'énergie et plein d'idées pour cette année particulière. Incroyable, cela fait déjà 40 ans que l'AQDR est présente dans la MRC des Chenaux!

Nous sommes à préparer des activités comme les retrouvailles qui permettront aux personnes qui ont quitté le secteur de revenir nous rencontrer et échanger entre nous, ainsi que les personnes qui demeurent dans les petites résidences privées du territoire. Présentement, près de 80 personnes y résident. De plus, nous aurons aussi un beau souper festif à la fin mai où il sera encore possible de fêter, comme il se doit, ce bel anniversaire de fondation.

Outre les activités festives, nous travaillons aussi, par différents moyens, à la défense de nos droits, tant au niveau fédéral, provincial que localement. L'AQDR nationale nous a présenté, par Webinaire, son plan d'action pour les six prochains mois et annoncé que des consultations prébudgétaires auront lieu à cet effet. Les autres sujets abordés lors de cette rencontre virtuelle ont été en lien avec le manifeste qui a été préparé avant les élections provinciales de l'automne dernier soit :

L'atteinte d'un revenu viable autour de 28 000\$ par année, avec l'augmentation des crédits de base de 2 000\$ à 4 000\$. Plusieurs personnes de la MRC n'échappent pas à cette précarité de revenus à la retraite.

L'augmentation du budget alloué au maintien à domicile. S'assurer que cette mesure soit équitable entre les aînés qui vivent à domicile et ceux qui vivent dans une RPA ou autres types d'hébergement.

Une meilleure coordination aux niveaux fédéral, provincial, régional et municipal pour la mise en place des chantiers en logement social. De plus, favoriser les constructions intergénérationnelles qui deviendraient des microsociétés et seraient adaptées aux besoins des personnes âgées car en 2030, 25 % des personnes auront 65 ans et plus.

La revendication de la gratuité du transport partout où il y a du transport collectif au Québec. Présentement, certaines villes urbaines comme Laval offre ce transport gratuitement. Dans la MRC, il est possible de se déplacer entre les municipalités et de se rendre à Trois-Rivières ou Shawinigan au coût de 3\$.

Et enfin, le dernier point sur la planche de travail de l'AQDR nationale est la création d'un ministère des Aînés.

Localement, nous travaillons, via notre bulletin, les causeries ou autres activités, à vous tenir au courant de ce qui se passe et vous concerne afin que vos droits soient connus et respectés. Vous désirez vous impliquer avec nous? Nous avons le cœur grand ouvert à vous accueillir!

Jacqueline

Échos du CA

40e ANNIVERSAIRE DE L'AQDR DES CHENAU

CALENDRIER 2023

Le calendrier que vous avez reçu en décembre dernier nous permet de commencer l'année du 40e anniversaire en beauté ! Les belles photos de nos membres servent de décor parfait aux différents mois de l'année. Les images des derniers projets complètent ce calendrier qui, nous l'espérons, vous servira à noter toutes les activités qui vous seront proposées.



Il reste quelques calendriers au bureau de l'AQDR des Chenaux. Si vous souhaitez l'offrir à une personne de votre entourage, téléphonez-nous. Il nous fera plaisir de vous donner un exemplaire (jusqu'à épuisement des stocks !).

ACTIVITÉS À VENIR

Comme vous l'avez constaté en pages 2 et 3, nous avons modifié la présentation du calendrier des activités pour qu'il soit encore plus facile à consulter. Dorénavant, tous les renseignements concernant les activités seront inscrits dans le tableau, à moins qu'il y ait trop d'informations à transmettre.

À moins d'avis contraire, les inscriptions se font par l'intermédiaire de votre téléphoniste ou directement par téléphone ou courriel au bureau de l'AQDR. Le numéro de téléphone et l'adresse de messagerie sont au bas de la page 3, dans l'encadré « *Pour nous joindre* ».

**AVANTAGES AUX MEMBRES AQDR****SPÉCIALEMENT POUR LES MEMBRES DE L'AQDR DES CHENAU****Magasin Frigon (quincaillerie)**

1051 principale,
Saint-Prospér
magasinfo@frigon.com

(418) 328-8450

Rabais de 25 % sur les produits Betonel



161, rue Saint-Georges, Saint-Séverin
(418) 366-1287 www.fixeinfo.ca

- ◇ Vente et réparation
- ◇ Consultation en atelier et à distance
- ◇ Configuration d'ordinateur et d'appareils mobiles
- ◇ Conception graphique
- ◇ Formation

**1 heure de consultation gratuite
en atelier ou à distance.**

Voir d'autres rabais à la page suivante.

AVANTAGES AUX MEMBRES AQDR

POUR TOUS LES MEMBRES AU QUÉBEC

beneva

Obtenez 520\$ d'économie moyenne en regroupant vos assurances auto, habitation et véhicules récréatifs.

Pour une soumission : beneva.ca/aqdr
1-800-322-9226

SECURIGLOBE

Nous vous offrons le meilleur prix sur le marché de l'assurance voyage.

Ligne sans frais dédiée aux membres de l'AQDR :
1-844-766-0124
(mentionner à l'agent, le code REF006)

Plusieurs rabais

GROUPE FORGET
AUDIOPROTHÉSISTES

Dépistage auditif sans frais lors d'une première consultation. Différents pourcentages de rabais.

Ligne sans frais dédiée aux membres de l'AQDR :
1-888-368-3637

Programme Avantages IRIS

AVANTAGES IRIS

Économisez 150\$ sur une paire complète (monture et lentilles) ou de lunettes de soleil sur ordonnance (de 250\$ et plus). Autres rabais de 50\$.

Besoin d'aide pour l'enregistrement ou l'accès à vos avantages?

Contactez-nous à : avantages@iris.ca ou
1.800.363.6378



hôtel sépia

10% de rabais

Studio de yoga virtuel du bien-être, adapté à votre degré d'aisance, peu importe votre condition physique.



55+ YOGA

10% de rabais avec code promotionnel : [aqdr10](https://www.55plusyoga.com/)
<https://www.55plusyoga.com/>

... et autres rabais ou avantages : Las olas traiteur, Flair Thérapie, La shop à bonbons, Groupe NH photographes, Musée des Hospitalières, Hôtel Clarendon.

Voir tous les détails sur la page de l'AQDR nationale : <https://www.aqdr.org/membres/avantages/>

MISE À JOUR ÉCONOMIQUE DU MINISTRE DES FINANCES: L'AIDE AUX AÎNÉS VERSÉE AU PRINTEMPS.

Le ministre des Finances, Éric Girard, a confirmé en point de presse que les 70 ans et plus à faible et moyen revenus recevront au printemps jusqu'à 2000 \$ pour affronter l'inflation.

Comme promis pendant la campagne électorale, la mise à jour économique dévoilée le 8 décembre dernier prévoit la bonification de 411\$ à 2 000 \$ du crédit d'impôt remboursable pour le soutien aux aînés.

Le ministre Girard, a affirmé, lors de la présentation de sa mise à jour économique, qu'il avait toujours l'intention de réduire le fardeau fiscal des Québécois, tel que promis lors de la dernière campagne électorale par la CAQ.

Le coût de cette mesure phare est estimé à 8 milliards \$ sur cinq ans. M. Girard a souligné que 65 % de ce montant sera versé à des aînés gagnant moins de 25 000 \$ par année.

La bonification annoncée du crédit d'impôt remboursable pour le soutien des aînés est une mesure récurrente qui pourra être accessible chaque année.

Fin du crédit pour activités

Le gouvernement donne d'une main pour reprendre de l'autre, du moins en partie : le crédit d'impôt pour activités des aînés passera à la trappe. Cette mesure fiscale, qui existait depuis 2014, permettait de couvrir 20 % des frais d'inscription à certaines activités. Elle coûtait environ 2 millions \$ par année au gouvernement.

Pour le ministre des Finances, ce crédit était marginal en comparaison de la bonification qui a été annoncée.

Et les 65-69 ans ?

Le Collectif pour un Québec sans pauvreté déplore que les aînés ne soient pas admissibles dès l'âge de 65 ans.

« En quoi les personnes de 65 à 69 ans, à faible ou moyen revenu, auraient-elles des besoins moins criants que celles de 70 ans et plus ? Pourquoi une telle discrimination », a réagi le porte-parole du Collectif, Serge Petitclerc.

Source : <https://www.journaldequebec.com/2022/12/08/mise-a-jour-economique-quannoncera-le-ministre-girard-a-14h>



Pour la Saint-Valentin, j'amène ma femme au restaurant et je lui offre une superbe bague !

Et toi le célibataire, que vas-tu faire ?

.... Des économies !!!

DOSSIER DE CRÉDIT EN LIGNE

Le mystérieux dossier de crédit... Tout le monde en a un (deux au Canada!), mais peu savent ce qu'il contient, à quoi il sert et qui peut y accéder.

Option Consommateur a donc élaboré 3 fiches informatives sur le sujet. En voici un résumé:

COMMENT ACCÉDER À VOTRE DOSSIER?

Il faut d'abord savoir que les Canadiens ont deux dossiers de crédit, avec des compagnies distinctes: Equifax et TransUnion. Chacun de vos dossiers peut contenir des renseignements différents.

L'accès à vos dossiers de crédit en ligne est un droit et c'est gratuit. Vous pouvez accéder à votre dossier via le site web des agences de crédit. Certaines institutions financières vous permettent également de consulter votre dossier de crédit via votre interface bancaire.

Nous vous conseillons de vérifier vos dossiers de crédit au moins une fois par année afin de vous assurer que tout est en ordre. Vous constatez des erreurs ou l'ajout de comptes frauduleux?



Attention! Les agences de crédit attirent souvent l'attention sur leur programme payant, en vous incitant à déboursier quelques dizaines de dollars par mois pour leur service de vérification de votre dossier de crédit. Soyez vigilants lors de votre inscription!

COMPRENDRE VOTRE DOSSIER DE CRÉDIT

Le dossier de crédit est un fichier qui contient une multitude de renseignements personnels (nom, adresse, anciennes adresses, numéro d'assurance sociale, date de naissance, employeurs, etc.) ainsi que **l'historique de tous vos comptes de crédit** (cartes de crédit, prêt automobile, contrat de cellulaire, etc.).

Il sert à savoir **si vous respectez bien vos engagements financiers**. Avec votre consentement, il peut être consulté lorsque vous faites une demande de crédit ou que vous changez votre cellulaire, mais aussi lorsque vous cherchez un logement ou que vous magasinez une assurance.

Vous pouvez aussi le consulter ! C'est un droit, c'est gratuit et ça n'a pas d'effet négatif sur votre pointage de crédit. Un grand mythe circule à ce sujet, mais sentez-vous bien à l'aise de le consulter.

Le pointage de crédit est un indicateur à 3 chiffres souvent mis en évidence dans vos dossiers de crédit en ligne. Il sert à évaluer votre niveau de risque pour les prêteurs.

En général, plus votre pointage est bas, plus il vous sera difficile d'obtenir du crédit. Les conditions d'emprunt pourraient aussi être peu avantageuses.





... SUITE

Le pointage de crédit est le résultat d'une formule qui tient compte d'une multitude de facteurs, par exemple l'ensemble de votre historique de paiements sur chacune de vos lignes de crédit, les types de crédit utilisés, la récurrence des demandes de crédit, le taux d'utilisation de votre crédit, etc.

La formule employée pour calculer votre pointage varie selon le type de demande.

Par exemple, un assureur qui demande votre pointage de crédit n'aura pas le même résultat que si vous en faites la demande. Les mêmes critères sont considérés, mais la pondération peut être différente.

La formule mathématique est secrète...

impossible de savoir de quoi elle est composée dans les détails !



Si un fraudeur ouvre un compte de crédit à votre nom, vous le constaterez en consultant votre dossier de crédit (nous recommandons de consulter vos dossiers de crédit au moins une fois par année). Par contre, les dossiers de crédit ne montrent pas toutes les fraudes possibles. Par exemple, les fraudes en lien avec les prestations gouvernementales ne s'y trouvent pas.

Pour savoir quoi faire en cas de fraude, consultez cette fiche. Des erreurs peuvent aussi se glisser dans vos dossiers, une raison de plus de les consulter!

Pour en savoir plus, visitez le site de [l'Agence de la consommation en matière financière](https://www.canada.ca/fr/agence-consommation-matiere-financiere/services/dossier-pointage-credit.html) : <https://www.canada.ca/fr/agence-consommation-matiere-financiere/services/dossier-pointage-credit.html>

QUE FAIRE EN CAS DE FRAUDE ?

Un compte frauduleux apparaît dans votre dossier ? Voici ce que vous devez faire :



1- **Avisez les entreprises où un compte frauduleux a été ouvert** afin de faire annuler le compte. Elles pourront faire enquête. Rassurez-vous, vous n'êtes pas responsable de payer les sommes engagées par le fraudeur, à moins que vous ayez fait preuve de grande négligence avec vos renseignements personnels.

2- **Contactez la police et demandez l'obtention d'un rapport.** Ce dernier pourrait vous être bien utile et possiblement exigé par certaines entreprises pour annuler le compte frauduleux.

3- **Communiquez avec votre institution financière.** Si vous croyez être victime d'une fraude sur vos cartes de paiement, vous devez en aviser immédiatement l'émetteur.

4- **Appelez au 1-800-O-Canada (1-800-622-6232)** pour obtenir des renseignements sur la façon de remplacer vos cartes d'identité s'il y a lieu (carte d'assurance maladie, permis de conduire, numéro d'assurance sociale, etc.)

5 - Vous pouvez également appliquer **deux mesures de protection** à vos dossiers de crédit: **L'alerte à la fraude**, qui fait en sorte qu'une vérification supplémentaire de votre identité devra être effectuée lors d'une nouvelle demande de crédit et le **gel de sécurité**, qui est un mécanisme qui vous permet de bloquer complètement l'accès à votre dossier de crédit aux prêteurs et aux entreprises de télécommunications. Le gel de sécurité entrera en vigueur en février 2023 au Québec.

6- **Signalez la fraude au Centre antifraude du Canada** : <https://www.antifraudcentre-centreantifraude.ca/report-signalez-fra.htm>



CONDUITE AUTOMOBILE ET TROUBLES NEUROCOGNITIFS

Pierre Lynch, président de l'AQDR nationale et Denis Marsolais, PDG de la Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ) ont conjointement signé la lettre suivante :

Bonjour,

Dans une lettre datée du 4 novembre 2022 acheminée à de nombreux professionnels de la santé, la SAAQ apportait les précisions quant à l'administration des dossiers de la clientèle ayant reçu un diagnostic de trouble neurocognitif. À la lumière de divers questionnements soulevés, il est souhaité aujourd'hui de clarifier la portée du message auprès des personnes retraitées et préretraitées.

D'abord, il est important de préciser que **la SAAQ a apporté des ajustements** dans le traitement des dossiers des client·e·s ayant un reçu un diagnostic de trouble neurocognitif. Cela dit, un tel diagnostic n'entraîne pas la suspension systématique du permis de conduire. Pour favoriser la sécurité de la personne touchée et des autres usagers de la route, une suspension du permis de conduire sera appliquée dans certains cas suivant les recommandations d'un médecin jusqu'à ce qu'un évaluateur de la SAAQ apprécie les compétences de conduite sur route du client ou qu'un ergothérapeute procède à une évaluation fonctionnelle.

Ainsi, cette mesure ne touche pas les conducteurs·trices qui ont reçu un diagnostic de **trouble neurocognitif léger dont l'état de santé ne représente pas un risque pour la sécurité routière**. On compte d'ailleurs plusieurs milliers de personnes ayant reçu un diagnostic de trouble neurocognitif léger détenant néanmoins un permis de conduire. La SAAQ suit annuellement l'évolution de leur état de santé au moyen de rapports médicaux réalisés par des professionnels de la santé.

Comme nous le savons, le développement d'un trouble neurocognitif peut avoir des incidences importantes sur plusieurs aspects de la vie, notamment sur la conduite sécuritaire d'un véhicule automobile. Notons que ce sont les limitations fonctionnelles découlant d'un problème médical, sans égard à l'âge, qui importent dans la détermination de la capacité de conduire.

La SAAQ et l'AQDR reconnaissent l'importance d'agir rapidement afin de réduire le risque que pourraient représenter, pour la personne touchée et les autres usagers du réseau routier, certains problèmes, situations ou comportements constatés. En transmettant à la SAAQ tous les renseignements pertinents relatifs à la capacité de conduire de la personne touchée, le professionnel de la santé lui permet d'agir promptement.

Nous reconnaissons par ailleurs l'importance de la conduite comme facteur de qualité de vie et d'autonomie des Québécois·e·s. C'est pourquoi, en de telles circonstances, il est important de bien accompagner les personnes touchées. En collaboration étroite, les professionnels de la santé et la SAAQ accompagnent celles-ci au fil des étapes à franchir pour effectuer les examens additionnels demandés ou, dans certains cas, dans le processus de renonciation au privilège de conduite en raison de leur état de santé.

C'est avec ces personnes, leurs familles et nos divers partenaires que nous continuons de chercher les meilleures solutions pour maintenir leur qualité de vie, tout en assurant la sécurité routière. Nous vous remercions pour cette collaboration qui contribue à la santé et à la sécurité de tous.

Place aux partenaires

**Service d'impôt
bénévole**

**Sur rendez-vous seulement
418 325-3100
du 15 février au 6 avril 2023**

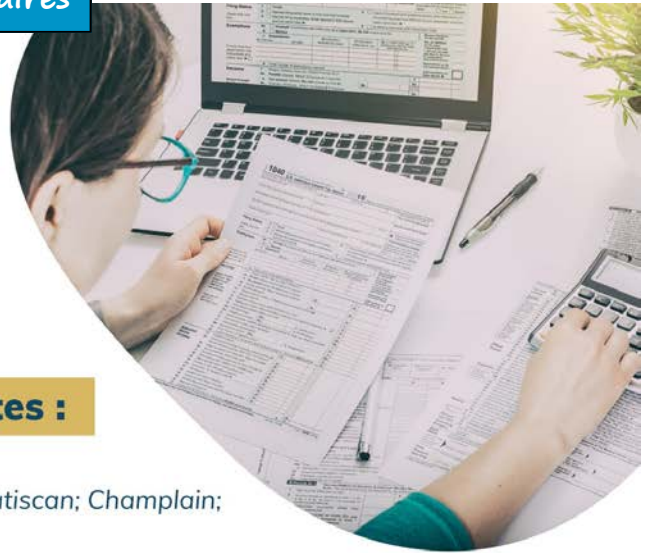
Informations importantes :

Pour les résidents des municipalités de :
Ste-Anne-de-la-Pérade; Batiscan; Ste-Geneviève-de-Batiscan; Champlain;
St-Prosper.

Personnes, couples et familles à faible revenu uniquement.
Veuillez communiquer avec nous pour connaître les détails d'admissibilité au service.

Nous ne faisons pas de déclaration d'impôt dans les situations suivantes:
Revenu de travailleur autonome; Revenus et dépenses d'entreprise ou de location; Dépenses d'emploi; Faillite; Personnes décédées.

Centre d'action bénévole des Riverains: 418 325-3100



COLLABORATION DES ENFANTS AU COMITÉ MILIEU DE VIE

Le 21 décembre dernier, fidèles à notre tradition, nous sommes allés porter des cartes de Noël aux 79 aînés des résidences privées de notre territoire. Certaines de ces cartes avaient été fabriquées par les élèves de la maternelle 4 ans et de la maternelle 5 ans de l'école Sainte-Charles à Sainte-Geneviève-de-Batiscan. Ces jeunes artistes étaient vraiment fiers de participer à ce projet et ils ont pris cette mission très au sérieux, tel qu'on peut le voir sur ces photos.

MERCI aux enfants d'avoir illuminé le Noël des aînés vivant en résidence et à leurs enseignantes pour cette belle collaboration.

Louise Dolbec, chargée de projet



Projet

L'AÎNÉ D'AUJOURD'HUI : ACTEUR ESSENTIEL DE SON MILIEU

APPEL À TOUS !

Vous êtes des gens de cœur qui vous impliquez dans votre communauté ?



Vous déneigez l'entrée de votre voisine? Vous emmenez un proche faire son épicerie? Vous préparez des repas pour votre belle-sœur qui est en convalescence? Vous travaillez à la popote roulante de votre village? C'est ça de l'implication sociale!

En lien avec le projet « L'aîné d'aujourd'hui, acteur essentiel de son milieu » nous recherchons des personnes qui accepteraient de témoigner de leur engagement social afin de nous dire ce que ça leur apporte d'aider les autres et de s'impliquer dans leur communauté.

Vous pourrez nous raconter votre expérience lors d'un **déjeuner-rencontre qui aura lieu en avril**, afin de souligner la *Semaine de l'action bénévole*. Pour ceux qui préfèrent ne pas parler devant un groupe, appelez-nous et nous trouverons une autre façon de recueillir votre témoignage. Vous désirez le faire par écrit? C'est également possible.

Les bénévoles qui accepteront de nous partager leur expérience pourront participer à un tirage au sort parmi tous les témoignages reçus.

Grand MERCI à tous!

Louise Dolbec, chargée de projet

Nous serons ravis d'inscrire votre désir de participer **d'ici le 30 mars prochain**.

Bureau : **819 840-3090**

Adresse courriel : **aqdrprojets@yahoo.com**

Santé
et Services sociaux
Québec 



Oh regarde papa une étoile filante ! S'écrie Léo.

- J'espère que tu as eu le temps de faire un vœu.

- Oui, j'espère qu'il se réalisera, sinon j'aurai 0/20 en géographie !

- Ah bon ? C'était quoi, ton vœu ?

- Que Londres devienne la capitale de l'Italie, avant que le prof corrige les copies.



RETOUR SUR LA CONFÉRENCE D'ALAIN DUMAS

« Aspects économiques des mythes à l'endroit des aînés »

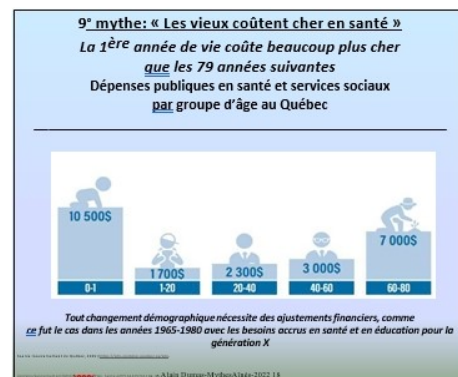
Dans le cadre du projet « L'aîné d'aujourd'hui, acteur essentiel de son milieu », 26 personnes étaient présentes à la conférence de Monsieur Alain Dumas, en octobre dernier, au Centre communautaire J.-A. Lesieur à Sainte-Geneviève-de-Batiscan. Avant la conférence, roulait un diaporama des photos prises lors du Salon Vivre et Vieillir chez soi, tenu à Saint-Maurice les 24 et 25 septembre 2022.

Monsieur Dumas a abordé, entre autres, **11 mythes économiques qui circulent au sujet des aînés**. En voici quelques-uns qu'il a habilement déboulonnés devant nous, chiffres à l'appui.

« *Les vieux veulent tous prendre leur retraite à 60 ans* » : Faux, l'âge moyen de la retraite est à la hausse depuis 25 ans. Depuis 1998, les 65 ans et plus travaillent plus longtemps. D'ailleurs, avec la pénurie de main d'œuvre qui sévit présentement, plusieurs retraités prennent la décision de retourner sur le marché du travail.

« *Les vieux coûtent cher en santé* » : Même si ce mythe est très répandu, il est faux! La première année de vie coûte beaucoup plus cher que les 79 suivantes, tel qu'on peut le constater dans ce graphique. (Extrait du document réalisé par Alain Dumas)

« *Tous les boomers ont une retraite dorée* » : Faux, beaucoup n'ont pas de bons régimes de retraite, ou n'en ont carrément pas. Par exemple, en 2019, le revenu médian après impôts des 65 ans et plus = 25 500\$.



Pour conclure, Monsieur Dumas rappelle que le vieillissement de la population affecte tous les pays occidentaux. Le fait de tenir ces discours alarmistes visant à blâmer les aînés pour tous les problèmes environnementaux, économiques et sociaux est une analyse bien simpliste, et surtout inexacte, en plus de contribuer grandement à l'âgisme. Ne perdons pas de vue que trop souvent, les perceptions générationnelles l'emportent sur les faits et la réalité.

Je prends le temps de remercier tous les membres présents à cette rencontre pour leur patience et leur compréhension face à la présence (tout à fait imprévue) des techniciens venus travailler à l'installation des moniteurs dans la salle. Nous sommes bien conscients que ce contre-temps a demandé, à tous, davantage de concentration et nous sommes désolés de cette situation.

Pour les personnes intéressées à obtenir des informations plus détaillées, vous n'avez qu'à m'envoyer un courriel au : aqdrprojets@yahoo.com et il me fera plaisir de vous faire parvenir le document complet utilisé lors de la conférence. Ou bien, vous pouvez appeler au bureau (819) 840-3090 afin de nous aviser que vous aimeriez venir chercher un exemplaire papier du document.

Louise Dolbec, chargée de projet

Parole aux membres

UN TÉLÉPHONE QUI A CHANGÉ MA VIE

Vous le savez peut-être, au début de l'an 2021, l'AQDR me mandatait pour mener une enquête sur ce qui aide les gens à passer à travers des épreuves. Il s'en est suivi que j'ai eu le bonheur d'avoir de multiples conversations avec des personnes toutes plus intéressantes les unes que les autres. Toutefois, un de ces appels m'a apporté un bienfait particulier et j'en tire aujourd'hui une leçon que je viens vous partager.

Ayant passé tout l'hiver à boiter, moi qui avais alors 60 ans, lorsque l'une de vous m'a parlé de sa massothérapeute qui lui avait fait tant de bien, je me suis informée de l'identité de cette praticienne. Je l'ai consultée et j'ai retrouvé mes jambes après seulement deux rendez-vous. En fait, le problème ne se situait pas dans mes jambes, mais plutôt dans mon dos, ce que je n'aurais jamais deviné.

La leçon de cette heureuse histoire s'adresse surtout aux personnes plus timides et qui n'ont pas l'habitude de tellement socialiser. J'ai d'ailleurs moi-même longtemps fait partie de ces gens puisque élevée dans le milieu de nulle part (premier voisin vivait un mille de chez nous) et n'ayant pas encore appris à parler de la pluie et du beau temps. Donc, ma leçon est que, au-delà des rencontres qui ont un but identifiable, il y a plein de rencontres possibles qui égaient nos journées comme des fleurs sur notre chemin et, au travers de ces rencontres, il y en a qui, occasionnellement, nous apportent quelque chose de majeur.

Cette conversation téléphonique avec l'une de vous m'a redonné mes jambes et probablement une qualité de vie que j'étais en train de perdre. Aussi, seconde leçon, il ne faut jamais céder sur un désir profond; même si rien ne semble pouvoir solutionner un problème, il faut garder ses antennes sorties et continuer de chercher une solution. Comme quoi il y a souvent plus d'espoir qu'on ne le croirait.

J'espère que ceci saura vous inspirer.

Cordialement,

Chantal Létourneau

Ressource professionnelle en relations humaines

Les gens vont oublier ce que vous avez dit.

Les gens vont oublier ce que vous avez fait.

Mais jamais ils n'oublieront
comment ils se sont sentis avec vous.



Collaboration spéciale

CONFÉRENCE

DE LA TABLE DES AÎNÉS DE LA MAURICIE

La Table des aînés de la Mauricie, dont le président actuel est M. Claude Trudel, aussi président de l'AQDR Mékinac et du Regroupement des AQDR de la Mauricie, avait invité, le 22 novembre dernier, M. Yvon Riendeau pour la conférence « Vivre et accueillir ses pertes et ses deuils : réalités et défis en 2022 ».

M. Yvon Riendeau a été l'un de nos conférenciers lors du Salon Vivre et vieillir chez soi.



Lors de cette conférence, il nous a entretenu principalement, avec sa fougue habituelle, sur la notion du « BIEN VIEILLIR et FAIRE BONNE VIEILLESSE »...eh! oui...des trucs pour préparer sa vieillesse, les réalités et les défis qui sont uniques et imprévisibles ...ou presque.

« Rien n'est gagné » dit-il. Il ne s'est pas gêné pour en parler directement : pertes d'autonomie et de certaines capacités, de forces, de travail, de conduite automobile, d'estime et confiance en soi, réseau, veuvage, etc. qui apportent leur lot d'inquiétude, anxiété, douleur morale, à différents degrés.

M. Riendeau apporte aussi des pistes pour y faire face car, malgré des défis de taille, ils sont surmontables.

BIEN VIEILLIR...pour soi...satisfaire ses besoins. Se repositionner...S'aligner

En se considérant soi-même et surtout; « LEVER LE DRAPEAU » pour avoir de l'aide car des ressources existent.

BIEN VIEILLIR...est un droit. « Une société de respect des personnes vieillissantes qui sont «la somme de leurs expériences » de vie... »

BIEN VIEILLIR ... il y a des gains, un sens, de l'expérimentation...avec projets

BIEN VIEILLIR ...apprendre à gérer les pertes...Sa référence est : Travail de deuil du Dr Lamer avec le processus, l'enchaînement suivant: choc, désespoir, détresse, détachement, +/- retour, réorganisation, doux souvenir, nouvelle trajectoire...

LES ATTITUDES SOUHAITABLES... en faisant de ses pertes, des gains intériorisés :

+ Ouverture d'esprit : accueil

+ Confiance en soi : être capable d'écouter

+ Respect de l'autre : reconnaître l'unicité

+ Le toucher sélectif : savoir quand toucher

+ Observer et reconnaître les messages : capacité d'interpréter une information sans juger ou donner des solutions...

+ Valider sa perception : capacité de confirmer ce que l'autre a dit : REFORMULER.

BIEN VIEILLIR DANS SA TÊTE ET DANS SON CORPS ET INTÉGRER SES PERTES POUR EN FAIRE une forme D'ACCEPTATION OU D'ACCOMMODATION.

Vous pouvez visionner cette conférence sur Youtube. Le lien est accessible via la page Web de la Table des aînés: <https://www.tabledesainesdelamauricie.com/conferences>

Lise Mongrain, pour le comité Bulletin En Action

Février, mois pour la santé du cœur

L'ALCOOL ET LA SANTÉ DU CŒUR

Information - recommandation



LES FAITS	LES POINTS IMPORTANTS
<p>♦ La consommation modérée et régulière d'alcool diminuerait le risque de maladies cardiovasculaires. <u>Mais c'est une petite quantité d'alcool.</u></p> <p>♦ Prendre un à deux verres par jour diminuerait le risque de maladies cardiovasculaires de 30% <u>alors qu'à plus grande quantité, l'effet bénéfique de l'alcool est annulé!</u></p> <p>♦ <u>Une grande consommation d'alcool</u> entraîne des risques de cardiomyopathie (maladie du muscle du cœur), d'hyper-tension artérielle, d'arythmie auriculaires et d'accident vasculaire cérébral (AVC) hémorragique.</p> <p>♦ 780 000 décès mondiaux dus à des maladies cardiovasculaires liés à l'alcool.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><u>Les quantités d'alcool recommandées</u></p> <p><u>Hommes</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 0 à 3 verres standards par jour • Au plus 15 verres standards par semaine • Au moins 2 jours par semaine sans alcool. <p><u>Femmes</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 0 à 2 verres standards par jours • Au plus 10 verres standards par semaine • Au moins 2 jours par semaine sans alcool. <p><u>Les consommations standards :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 verre de bière (341 ml/12oz à 5% d'alcool) • 1 verre de vin (142 ml/5 oz à 12% d'alcool) • 1 verre de vin fortifié (86ml/3oz à 20% d'alcool) • 1 verre de spiritueux (43ml/1.5 oz à 40% d'alcool) <p><u>Évidemment, si vous consommez peu ou pas d'alcool, ne vous mettez pas à boire pour avoir un cœur en santé!</u></p> </div>	<p>♦ Les personnes qui sont atteintes d'hypertension artérielle ou qui ont un niveau de triglycérides élevé dans le sang devraient surveiller davantage leur consommation d'alcool.</p> <p>♦ Il est recommandé aux personnes de petit poids âgées de moins de 25 ans ou de plus de 65 ans et/ou non habituées à l'alcool de consommer moins d'alcool que les recommandations standards.</p> <p>♦ En vieillissant le corps transforme l'alcool plus lentement. Les personnes deviennent donc plus sensibles aux effets de l'alcool.</p> <p>♦ L'alcool peut réduire l'efficacité des médicaments ou augmenter leurs effets sur le corps.</p> <p>♦ Il est recommandé de boire en mangeant et non à jeun, car l'absorption de l'alcool sera retardée par la nourriture, mais sera quand même complète dans le corps.</p> <p>♦ Quant à la consommation de cidre, liqueurs à base de malt et de boissons prémélangées, il faut considérer le pourcentage d'alcool indiqué sur la bouteille, qui varie de 2,5% à 20%.</p> <p>♦ <u>Une consommation abusive occasionnelle peut être extrêmement dommageable pour la santé</u>, même si la quantité générale d'alcool consommé par semaine se situe dans les limites des recommandations.</p> <p>♦ Il demeure néanmoins que <u>l'alcool a des effets bénéfiques sur la santé des femmes ménopausées</u> qui ne sont pas à risque de dépendance et respectant les recommandations, <u>ainsi que chez les hommes de 40 ans et plus</u> qui ne sont pas à risque de dépendance et respectant les recommandations</p>

LA SANTÉ CARDIOVASCULAIRE CHEZ LA FEMME

Connaissez-vous votre âge cardiovasculaire? Vous pouvez faire le test sur le site : <https://monbilansante.com/>

Pour vous donner une bonne idée de la santé cardiovasculaire de la femme, voici les facteurs de risque et les valeurs de référence.



FACTEUR DE RISQUE	VALEUR DE RÉFÉRENCE	
Tension artérielle	* Normal : « 120/mmgh * Pré-hypertention : entre 120-140/80-90 * Hypertention premier degré : »140/90mmhg	
Fréquence cardiaque	* Normal : Entre 60 et 80 battements par minute * Bradycardie : 60 battements par minute * Tachycardie : 100 battements par minute	
Contour de taille	* Normal : Inférieur à 80 cm * À faible risque : 80-87 cm * À haut risque: » 88 cm	
Glycémie	* Normal: 5.6 mmol/L * À faible risque: 5.6 -6.9 mmol/L * À haut risque: 7.0 mmol/L	<u>À jeûn:</u> 7.8 mmol/L <u>Après les repas:</u> 7.8-11.0 mmol/L 11.0 mmol/L

SAVIEZ-VOUS QUE...

- ⇒ L'adoption de saines habitudes de vie peut aider à prévenir les maladies cardiovasculaires.
- ⇒ 80% des crises cardiaques ou des AVC prématurés sont évitables : mauvaise alimentation, inactivité physique, stress, tour de taille / surpoids, pression artérielle.
- ⇒ Les signes cliniques de l'infarctus reconnus chez la femme sont :
 - ◆ Douleur rétrosternale ou thoracique
 - ◆ Fatigue anormale ou extrême
 - ◆ Nausées et/ou vomissements
 - ◆ Essoufflements inhabituels
 - ◆ Étourdissements ou vertiges
- ⇒ Les femmes ménopausées sont plus à risque de maladies cardiovasculaires en raison de la diminution de taux d'œstrogènes (hormone ayant un effet protecteur sur la santé du cœur).



Santé

PELLETER LA NEIGE: DUR POUR LE CŒUR!

Pelleter après une bonne bordée de neige, c'est une façon de s'activer en profitant du grand air. Mais c'est aussi une activité hivernale particulièrement intense pour laquelle il faut prendre certaines précautions. *L'Observatoire de la prévention* nous donne des conseils pour pelleter de façon sécuritaire.

Pourquoi déneiger est particulièrement intense pour le cœur?

Pelleter de la neige est une activité éprouvante pour le système cardiovasculaire puisqu'elle implique à la fois des mouvements aérobiques (gestes répétitifs) et en résistance (soulever le poids de la neige). De plus, cette combinaison sollicite davantage les muscles des bras que ceux des jambes et entraîne:

- ⇒ une augmentation très rapide (en quelques secondes) de la fréquence cardiaque, et ce, jusqu'à 75-100 % de la fréquence cardiaque maximale;
- ⇒ une augmentation de la pression artérielle et de la demande en oxygène pour alimenter les muscles.

Ces effets sont amplifiés par l'exposition à des températures froides, qui causent :

- ⇒ la vasoconstriction (diminution du diamètre des vaisseaux sanguins);
- ⇒ l'augmentation de la pression artérielle.

Ensemble, ces deux réponses physiologiques peuvent provoquer, surtout chez des personnes sédentaires, la rupture d'un dépôt de graisse (plaque) et le blocage d'une artère qui irrigue le cœur (coronaire), des arythmies cardiaques et, ultimement, une crise cardiaque (infarctus du myocarde).

Comment déneiger de façon sécuritaire?

- ⇒ S'échauffer quelques minutes avant de déneiger en effectuant de grands mouvements avec les bras, en marchant sur place avec les genoux hauts et en imitant le mouvement de pelletage sans la pelle.
- ⇒ S'habiller adéquatement, c'est-à-dire porter des vêtements chauds mais légers et bien se couvrir la tête, le cou, les mains et les pieds (avec des bottes d'hiver imperméables à semelles antidérapantes).
- ⇒ Prendre de petites pelletées, particulièrement si la neige est lourde et mouillée. Attention aux grosses pelles qui semblent efficaces, mais qui deviennent rapidement lourdes!
- ⇒ Pelleter à un rythme modéré: ce n'est pas une course!
- ⇒ Faire de nombreuses pauses, par exemple une pause de 30 secondes à toutes les 30 secondes de pelletage, un peu comme un entraînement par intervalles! Cela permet d'éviter de rester à une fréquence cardiaque maximale durant de longues périodes. Penser aussi à protéger son dos en pliant les genoux et en forçant avec les muscles des jambes et tourner son corps en entier pour éviter les torsions.



Les personnes en mauvaise santé éviteront si possible de pelleter, surtout de longues périodes. N'hésitez pas à demander de l'aide à vos proches ou à un jeune du quartier.

VAINCRE LA SÉDENTARITÉ

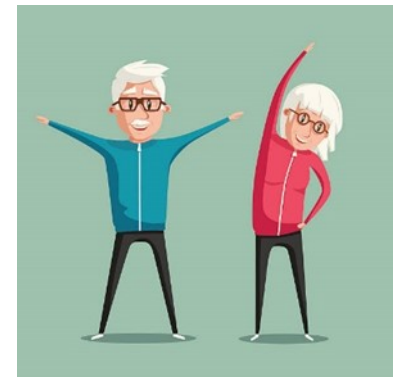
À l'aube d'une nouvelle année, on a le goût de repartir en neuf! On dit adieu aux mauvaises habitudes de l'an dernier et on entrevoit cet avenir comme étant plein de promesses! Plusieurs en profitent pour « prendre des résolutions » or, certains ont la ferme intention de faire plus d'exercice, de manger moins de sucreries, d'apprendre une nouvelle langue ou encore, de passer plus de temps en famille. D'autres, sont plutôt du clan des « anti-résolutions » et préfèrent nettement ne pas formuler de telles intentions faute d'avoir été déçus les années passées.

Mais le but que nous devrions tous avoir à cœur c'est de combattre la sédentarité et ce, à tout âge. La sédentarité ne signifie pas seulement l'absence d'activité physique, mais aussi la pratique d'activités dont la dépense énergétique est presque nulle ou près de celle du repos. Regarder la télévision, jouer à des jeux vidéo ou naviguer sur Internet sont quelques exemples d'activités sédentaires bien de notre temps. D'ailleurs, la sédentarité ne touche pas uniquement les adultes. De plus en plus d'enfants et d'adolescents sont touchés par le manque d'activité physique et l'obésité.

L'activité physique, une priorité pour la santé

L'activité physique joue un rôle essentiel pour le maintien de l'autonomie des personnes âgées. Martine Lauzé, kinésiologue et cofondatrice de NeuroMotrix, explique le cercle vicieux de la sédentarité : « Moins on fait certains gestes, moins on est capable de les faire ».

L'immobilité peut entraîner une diminution de la masse musculaire et de la masse osseuse. Le système nerveux est aussi moins stimulé. Tout cela augmente les risques de chute, et donc d'hospitalisation; « ça peut même mener au syndrome de l'immobilisation » selon le Dr De Garie. Ce syndrome engendre, entre autres, douleurs articulaires, perte de masse musculaire, insuffisance veineuse et autres conséquences sur l'humeur. Bouger a par ailleurs un effet positif sur le transit intestinal, l'arthrose, les maladies chroniques, l'insuffisance veineuse et l'hypertension, en plus d'offrir une protection neurocognitive et d'aider à briser l'isolement.



Saviez-vous qu'une personne adulte devrait être actif au moins trente minutes par jour? Voici quelques moyens d'intégrer l'activité physique à votre quotidien :

- ◆ Prenez l'escalier plutôt que l'ascenseur.
- ◆ Lorsque vous êtes au téléphone, prenez l'habitude de vous lever et de marcher.
- ◆ Allez marcher à l'extérieur (ou à l'intérieur si vous avez un tapis roulant).
- ◆ Procurez-vous un podomètre afin de mesurer le nombre de pas effectués dans une journée. Saviez-vous que 10 000 pas par jour équivalent à une demi-heure de marche?

Suite à la page suivante...

Un pas à la fois

De petits changements dans votre quotidien peuvent faire une grande différence sur votre santé. La sédentarité se combat graduellement et chaque petite action compte. Il vaut mieux y aller progressivement et éviter de se fixer des objectifs trop grands si l'on veut maintenir notre détermination.

Recommencer à bouger se fait petit à petit, mais les effets sont perceptibles dès la première journée. « **La bonne nouvelle, c'est qu'on peut renverser la vapeur et qu'une amélioration est toujours possible** », souligne Madame Lauzé.



L'activité physique a un effet bénéfique sur plusieurs paramètres de votre santé. Outre le maintien d'un poids santé, l'activité physique améliore votre santé cardiovasculaire, réduit vos risques de développer plusieurs maladies dont le diabète, l'hypertension, les maladies cardiaques et bien d'autres. Elle améliore l'humeur et favorise le maintien d'une bonne santé mentale en plus de diminuer le stress et par conséquent son impact négatif sur votre santé. Finalement, elle favorise le maintien de la force musculaire et fournit l'énergie nécessaire pour effectuer vos activités quotidiennes.

Sur ce, je vous souhaite une *Bonne Année 2023* active!

Louise Dolbec, chargée de projet

Sources : <https://www.brunet.ca/sante/conseils-sante/vaincre-la-sedentarite-une-priorite-pour-la-sante/>

<https://www.ledevoir.com/societe/sante/590399/bouger-pour-ne-pas-decliner>

ASTUCES POUR SE DONNER DES OCCASIONS DE BOUGER TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE.

1. Faire un peu de sport au saut du lit



Rien de tel pour entretenir une journée active que de débiter dès le réveil ! Un bon réveil musculaire est extrêmement bénéfique pour le corps et l'esprit. Il n'est pas forcément nécessaire d'en faire beaucoup, mais quelques étirements et exercices musculaires au saut du lit permettront à votre corps de s'échauffer et d'être prêt à affronter la journée.

2. Prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur

Il peut être difficile de se motiver pour monter 5 étages à pied lorsqu'il suffit d'appuyer sur un simple bouton dans l'ascenseur. Mais avec un peu de motivation, à raison d'en moyenne 20 marches par étage, c'est un exercice non négligeable qui améliore la circulation sanguine. À renouveler tout au long de la journée et particulièrement après de longues périodes sans bouger.



3. Marcher 10 à 15 minutes pour faire une pause

La lutte contre la sédentarité ne rime pas forcément avec sport intensif. Il suffit par exemple de prendre une pause en faisant de 10 à 15 minutes de marche pour relancer la machine. Marcher après les repas facilite également la digestion.

4. Joignez l'utile à l'agréable et marchez pour vous déplacer.

Les occasions ne manquent pas !

- Rendez-vous à la caisse, au dépanneur ou au bureau de poste.
- Allez promener Fido au lieu de l'envoyer seul dans la cour.
- Stationnez votre voiture à une des extrémités des stationnements. Il y a toujours de la place !
- Joignez un groupe de marcheurs de votre milieu ou démarrez votre propre groupe.



5. Téléphoner debout

Vous ne faites pas encore partie de ces gens qui ne tiennent pas en place lorsqu'ils téléphonent ? Pensez-y ! L'invention du téléphone portable nous a donné cette possibilité de faire des va-et-vient et se dégourdir les jambes tout en poursuivant votre conversation. Chose qui est souvent plus difficile lors d'une conversation en face à face et pourrait donner la nausée à votre interlocuteur.

6. Se fixer des objectifs

Peu importe votre niveau et votre condition physique, se fixer des objectifs permet de rester motivé et actif. Acheter un podomètre pour compter ses pas est par exemple une bonne solution. Si l'on recommande souvent de faire au moins 10000 pas par jour, libre à vous de fixer vos propres objectifs et de les faire évoluer avec le temps. Pour les plus sportifs, se fixer des objectifs permet de suivre un programme d'entraînement et ainsi de garder le cap et rester motivé même dans les périodes difficiles comme l'hiver.

Il peut être difficile de jouer au badminton ou de faire du ski de fond plusieurs fois par semaine. La marche, les exercices à la maison ou les travaux domestiques faits avec entrain sont des façons simples de faire de l'exercice dans vos journées plus occupées.

Avec toutes ces astuces en poche, il ne vous reste plus qu'à bouger et vaincre la sédentarité !

Sources : <https://blog.squadeasy.com/sante-travail/7-conseils-pour-lutter-contre-la-sedentarite>
https://static.capsana.ca/corpo/pdf/sante_du_coeur/bougez_plus_vivez_mieux-fr.pdf

Marcel, en a assez d'être la risée de ces copains car, lui disent-ils, c'est sa femme qui porte le pantalon chez lui.

Ce soir il est bien décidé à leur prouver le contraire, et la tête pleine des bons conseils de son meilleur ami, il rentre chez lui.

Il se dirige en toute hâte vers la cuisine, bombe le torse, marche vers sa femme et lui dit :

« À partir de maintenant, je veux que tu saches que « JE » suis le maître de la maison et ma parole sera la loi !

Je veux que tu me prépares un repas spécial et quand j'aurai terminé de manger mon repas, je m'attends à un somptueux dessert.

Ensuite, après le souper, tu vas me faire couler un bon bain afin que je puisse me relaxer, et quand j'en aurai terminé avec mon bain, devine un peu qui va me peigner et m'habiller ? »

Et sa femme lui répond : « Les pompes funèbres ! »





DEVONS-NOUS LIMITEZ
notre consommation
D'OEUF POUR SA TENEUR EN CHOLESTÉROL?

Au cours des dernières années, les experts en nutrition ont fait face à un dilemme : limiter la consommation d'oeufs, compte tenu de leur forte teneur en cholestérol, ou la recommander, étant donné leur teneur élevée en protéines de haute qualité ainsi qu'en plusieurs vitamines et minéraux. Aujourd'hui, il n'existe plus de limitation à la consommation d'oeuf chez le sujet bien portant. Au contraire, on le considère plutôt comme un allié santé accessible à tous et incontournable en cuisine.

Caractéristiques de l'œuf:

- Excellente source de protéines ; Source de choline et de caroténoïdes ;
- Source de cholestérol ; Riche en vitamines et minéraux ;
- Bonne source de lipides.

Les bienfaits de l'œuf

Des données scientifiques récentes tendent à démontrer que l'œuf est un aliment de choix et que la consommation d'un œuf par jour, même chez les personnes ayant un cholestérol sanguin élevé, peut être acceptable. Effectivement, il n'existe pas de preuve substantielle démontrant une réelle association entre la consommation de cholestérol alimentaire et les taux de cholestérol sanguins. L'œuf est nourrissant, polyvalent et il offre une excellente valeur nutritive, et ce, à coût modique.

Un profil protéique parfait

L'œuf est composé de protéines de haute valeur biologique. Les protéines servent surtout à former, à réparer et à maintenir en bon état les tissus, comme la peau, les muscles et les os. Elles servent aussi à la formation des enzymes digestives et des hormones. Les protéines contenues dans l'œuf sont dites complètes, car elles renferment les neuf acides aminés essentiels à l'organisme, et ce, dans des proportions optimales.



Recette



QUICHE AU SAUMON

Ingrédients

- 1 boîte de conserve (213 g) saumon
- 3 oeufs
- 1¼ tasse lait
- ¼ cuillère à thé sel
- 1 pincée poivre
- 1 tasse fromage suisse râpé
- 1 petit oignon
- ½ tasse brocoli
- 1 abaisse de pâte à tarte

Préparation

- Badigeonner l'abaisse de tarte de blanc d'oeuf.
- Battre les oeufs. Mélanger avec le lait ou la crème, le sel, le poivre et le jus du saumon.
- Saupoudrer l'abaisse avec une demi- portion du fromage et de l'oignon.
- Couvrir avec le brocoli et le saumon. Ajouter le reste de fromage et de brocoli. Verser le mélange aux oeufs sur le tout.
- Cuire à 350 °F, 45 minutes (ou selon le four).

NOTE(S) D E L'AUTEUR:

Vous pouvez remplacer le lait par de la crème 10 %, au choix.



BUDGÉTER CUISINER ÉCONOMISER

Source : <https://www.recettes.qc.ca/recettes/recette/quiche-au-saumon-1193>

VŒUX DE JACQUES BREL

« Je vous souhaite des rêves à n'en plus finir.
Et l'envie furieuse d'en réaliser quelques-uns.

Je vous souhaite d'aimer ce qu'il faut aimer,
et d'oublier ce qu'il faut oublier.

Je vous souhaite des passions.

Je vous souhaite des silences.

Je vous souhaite des chants d'oiseaux au réveil,
et des rires d'enfants.

Je vous souhaite de respecter les différences
des autres parce que le mérite et la valeur de
chacun sont souvent à découvrir.

Je vous souhaite de résister à l'enlèvement, à
l'indifférence et aux vertus négatives de notre
époque.

Je vous souhaite enfin de ne jamais renoncer
à la recherche, à l'aventure, à la vie, à l'amour,
car la vie est une magnifique aventure et nul
de raisonnable ne doit y renoncer sans livrer
une rude bataille.

Je vous souhaite surtout d'être vous, fier de
l'être et heureux,

car le bonheur est notre destin véritable. »

Jacques Brel, janvier 1968

Vitalité intellectuelle

STIMULEZ VOTRE CERVEAU: 6 TRUCS À GARDER ENTÊTE

Tout comme l'exercice améliore notre santé physique, faire travailler notre cerveau garde l'esprit vif, en aiguisant notamment notre mémoire et nos capacités de réflexion.

VOICI 6 FAÇONS SIMPLES DE STIMULER NOTRE CERVEAU.

1. Varier nos activités pour la santé du cerveau

2. Faire les choses différemment pour stimuler notre cerveau

Notre cerveau aime les défis. Ça lui permet de rester alerte. Pour ce faire, rien de mieux que de sortir de notre zone de confort et de changer notre routine.

3. Faire profiter notre cerveau des tâches «imposées»

Établir une liste des corvées quotidiennes et saisonnières, faire un budget, organiser nos menus, prévoir un moment pour payer nos factures, tenir notre agenda à jour...

4. Faire de la lecture une habitude

5. Travailler avec nos mains

6. Jouer à des jeux pour activer nos neurones

Toutes ces idées sont importantes, mais encore faut-il, pour profiter de leurs bienfaits, avoir de saines habitudes de vie. Rien de tel que de dormir suffisamment, de manger sainement, de bouger régulièrement et de maintenir un bon réseau social pour avoir un cerveau en santé!

Source : montougo.ca

EXPRESSIONS AVEC LE MOT « COEUR »

Associer chaque expression avec sa définition. (réponses page 26)

- | | |
|------------------------------------|--|
| 1) Cœur ouvert | a) S'intéresser vivement à quelque chose |
| 2) Avoir du cœur à l'ouvrage | b) En vouloir à quelqu'un |
| 3) Avoir le cœur gros | c) Franchement |
| 4) Avoir quelque chose sur le cœur | d) Avec joie, volontiers |
| 5) Avoir du cœur au ventre | e) Profiter pleinement de quelque chose |
| 6) Prendre à cœur | f) Savoir à quoi s'en tenir |
| 7) De gaieté de cœur | g) Si cela vous convient |
| 8) Si le cœur vous en dit | h) Avoir du courage |
| 9) S'en donner à cœur joie | i) Travailler avec ardeur |
| 10) En avoir le cœur net | j) Être malheureux ou triste. |



Vitalité intellectuelle

Mélimémots

Remettez dans l'ordre les lettres de chaque mot.

Thème no 1: BONNE ANNÉE 2023 !

Voici certains vœux de bonne année...



- 1- A U I O T S S H
- 2- H R N U O E B
- 3- É U R L I T N S O O
- 4- T A É N S
- 5- E O S T P J R

1-	
2-	
3-	
4-	
5-	



Thème no 2: LA ST-VALENTIN

- 1- O E S T R I
- 2- C C T H O O A L
- 3- É M I T I A
- 4- C R O E N N R T E
- 5- T G R R A A E P

1-	
2-	
3-	
4-	
5-	

Sudo-formes

Complétez la grille pour que les illustrations ne se retrouvent qu'une seule fois par ligne et par colonne.



Tiré de Cerveaux actifs, Gilles Bergeron, Lise Harbec

ÉNIGMES



- a) Je représente un mois de l'année où les personnes dorment le moins, qui suis-je?
- b) Quand je suis jeune, je suis grand et quand je suis petit, je suis vieux. Je rayonne de vie, mais le vent reste mon grand ennemi. Qui suis-je ?
- c) Un nénuphar qui se trouve dans un lac double sa taille chaque jour. Après 10 jours, il arrive à couvrir la moitié du lac. De combien de jours lui faut-il en tout pour entièrement recouvrir le lac ?

Réponses

Mélimémots

Remettez dans l'ordre les lettres de chaque mot.



1- S O R T I E

2- C H O C O L A T

3- A M I T I É

4- R E N C O N T R E

5- P A R T A G E R



1- S O U H A I T S

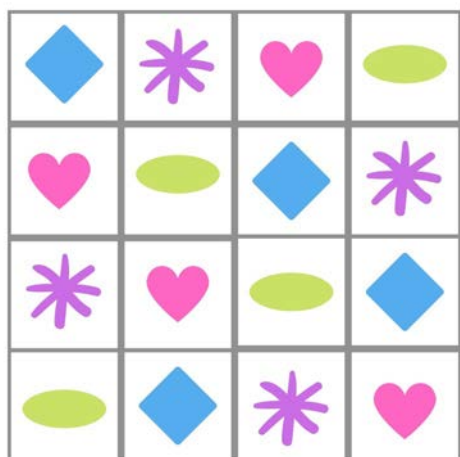
2- B O N H E U R

3- R É S O L U T I O N

4- S A N T É

5- P R O J E T S

Sudo - formes



ÉNIGMES - RÉPONSES

- Février (parce qu'il y a moins de jours comparés aux autres mois)
- Une bougie
- 11 jours (s'il double de taille chaque jour, le 11e jour, il fera la taille du 10e jour en double, donc la totalité du lac)

EXPRESSIONS AVEC LE MOT « COEUR »

- | | | | | |
|------|------|------|------|-------|
| 1- C | 3- J | 5- H | 7- D | 9- E |
| 2- I | 4- B | 6- A | 8- G | 10- F |

Un couple fait refaire les peintures de son appartement.

Le soir, en rentrant du bureau, le mari, croyant que c'est sec, met la main sur une porte et laisse des traces de doigts.

Le lendemain, quand le peintre arrive, la femme lui dit :

- Venez dans la chambre, je vais vous montrer l'endroit où mon mari a mis la main hier soir...

Et l'autre répond :

- Sans vouloir vous vexer, madame, je préférerais un verre de vin...



Mot Mystère

À trouver: un mot de 9 lettres

Thème: ROUTE

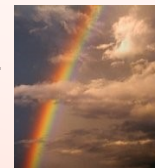
- | | | |
|------------|-----------|------------|
| AGENT | FOSSE | RUELLE |
| ALLEE | GARAGE | SABLE |
| AMBULANCE | GOUDRON | SECOURS |
| ARRETER | GRIMPER | SORTIE |
| ASPHALTE | ILOTIER | TANDEM |
| BANDE | IMPASSE | TELESCOPER |
| CAILLOU | JANTE | TONNEAU |
| CARTE | LARGEUR | TOURNER |
| CITERNE | LIMOUSINE | TRACE |
| CLIGNOTANT | MACADAM | |
| CYCLABLE | NIVELEUSE | |
| DEBLAI | ORNIERE | |
| DELIT | PEAGE | |
| DOUBLER | PERIF | |
| EBOUEUR | POINTE | |
| ENFILER | RELAIS | |
| ENTREE | REMBLAI | |
| ESSENCE | ROULANTE | |
| ETROITE | ROUTE | |



NOS ANCÊTRES ET LA MÉTÉO

Voici quelques notions communes sur la météo sur lesquelles nos ancêtres se basaient.

- ◆ Ciel rouge du matin, signe de pluie ou de vent.
- ◆ Nuages moutonneux, signe de beau temps.
- ◆ Brouillard du matin, signe de beau temps.
- ◆ Vents de l'est ou du sud-est, orages.
- ◆ Vent du nord, froid ; vent du sud, chaleur.
- ◆ Vent changeant du nord à l'ouest, beau.
- ◆ Fumée s'élevant lentement, signe de mauvais temps.
- ◆ Arc-en-ciel du soir, beau temps.



Décembre 2022 Solution : mirabelle

La personne gagnante est : 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 20 février 2023 nous faire parvenir votre coupon de participation

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

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

Nom : _____ Numéro de membre : _____

Adresse : _____

Ville : _____ Code postal : _____

RÉPONSE DU MOT MYSTÈRE :

Merci à nos précieux partenaires



Sonia
LEBEL

Députée de Champlain
Présidente du Conseil
du trésor



François-Philippe
Champagne

Député de Saint-Maurice–Champlain

Shawinigan
632, av. de Grand-Mère, bur. 1
Shawinigan (Québec) G9T 2H5
Tél. : 819 538-5291
Télec. : 819 538-7624




Téléphone : 819 840-3090
Courriel : fondationjmd@stegenevieve.ca
Adresse postale : 44 Rivière-à-Veillet
Sainte-Geneviève-de-Batiscan, GOX 2R0

FONDATION D'AIDE AUX AÎNÉS
JULIETTE-M.-DUBOIS

La Fondation a été créée en 1987 afin de répondre aux besoins des aînés de vouloir vivre et vieillir à domicile.
Un don à la Fondation permet de soutenir concrètement les services offerts ...

Parce que vieillir à domicile, c'est tellement mieux !



Aide Chez Soi
des Chenaux

depuis 1992

418 362-3275

Entretien ménager | Soins à la personne | Répît Accompagnement



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)

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



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