



# EN ACTION

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



**MARS 2022**

## PROCHAINES ACTIVITÉS...

### Nous pouvons enfin tenir nos activités en présentiel !!

Le déjeuner-discussion qui devait avoir lieu en janvier dernier a été remis à l'horaire.

#### Déjeuner - discussion LES RENDEZ-VOUS AQDR

Thème : LA SANTÉ

Date : Jeudi, 10 mars 2022  
Heure : 9 h 00  
Lieu : Restaurant Le Villageois à Saint-Narcisse



#### Café - rencontre

### PRÉSENTATION DU GUIDE POUR AÎNÉS BRANCHÉS

Avec Louise Dolbec, chargée de projets

Date : Mardi, 15 mars 2022  
Heure : 10 h 00  
Lieu : Immeuble multiservice  
Sainte-Genève-de-Batiscan



#### Déjeuner - conférence

**VOTRE CORPS N'EST PAS À LA RETRAITE,**

**CHOISISSEZ LE BON CARBURANT !**

Date : Lundi, 4 avril 2022  
Heure : 9 h 00  
Lieu : Centre communautaire J.A.-Lesieur  
Sainte-Genève-de-Batiscan

VOIR TOUS LES DÉTAILS AUX PAGES 16 ET 17

## Chroniques page

Calendrier des activités..... 2

Éditorial ..... 3

Défense des droits ..... 4

Rappel..... 5

Revendications de l'AQDR ..... 6

40e anniversaire..... 9

Nouveau projet ..... 10

Dossier : inflation..... 12 à 15

Recettes ..... 13-15

Activités..... 16

Journée de la Femme..... 18

Réflexion ..... 19

Pensée pour nos disparu·e·s..... 19

Place aux partenaires ..... 20

Vitalité intellectuelle ..... 21

Mot mystère ..... 23

## Calendrier des activités

### Jeudi, 10 mars 2022

Déjeuner et discussion sur le thème de la santé au restaurant Le Villageois de Saint-Narcisse.

« *Les rendez-vous AQDR* »

### Mardi, 15 mars 2022

Café-rencontre avec Louise Dolbec, chargée de projet, à l'IMS de Sainte-Geneviève-de-Batiscan

*Présentation du « Guide pour aînés branchés »*

### Lundi, 4 avril 2022

Déjeuner-conférence avec la nutritionniste-diététiste Andréanne Martin, au Centre communautaire de Sainte-Geneviève-de-Batiscan

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

### Vendredi, 6 mai 2022

Dîner-conférence avec le curateur public ou son représentant, au Centre communautaire de Sainte-Geneviève-de-Batiscan.

« *Nouvelle Loi visant à mieux protéger les personnes en situation de vulnérabilité* »

### Vendredi, 27 mai 2022

Activité ludique et éducative.

« *Bingooh! citoyen* »



*Tout ce qui vient avant l'âge de soixante ans  
n'est qu'un exercice de réchauffement.*

Bill Hinson



### Pour nous joindre :

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



**819-840-3090**



[aqdrdc@stegenevieve.ca](mailto:aqdrdc@stegenevieve.ca)



[www.aqdr-des-chenaux.org](http://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



La marmotte a vu son ombre mais cela n'empêchera pas le printemps d'arriver et de se déconfiner. Déconfiner de l'hiver, aussi des différentes mesures sanitaires, mais en sécurité. L'AQDR a suivi, suit et suivra le rythme en vous présentant différentes activités et en s'ajustant aux différentes situations.

Vous constaterez dans les pages qui suivent que nous recommençons dès le 10 mars nos activités en présence, toutes plus intéressantes les unes que les autres et très différentes. Quelques-unes pourront être en présence et en virtuelles. La pandémie a eu l'effet positif de nous faire connaître et utiliser un nouveau moyen de communication qui fut utile pour plusieurs, tant pour des conférences que des liens familiaux ou entre amis.

La pandémie a eu pour effet aussi de concrétiser et réaffirmer pour plusieurs que vivre chez soi est un bonheur et un privilège qu'il faut entretenir. À cet effet, la Table de concertation des Aînés de la Mauricie a tenu dernièrement une journée de concertation avec des regroupements de retraités de la Mauricie. Il y a plus de 25 organismes œuvrant auprès des personnes âgées de la Mauricie. Cette journée de réflexion avait pour but de faire des avis au Secrétariat aux aînés qui recommande les politiques pour les aînés. Des enjeux en maintien à domicile ont été priorisés, soit : d'avoir accès à un revenu décent pour tous, avoir un logement à un prix abordable et avec les services nécessaires, avoir accès à des soins et services à domicile et, pour plusieurs, à un médecin de famille. D'autres points sont aussi ressortis comme l'accès à du transport, tant en milieu rural qu'urbain.

Selon Frédéric Lemay du CIUSS MCQ, on constate une différence entre le milieu urbain et rural et même dans le milieu rural comme dans la MRC des Chenaux. En fait, la MRC des Chenaux a un pourcentage de gens de 65 ans et plus de 22.9% (3320 personnes en 2021). Les municipalités de Saint-Maurice et Mont-Carmel, avec l'arrivée de nouvelles familles, font baisser le pourcentage de personnes âgées. La ville de Trois-Rivières se situe à 25.5% et la MRC de Mékinac à 33.9%. Dans les projections pour 2036, la MRC des Chenaux comptera 28.7% de personnes de 65 ans et plus soit 5670. Une autre constatation est que le pourcentage des gens de 75 ans et plus va s'accroître de façon encore plus marquée et presque doubler d'ici 2036. De même, si l'écart de l'espérance de vie entre les hommes et les femmes tend à diminuer, de grands écarts de revenus subsistent.

L'AQDR se préoccupe de ce vieillissement accéléré et surtout de la place que nous devons prendre dans chacune de nos municipalités et de notre région. En effet, vous constaterez en page 10 que nous avons un nouveau projet pour vous et par vous. De plus, un dossier alimentation à petit prix prend place dans ce bulletin de mars, mois de la nutrition.

Bonne lecture et au plaisir de vous voir nombreux aux prochaines activités!

*Jacqueline*





## PRÉVENTION DE LA FRAUDE

La Sûreté du Québec vous rappelle les bons réflexes à adopter pour vous prémunir d'une fraude et appelle à votre vigilance lorsque vous recevez un appel d'un soi-disant «conseiller», «enquêteur» ou autre représentant soi-disant du gouvernement ou si vous recevez un appel ou un courriel d'un membre de votre famille qui a besoin d'aide, confirmez la situation en parlant à d'autres proches.

• **On vous demande de confirmer ou de donner vos informations personnelles et bancaires? Méfiez-vous.**

Ne donnez aucun renseignement personnel ou bancaire au téléphone. Les fraudeurs peuvent débiter leur appel en vous demandant de confirmer votre identité à l'aide des renseignements déjà en leur disposition. Leur but ? Vous mettre en confiance!

→ **Raccrochez.** Prenez un moment de recul. Retrouvez le numéro de téléphone officiel de l'organisme qui vous a contacté, appelez-le et vérifiez la validité de la demande qui vous est adressée. Ne rappelez jamais à un numéro de téléphone transmis par votre interlocuteur.

• **Votre afficheur indique un « numéro de téléphone officiel »?**

→ **Ne supposez JAMAIS** que le numéro de téléphone sur votre afficheur est exact, il pourrait être TROMPEUR. Les fraudeurs utilisent des logiciels ou des applications pour tromper leurs victimes. Le numéro de l'appel peut également être masqué.

→ **Un courriel provenant d'un fournisseur de services (électricité, impôts, etc.)** peut aussi être frauduleux si on vous demande de mettre à jour vos informations. Dans ce cas, ne répondez pas au courriel et appelez la compagnie en question pour vérifier.

• **On vous presse d'acheter des cartes-cadeaux pour collaborer à l'enquête OU d'effectuer un transfert d'argent OU encore on vous demande de remettre vos cartes dans une enveloppe en raison de la pandémie?**

→ **Refusez.** N'ayez pas peur de dire non et raccrochez. Les fraudeurs peuvent hausser le ton, se montrer insistants ou recourir à des fausses menaces (vous mettre en état d'arrestation) pour obtenir votre coopération. Gardez en tête qu'aucun organisme gouvernemental n'emploie de ton menaçant ou n'effectue une pression indue pour de telles demandes.

→ **Méfiez-vous** si un membre de la famille vous demande de l'argent de façon urgente et vous fournit des instructions sur la manière de lui envoyer le montant. Les fraudeurs peuvent demander à la personne d'acheter des cartes iTunes ou autres cartes prépayées et ensuite de leur fournir les codes de ces cartes.

POUR SIGNALER UNE FRAUDE OU DEMANDER DE L'AIDE

• Communiquez avec la Sûreté du Québec au 310-4141 ou \*4141 (cellulaire) ou communiquez avec votre service de police local. • Signalez la fraude ou la tentative de fraude au Centre antifraude du Canada: 1 888 495-8501.

## IMPORTANT

Soyez assurés qu'il n'y a aucune personne autorisée à contacter ou rencontrer les membres au nom de l'AQDR. Que ce soit pour prendre des renseignements, vous vendre une assurance ou autre, sachez que ni le national, ni le local, ne l'autorise, ni ne donne vos coordonnées à qui que ce soit. La base de donnée de l'AQDR Nationale et la nôtre sont sécurisées.

Si une personne se présente à votre domicile au nom de l'AQDR, prenez son nom et ses coordonnées, et transmettez-nous ces informations.

MERCI !



## Rappels

## RENOUVELLEMENT DES COTISATIONS

Comme plusieurs membres renouvellent leur adhésion en mars, nous voulons vous faire le rappel de certaines informations :

**FEUILLE DE RENOUELEMENT :**

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

**PAIEMENT DE LA COTISATION :**

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

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

**PAIEMENT EN PERSONNE**

Plusieurs membres aiment venir en personne remettre le paiement de leur cotisation et cela nous faisait toujours plaisir de les accueillir. Il est cependant recommandé de téléphoner avant de vous présenter afin de vous assurer de la présence d'un membre du personnel.

**Manoir** 24 rue Saint-Gabriel  
DES DEUX RIVIÈRES Saint-Stanislas, G0X 3E0

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

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

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

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

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**

Admissible au programme Supplément au loyer de la SHQ

NOUVEAU Appartement de répit

Visitez notre page Facebook

## Revendications de l'AQDR

### LE DROIT À L'ACCÈS À L'ÉDUCATION ET À LA FORMATION CULTURELLE

La capacité d'accéder au savoir et d'apprendre est devenue essentielle pour se maintenir à niveau dans un monde où l'acquisition de nouvelles connaissances et les changements technologiques s'accélèrent. C'est également une nécessité pour l'exercice du droit au travail et pour une participation active au sein de la famille, de la communauté, de la culture et de la vie citoyenne.



#### LES PROBLÈMES

##### Le gouvernement ne reconnaît pas l'importance de la formation continue personnelle.

Les politiques québécoises d'éducation et de vieillissement reconnaissent le droit à la formation scolaire traditionnelle et à la formation continue professionnelle. Ce n'est toutefois pas le cas de la «formation continue personnelle», c'est-à-dire de la formation suivie tout au long de la vie et qui ne vise pas l'obtention d'un diplôme ou l'amélioration des compétences nécessaires dans le cadre d'un emploi. Cela influence sa disponibilité, sa promotion et son financement.



*De nombreuses recherches démontrent qu'apprendre de nouvelles choses favorise le maintien des capacités cognitives jusqu'à un âge avancé et permet d'en atténuer le déclin.*

##### L'accessibilité à des formations adaptées et abordables est limitée.

Même si la formation continue personnelle est nécessaire et privilégiée par les personnes âgées, il n'existe aucun appui financier pour en faciliter l'accès. Les Universités du troisième âge fournissent ce type de formation à une partie de la population âgée, mais ceux qui ne peuvent pas en profiter sont nombreux. D'abord, elles ne sont présentes que dans les grands centres. Aucun cours n'est offert à distance. De plus, puisqu'elles doivent s'autofinancer, les coûts d'inscription sont trop élevés pour un segment de la population. Finalement, leur contenu ne répond pas aux besoins et attentes de tous, particulièrement ceux dont le niveau de scolarité est moins élevé. L'Éducation populaire répondait autrefois à ce segment de population, mais elle a été abolie par le gouvernement il y a plusieurs années.

*La capacité de tous les individus d'accéder au savoir et d'apprendre tout au long de leur vie est reconnue par l'Organisation des Nations unies (ONU) comme étant une des conditions nécessaires au développement culturel, social et économique d'un pays.*

##### L'accès à la culture varie selon les milieux dans lesquels vivent les personnes âgées.

La politique *Vieillir et vivre ensemble* reconnaît l'importance de la participation des personnes âgées à la culture: « La culture est ancrée dans l'identité québécoise et chacun devrait pouvoir y avoir accès quel que soit son milieu de vie. Ainsi, le développement de l'offre culturelle par et pour les aînés est nécessaire».

La personne âgée est un apprenant, un agent d'éducation et de transmission et un artisan du patrimoine humain, culturel et social. Toutefois ce ne sont pas toutes les personnes âgées qui y ont accès (sur place ou à distance) ou qui ont les moyens d'y participer et d'y contribuer. Dans certaines régions, les cours, formations, salons, expositions, loisirs et spectacles destinés aux aînés sont nombreux.



Toutefois, les personnes âgées habitant dans de petites villes et dans les régions plus éloignées se plaignent d'une absence de services socioculturels et d'un manque d'activités tenues hors des brefs événements saisonniers.

### **Les personnes âgées gagneraient à savoir mieux utiliser les technologies de l'information.**

L'ordinateur portable, la télévision, le téléphone portable, la tablette interactive, l'Internet constituent l'ensemble des technologies de l'information et de la communication. Dans notre société dite numérique, l'utilisation de ces technologies est devenue essentielle pour assurer son bien-être personnel, obtenir des services, accéder à la culture, participer activement à la société et acquérir de nouvelles connaissances. Or, plusieurs personnes âgées n'y ont pas accès pour des raisons financières, par absence de réseau sur leur territoire ou par manque de connaissances nécessaires pour utiliser ces outils. Quant à l'offre de formation, elle est soit absente dans certaines régions ou bien victime de sa popularité dans d'autres où les listes d'attente sont longues.

### **LES SOLUTIONS**

1. **Intégrer l'accès** pour les personnes âgées à **de la formation continue personnelle aux politiques d'éducation pour les adultes** du gouvernement québécois afin d'en assurer la disponibilité et le financement.
2. **Assurer l'accessibilité** (physique ou à distance) à des programmes de formation continue personnelle adaptés aux personnes âgées et offerts à un coût abordable ou admissible à un crédit d'impôt.
3. **Inclure des activités de formation culturelle et de création artistique dans les programmes de formation continue** personnelle destinés aux personnes âgées.
4. **Assurer la participation de toutes les personnes âgées au monde de l'informatique** par l'accès à des outils et à de la formation à des coûts abordables et déductibles d'impôt.

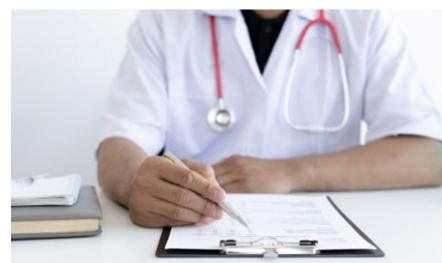
Source : La Force de l'Âge - aqdr.org

## **LE CONSENTEMENT AUX SOINS ET VOS DROITS**

Avant de recevoir un soin de santé, vous avez droit d'y consentir ou de refuser le soin. Lorsqu'il est question de consentement ou de refus aux soins, le terme « soin » réfère notamment à des interventions médicales, à l'alimentation et à l'hébergement en établissement de santé.

Le principe de base à retenir est que le consentement doit être **libre et éclairé**.

Qu'est-ce qu'un consentement libre ? Un consentement libre est un consentement qui est donné de plein gré, sans y être forcé. Le patient ne doit pas se sentir obligé de consentir parce que ses proches ou son médecin exercent de la pression sur lui.



Suite page suivante...

Par ailleurs, lorsque le médecin explique les risques de ne pas consentir à certains soins, il ne force pas le patient à consentir à ces soins, mais répond plutôt à son obligation d'informer adéquatement son patient.

Le formulaire de consentement aux soins que vous avez signé lors de votre admission en centre d'hébergement ne vous enlève pas le droit de refuser certains soins qui peuvent vous être éventuellement proposés.

Source : *Vous avez des droits, prenez votre place!*, Fondation Barreau du Québec, 2015.

Afin de prendre une décision éclairée, le patient doit être informé sur sa condition médicale et conséquences habituelles du traitement proposé. Le médecin doit aussi divulguer les risques prévisibles (c'est-à-dire ceux qui ont le plus de chances réalistes de se produire) et les risques rares qui ont des effets importants et particuliers sur le patient. Avec ces informations, le patient peut prendre une décision en pleine connaissance de cause.

Le droit de consentir à des soins comporte forcément le droit de les refuser. Le droit de refus est assujéti aux mêmes règles que celles du consentement c'est-à-dire que le refus doit être lui-aussi libre et éclairé.

En principe, il n'est pas possible d'imposer à un patient majeur des soins auxquels il ne consent pas sauf pour certaines exceptions comme en cas d'urgence, lorsque la personne est inapte à consentir, lorsque la santé mentale du patient représente un danger pour lui-même ou pour la société ou lorsque le tribunal a rendu une ordonnance de soins.

Source : Éducaloi

## CRÉDIT D'IMPÔT POUR LE MAINTIEN À DOMICILE

Vous avez eu 70 ans à un moment de l'année ou avez plus de 70 ans.

Saviez-vous que vous êtes admissibles au crédit d'impôt remboursable pour le maintien à domicile d'une personne âgée du Québec ?

Ce crédit permet de recevoir un remboursement jusqu'à 35 % des dépenses admissibles reliées au maintien à domicile (par vous ou votre conjoint). Ce crédit d'impôt peut vous être accordé même si vous n'avez pas d'impôt à payer. Les services admissibles sont :

- ⇒ Services d'entretien de terrain et de déneigement
- ⇒ Service d'entretien ménager
- ⇒ Services d'aide à l'habillage
- ⇒ Services infirmiers
- ⇒ Service d'aide pour le bain et l'alimentation
- ⇒ Services de gardiennage
- ⇒ Service d'appel d'urgence activé par un dispositif (bracelet, dispositif repérage GPS)

Il est important de conserver les pièces justificatives concernant les services pour lesquels vous demandez le crédit afin de pouvoir les fournir sur demande.

Pour plus d'information, contactez Revenu Québec au 1 800 267-6299 (sans frais) ou visitez leur site web : [www.revenuquebec.ca](http://www.revenuquebec.ca) . Vous pourrez consulter le document d'information IN-151 qui donne les grandes lignes du crédit d'impôt pour le maintien à domicile des aînés.







## CONCOURS - PHOTO

40e anniversaire



Tous les membres sont invités à partager une image de la belle nature qui nous entoure.

Que ce soit avec un appareil photo standard ou avec un cellulaire, faites-nous parvenir, idéalement par courriel, une photo que vous aimez.

**Vous n'avez pas de courriel mais aimeriez participer ?** Le personnel de l'AQDR des Chenaux peut sûrement télécharger la photo de votre appareil ou de votre cellulaire, ou bien numériser celle que vous avez en main. Téléphonez d'abord pour vous assurer qu'elles sont présentes et disponibles pour vous recevoir.

Vous avez jusqu'au 15 avril 2022, à midi, pour nous remettre vos photos d'hiver. N'oubliez pas de donner un titre et de dire où la photo a été prise. Les photos seront ensuite transmises à un jury composé de trois personnes indépendantes de notre association qui ne connaîtront pas l'auteur des clichés reçus.

### LES PRIX À GAGNER

Le jury choisira **deux photos gagnantes** à chaque saison. Elles se mériteront **un prix de 50\$ chacune** et paraîtront dans le calendrier qui sera fait dans le cadre du 40e anniversaire de l'AQDR des Chenaux, l'année prochaine.

Il y aura aussi, à chaque saison, **deux prix de participation de 20\$** tirés parmi les membres qui auront participé.

Laissez sortir l'artiste en vous ! C'est facile, amusant et payant !

SI VOUS AVEZ BESOIN DE RENSEIGNEMENTS SUPPLÉMENTAIRES, TÉLÉPHONEZ –NOUS : 819 840-3090  
 POUR NOUS FAIRE PARVENIR VOTRE PHOTO PAR COURRIEL : [aqdrdc@stegenevieve.ca](mailto:aqdrdc@stegenevieve.ca)

Une maman demande à son fils:

- Tu laisses ta petite sœur faire de la luge?
- Oui maman ! Elle, elle monte et moi, je descends.



Joëlle Mailhot, Chantal Robitaille  
 et Julie Moisan

Pharmaciennes propriétaires  
 affiliées à Brunet

T. 418.325.2332

F. 418.325.3142

C. [b5061laboratoire@brunet.ca](mailto:b5061laboratoire@brunet.ca)

391, Boul de Lanaudière  
 Ste-Anne-de-la-Pérade (QC) G0X 2J0

Téléphone : 819-840-3090  
 Courriel : [fondationjmd@stegenevieve.ca](mailto:fondationjmd@stegenevieve.ca)

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

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...*

## L'ÂÎNÉ D'AUJOURD'HUI : ACTEUR ESSENTIEL DE SON MILIEU

Projets

C'est avec grand plaisir que nous vous présentons notre tout nouveau projet à l'AQDR des Chenaux soit « L'ainé d'aujourd'hui, acteur essentiel de son milieu » dont le principal objectif est de mettre en valeur, l'engagement social, citoyen et professionnel des aînés. Ce projet, d'une durée de deux ans, nous permettra de faire prendre conscience aux aînés, ainsi qu'à toute la population, combien leur apport économique et social nous est utile à tous.

### REPRENDRE LE TEMPS PERDU

J'ai entendu plusieurs personnes dire que la pandémie leur avait volé du temps de qualité. C'est triste à dire, mais ils ont raison. C'est pourquoi nous allons tenter de **vivre deux fois plus intensément** les activités à venir, afin de reprendre un peu de tout ce temps perdu. Grâce à ce projet, nous allons démontrer que **les aînés occupent une place sociale et économique importante** et mettre en lumière, auprès de la population, la valeur de leur engagement social, citoyen et professionnel.

Lors d'une consultation auprès de nos membres, de mars à la fin mai 2021, un des besoins qui est



ressorti était que les personnes aînées doivent reprendre pied et retrouver leur place dans la société. Les différentes activités du projet répondront à ce besoin. Il y aura des rencontres thématiques, en petits groupes, des déjeuners-rencontres, des dîners-conférences, etc.

**Une grande place sera faite aussi aux témoignages des personnes aînées.** Nous prévoyons également recenser les différents stéréotypes négatifs qui existent sur les aînés et les renverser. Finalement, tout au long du projet, des chroniques paraîtront sur le sujet dans notre Bulletin en Action, sur notre page Web ainsi que dans le Bulletin des Chenaux.

Nous ne voulons pas tout dévoiler ce que nous avons prévu pour les deux ans à venir mais une chose est certaine, c'est que nous avons envie de **faire réaliser aux aînés le potentiel qu'ils ont encore** et que leur contribution active est inspirante pour toutes les générations.

*Louise Dolbec*, chargée de projet

Un homme est sur le point de mourir. Son infirmière, sa femme, sa fille et ses 2 fils sont à son chevet.

- Voici mes dernières volontés: toi mon fils Louis, tu prends les maisons près de l'Hôtel de ville. Toi ma fille, tu prends les appartements sur la rue Pilon. Toi mon fils Simon, ce sera les bureaux du centre-ville. Pour toi Paulette, ma chère épouse, tu t'occupes de tous les immeubles du Mont-Royal.

-L'infirmière est émerveillée : Madame votre mari a dû travaillé beaucoup pour avoir accumulé toutes ces propriétés ?

- Mais non ! c'est sa « run » de publi-sac !



## AVIS À TOUTES LES PERSONNES INTÉRESSÉES

à faire partie de notre comité dans le cadre du projet  
« L'aîné d'aujourd'hui, acteur essentiel de son milieu »

Vous avez à cœur de mettre en lumière l'engagement social, citoyen et professionnel des aînés de votre milieu?

Faire partie d'un comité **créatif et dynamique** vous intéresse?

Une première rencontre aura lieu **en mars**  
où nous vous présenterons en primeur notre plan d'action!

### BÉNÉVOLES RECHERCHÉS



Recherchons bénévoles pour faire partie du comité de suivi pour le projet :

**« L'aîné d'aujourd'hui,  
acteur essentiel de son milieu »**

Faire le suivi du plan d'action;

Participer à la réalisation  
des activités du projet;

Avoir la chance de s'impliquer dans le  
développement des outils de sensibilisation.

*RÉCOMPENSE :*

*BONHEUR & ESTIME DE SOI*

Pour information ou inscription :  
Louise Dolbec, AQDR des Chenaux

819-840-3090 ou  
[aqdrprojets@yahoo.com](mailto:aqdrprojets@yahoo.com)

## LE PRINTEMPS

*Le printemps, c'est la saison du renouveau de la nature, du retour des oiseaux migrateurs et du réveil des animaux hibernants. C'est aussi la saison des amours chez les oiseaux et pour tout le monde, une période particulièrement euphorique. Il est bien connu que le soleil agit comme un antidépresseur puissant et son retour contribue donc à nous mettre le moral au beau fixe !*

### *Victoire du jour sur la nuit*

*La date du printemps n'est pas une date fixe : le printemps débute en effet le jour de l'équinoxe de printemps. Cependant nous pouvons nous habituer à le célébrer le 20 mars car l'équinoxe de printemps tombera à cette date-là jusqu'en 2044.*

*Au moment de l'équinoxe de printemps, le jour et la nuit ont une durée identique. Ensuite, c'est le jour qui va gagner progressivement jusqu'au solstice d'été, la journée la plus longue de l'année, où cette tendance commencera à s'inverser. Nous bénéficions ainsi d'une durée d'ensoleillement maximale durant le printemps.*

### *Le printemps = bonheur*

*La journée internationale du bonheur a lieu le 20 mars chaque année : elle tombe donc en même temps que l'arrivée du printemps. Une heureuse coïncidence car de toute évidence le printemps est une saison propice au bonheur !*

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

Inflation

## DOSSIER ALIMENTATION À PETITS PRIX

Encore cette année, le rapport annuel sur les prix alimentaires 2022, prévoit une hausse du panier d'épicerie des canadiens. Pénurie de personnel dans l'industrie alimentaire, pandémie, fragilité des lignes d'approvisionnement mondiales, prix élevé du pétrole ne sont que quelques facteurs expliquant la hausse du panier. Selon le rapport annuel, pour 2022, pour un couple de deux personnes (Homme 51-70), (Femme 51-70) pour les dépenses alimentaires annuelles en 2022, il en coûtera 7690,65\$. Les plus grandes hausses à prévoir sont au niveau des produits laitiers et des restaurants avec une hausse prévue de 6-8%. Mais comment faire face à cette augmentation ?

### PRÉVISIONS DU PRIX DES DENRÉES ALIMENTAIRES POUR 2022

Catégories d'aliments	Changements anticipés %
Boulangerie	5 % à 7 %
Produits laitiers	6 % à 8 %
Fruits	3 % à 5 %
Viande	0 % à 2 %
Autres	2 % à 4 %
Restaurants	6 % à 8 %
Fruits de mer	0 % à 2%
Légumes	5 % à 7 %
<b>Augmentation totale du prix des aliments</b>	<b>de 5 % à 7 %</b>

Voici quelques astuces qui vous aideront à déjouer cette inflation.

### 1. Réduire le gaspillage alimentaire

Le gaspillage alimentaire en plus de coûter cher a des impacts environnementaux très élevés. Chaque année, selon les données de Recyc-Québec<sup>1</sup>, les ménages canadiens gaspillent 140 kg de nourriture correspondant à 1100\$. De plus, c'est 63% de la nourriture jetée qui aurait pu être consommée. Une des clefs pour réduire le gaspillage est dans la planification des achats et des repas. Planifier les repas avec ce que l'on a, s'en tenir à sa liste d'épicerie et donner une deuxième vie aux restants en sont de bons exemples. Par ailleurs, la conservation des aliments est un élément important lorsque l'on veut réduire le gaspillage. Plusieurs petits gestes comme de placer les restes dans des contenants transparents pour mieux voir ce que l'on a, congeler les portions qui ne seront pas mangées rapidement ou encore faire une rotation dans le réfrigérateur au retour de l'épicerie peuvent contribuer à la réduction du gaspillage. Certains aliments périssables à risque faible (yogourt, vinaigrette, ...) ou des aliments non périssables (céréales sèches, sauce, ...) peuvent être consommés après la date de péremption comme le mentionne la brochure *Meilleur Avant, Bon après* du Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation.

### 2. Privilégier l'eau aux boissons sucrées (boissons gazeuses, jus sucrés, boissons aux fruits, ...)

En plus d'être parfois dispendieux, ces types de boisson contiennent beaucoup de sucre. Pourquoi pas ajouter de la saveur à votre eau comme par exemple en ajoutant quelques fruits congelés ou frais, des fines herbes comme de la menthe. Quoi de mieux pour apporter de la fraîcheur à faible coût !

### 3. Cuisiner plutôt que d'acheter des aliments transformés et hautement transformés

Lorsque vous achetez des aliments transformés comme par exemple des sauces préparées, des soupes prêtes à manger ou des plats prêts-à-servir, vous payez aussi pour le coût lié à la transformation. Ces aliments sont donc généralement plus coûteux. En plus des économies que la cuisine permet de réaliser, elle permet aussi de faire des choix alimentaires plus sains. En effet, en cuisinant, il est possible de réduire le sel en utilisant des fines herbes ou des épices et ainsi réduire la consommation de sodium comparativement à la quantité que l'on retrouve dans un plat prêt-à-servir du commerce.

### 4. Inspirons-nous de nos ancêtres

On dit souvent que nos grand-mères cuisinaient avec peu. Avec les pénuries ou les coupons de rationnement qu'elles devaient utiliser pour nourrir la famille, elles n'avaient pas d'autres choix que de substituer ou étirer certaines denrées. De nos jours, bien que la situation soit différente, l'approvisionnement alimentaire a parfois des allures d'autrefois avec les tablettes vides et des pénuries de certains aliments. Pourquoi pas revenir aux sources et réintroduire des recettes d'époque à notre menu ?

#### *Saviez-vous que...*

le « *Depression Cake* » est une recette qui était populaire pendant la Grande Dépression, une époque où les citoyens n'avaient pas toujours sous la main des produits laitiers. On le nomme aussi « *Wacky Cake* » (gâteau farfelu) ou « *Crazy Cake* » (gâteau fou) car la recette est un peu insolite. Dans cette recette, on ne retrouve ni œuf, ni produit laitier.

#### Gâteau de la dépression

##### Ingrédients:

- 1½ tasse (172 g) de farine tout usage
- 1/4 tasse (27,5 g) de poudre de cacao non sucré
- 1 tasse (225 g) de sucre
- 1 cuillère à thé (5 g) de bicarbonate de soude
- 1 cuillère à thé (5 g) de sel
- 1 cuillère à soupe (15 ml) de vinaigre de cidre blanc ou pomme
- 6 cuillères à soupe (90 g) d'huile végétale
- 1 cuillère à thé (5 ml) d'extrait de vanille
- 1 tasse (250 ml) de café infusé, refroidi (ou d'eau)



##### Préparation:

1. Préchauffer le four à 375 °F (190 °C) et graisser une poêle ronde ou carrée de 8 pouces (20 cm).
2. Mélanger les 5 premiers ingrédients et percer trois trous dans le mélange.
3. Verser les trois ingrédients suivants dans les trous. Ajouter ensuite le café (ou l'eau) et remuer jusqu'à ce que tout soit bien mélangé.
4. Verser le mélange dans le moule préparé et faire cuire au four pendant 35 minutes, ou jusqu'à ce que le dessus du gâteau soit pris, mais élastique.
5. Laisser le gâteau refroidir dans le moule et le garnir de glaçage, de crème fouettée ou de sucre en poudre, si désiré. (Il est également délicieux sans garniture).

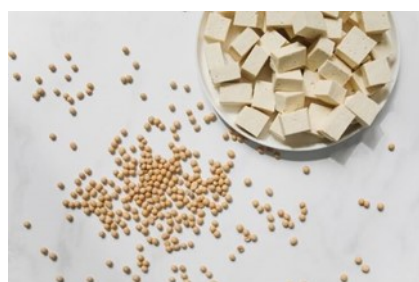
## 5. Manger moins de viande

La viande représente une source de protéine dont le prix ne cesse d'augmenter depuis quelques années. En diminuant la consommation de viande, forcément, cela aura un impact bénéfique sur le coût du panier d'épicerie. Il n'est pas nécessaire de se convertir au végétarisme du jour au lendemain pour en constater les impacts. Selon l'approche de la nutritionniste et animatrice Geneviève O'Gleman, y aller graduellement avec des recettes «moitié-moitié» serait une bonne option.

Une manière simple d'introduire des légumineuses comme des lentilles est de remplacer une moitié de viande hachée par celles-ci dans vos recettes de tous les jours comme dans une sauce à spaghetti ou dans un pâté chinois. Vous pouvez aussi ajouter des légumineuses à vos soupes et à vos salades. Il vaut mieux créer de nouvelles habitudes durables que d'effectuer de gros changements qui ne perdureront pas à travers le temps.

### Quelques astuces supplémentaires

- Surveiller les soldes
- Faire ses achats selon les saisons
- Comparer les prix



## TOFU 101

On a beau dire que le tofu est santé et économique, reste que ce n'est pas toujours évident de le cuisiner. Du tofu, ça a généralement peu de goût. C'est pour cette raison qu'il faut bien savoir comment l'apprêter. D'abord, le tofu se divise généralement en deux catégories soit les tofus mous (parfois appelé soyeux) et les tofus « ordinaires » avec divers degrés de fermeté. C'est un peu comme pour le fromage, on n'utilise pas du fromage ricotta comme on utilise du fromage cheddar dans une recette. Même chose pour le tofu, on ne peut remplacer du tofu ferme par du tofu soyeux dans une recette. D'un fabricant à l'autre, il arrive parfois que la texture du tofu soit différente.

### TOFU MOU (SOYEUX)

Comme son nom l'indique, sa texture est très molle et se défait facilement. Il peut être utilisé dans des potages, des trempettes, des smoothies, des glaçages, des poudings, ... Sur le marché, il y a également des variétés de tofu aromatisé qui se mange comme un pouding dessert.

### Attention à la valeur nutritive

La valeur nutritive du tofu amène moins de protéines que d'autres protéines comme par exemple du poulet cuit ou du fromage cheddar.

Il est donc important de bien lire les tableaux de valeur afin de consommer un apport protéique adéquat.



## TOFU MI-FERME, FERME OU EXTRA FERME

Ce type de tofu conserve généralement sa forme et peut être tranché, râpé ou émietté. Sa texture peut varier, être plus humide et moelleuse et plus sèche et granuleuse. Il est idéal pour être frit, grillé, sauté ou pané. Il est aussi possible de l'utiliser pour faire un mijoter ou des plats en sauce. Émietté ou râpé, il peut remplacer la viande hachée, par exemple dans un chili ou une sauce à spaghetti. En purée, il peut être ajouté dans des quiches et des tartinades. Pour qu'il soit plus goûteux, il peut également être mariné.

**Sources :** Ricardocuisine.com

[www.mafourchette.com](http://www.mafourchette.com)

[guide-alimentaire.canada.ca](http://guide-alimentaire.canada.ca)

[naitreetgrandir.com](http://naitreetgrandir.com)

<https://www.journaldemontreal.com/2021/12/18/5-trucs-pour-dejouer-linflation-alepicerie>

<https://www.recyc-quebec.gouv.qc.ca/citoyens/mieux-consommer/gaspillage-alimentaire/#:~:text=Une%20famille%20gaspille%20en%20moyenne,d'environ%201%20100%20%24.&text=1%20F3%20de%20la%20nourriture,milliard%20de%20tonnes%20par%20an>

### GALETTES AU TOFU DE NADIA \*\*

- 1 tasse de gruau
  - 3 cuillères à thé de margarine
  - 3 cuillères à soupe de sucre
  - 1 paquet de 300g de tofu mou
  - 3 cuillères à soupe de raisins secs ou de canneberges séchées\*
  - 1 pincée de cannelle
1. Préchauffez le four à 350°F (175°C). Tapissez une plaque à cuisson de papier parchemin ou une d'une feuille de cuisson réutilisable).
  2. Dans un bol, mélangez tous les ingrédients. Répartissez la préparation sur la plaque en 9 galettes.
  3. Faites cuire au four sur la grille du centre pendant 15 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre en ressorte propre.

\*\* Nadia Armstrong s'est jointe au personnel de l'AQDR des Chenaux à temps partiel. Elle collabore aussi au comité Bulletin En Action.

## Activités

## LES RENDEZ-VOUS AQDR

Maintenant qu'il est possible de se réunir, le Conseil d'administration invite ses membres à un déjeuner-discussion sur le thème de la santé.

**Qu'est-ce qui pourrait être fait, concrètement, dans notre milieu pour le soutien à l'autonomie des personnes âgées et pour la prévention en santé ? De quoi avons-nous besoin ?**

En discutant ensemble de ce sujet, sûrement que des pistes de solutions pourront être amenées et que nous pourrons, comme AQDR, en collaboration avec les partenaires du milieu, répondre à certains besoins et mieux vous représenter.

**DATE : JEUDI, 10 MARS 2022**

Lieu : Restaurant Le Villageois de Saint-Narcisse

Heure : 9h00

Menu : même pour tous : assiette type brunch

Coût : 5\$ / personne

Réunis en table, dans la salle à manger, les membres discuteront pendant le déjeuner qui se terminera à 10h30 pour que le personnel du Villageois puisse préparer l'ouverture régulière du restaurant à 11 heures.

**MERCI DE CONFIRMER VOTRE PRÉSENCE AVANT LE 7 MARS 2022**

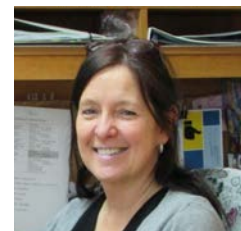
... auprès de votre téléphoniste ou par téléphone (819-840-3090)

Ou par courriel : [aqdrdc@stegenevieve.ca](mailto:aqdrdc@stegenevieve.ca)



## GUIDE POUR AÎNÉS BRANCHÉS

Louise Dolbec, qui a mené le projet « Aînés branchés en toute sécurité », a préparé un recueil de données pertinentes qui sera présenté et remis lors du café-rencontre.



**MARDI, 15 MARS 2022 À 10 H 00**

**à l'Immeuble multiservice de Sainte-Genève-de-Batiscan**

**MERCI DE CONFIRMER VOTRE PRÉSENCE PAR TÉLÉPHONE OU PAR COURRIEL.**

**PLACES LIMITÉES**

N.B. Une deuxième date pourrait s'ajouter si le nombre de participants est trop élevé.

En novembre dernier, le café-rencontre avec Emmanuel Perron de Fixe Info a été enregistré. Si vous désirez recevoir le lien (privé) sur YouTube pour entendre ou réentendre les informations données, contactez-nous.





## Déjeuner-conférence

### VOTRE CORPS N'EST PAS À LA RETRAITE CHOISISSEZ LE BON CARBURANT !



Conférencière invitée :

Andréeanne Martin, nutritionniste-diététiste

Au service de la santé des leaders, Andréeanne Martin est une diététiste-nutritionniste qui carbure aux projets qui lui permettent de valoriser les saines habitudes de vie dans le but d'aider le plus de gens possible à se sentir mieux.

Profiter pleinement de la retraite, c'est d'abord et avant tout être en santé, tant physique que mentale!

Vous êtes parfois fatigués, courbaturés, votre énergie a tendance à fluctuer, certains drapeaux rouges se lèvent quant à votre santé globale? Vos cellules se renouvellent moins rapidement qu'avant, certes, mais cela n'est en rien une raison pour ne pas vous sentir pétillant et en pleine forme!

Saviez-vous que le contenu de votre assiette est l'un des principaux éléments à considérer pour :

- une chimie du cerveau optimale;
- une richesse bactérienne au sein de vos intestins (ce 2e cerveau!);
- la prévention des maladies chroniques et liées au vieillissement ;
- un corps qui fonctionne à vitesse « grand V » malgré l'âge ?

Voyez comment chaque bouchée peut contribuer à votre bien-être physique et mental, au quotidien!

DATE : **LUNDI, 4 AVRIL 2022**

Heure : accueil à 9 heures

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

Coût : 10\$ / pour les membres - 15\$ / pour les non-membres

**MERCI DE CONFIRMER VOTRE PRÉSENCE AVANT LE 28 MARS 2022**

... auprès de votre téléphoniste ou par téléphone (819-840-3090)

Ou par courriel : [aqdrdc@stegenevieve.ca](mailto:aqdrdc@stegenevieve.ca)

**"Cultiver la curiosité..  
C'est le secret de la jeunesse!"**



*Journée dédiée*

**8 MARS : JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES**

À l'international, la Journée internationale des femmes est née au début du XXe siècle, dans la foulée des activités des mouvements ouvriers d'Amérique du Nord et d'Europe.

Au Québec, l'intérêt pour la Journée internationale des femmes est plutôt arrivé à la fin des années 1960 par le mouvement de libération des femmes qui prenait naissance.

Le 8 mars 1971, le Front de libération des femmes du Québec lançait officiellement une campagne nationale pour l'avortement libre et gratuit avec l'organisation d'une marche à Montréal.

Puis, en 1977, l'Organisation des Nations unies (ONU) adopte une résolution invitant chaque pays à consacrer une journée de célébration des droits des femmes et de la paix internationale.



**Le Collectif 8 mars. Molotov communications. Illustration : Stacy Bellanger Bien-Aimé**

Ce visuel réalisé pour souligner la **JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES – 8 MARS** conjugue l'art graphique et le collage pour rompre avec l'atmosphère de morosité et de cynisme politique des dernières années, marquées notamment par la crise sanitaire.

Les mains au premier plan du visuel appellent à converger nos efforts pour l'atteinte d'un monde plus juste. Loin d'évoquer un cliché associant les fleurs à la féminité, la flore sélectionnée exprime plutôt la symbolique de la résistance des femmes, leur savoir ancestral sur les plantes médicinales au cours de l'Histoire, ainsi que leurs préoccupations pour l'environnement. Les faisceaux en haut de ce visuel, tels des rayons de soleil, témoignent de la lutte historique des femmes pour leurs droits. Cette perspective optimiste au bout de la route, c'est l'intention collective de voir naître un avenir féministe où toutes et tous peuvent s'épanouir en paix.

Source : [www.csn.qc.ca](http://www.csn.qc.ca)

*Un brin d'histoire...*

**1900 :** Dre Irma Levasseur est diplômée en médecine. Elle devient la première femme à pratiquer au Québec en 1903 puisque la loi ne le permettait pas auparavant.

**1942 :** Elizabeth C. Monke et Suzanne R. Fillion, premières femmes à figurer au tableau de l'Ordre du Barreau du Québec.

**1961 :** Marie-Claire Kirkland-Casgrain est élue à l'assemblée nationale et nommée ministre.

**1975 :** Nicole Juteau est la première femme à exercer le métier de policière au Québec.

**1996 :** L'Honorable Huguette St-Louis est la première femme nommée juge en chef de la Cour du Québec.



Le féminisme c'est ...« un mouvement politique qui prône l'égalité réelle entre les hommes et les femmes dans la vie privée et dans la vie publique.

Au sens large, le féminisme inclut l'ensemble argumentaire qui dénonce les inégalités faites aux femmes et qui énonce des modalités de transformation de ces conditions. Il comprend des réflexions théoriques, des études empiriques et des propositions politiques et

sociales.

Le féminisme est un mouvement diversifié dont les combats ont évolué au fil des années et selon les pays. Revendiquant d'abord le droit de vote pour les femmes (fin du XIXe et début du XXe siècle), la lutte des mouvements féministes a ensuite touché les aspects juridiques, économiques et culturels. Les féministes ont ainsi été actives dans plusieurs dossiers: l'abolition des discriminations dans la vie professionnelle, la décriminalisation de l'avortement, l'implantation de garderies, la dénonciation de toutes les formes de violence exercée contre les femmes dans la vie privée comme dans la vie publique. »

Extrait de Perspective Monde, École de politique appliquée, Université de Sherbrooke.



## LA SAGESSE

Un homme s'approche d'un ancien et lui dit :

- On m'a dit que tu es sage... S'il te plaît, dis-moi quelles sont les choses que peut faire un sage qui ne sont pas à la portée de tout le monde.

L'ancien lui répond :

- Quand je mange, je mange ; quand je dors, je dors ; et quand je parle avec toi, je parle avec toi.

- Mais enfin, ça aussi je peux le faire et je ne suis pas sage pour autant, lui répond l'homme surpris.

- Je ne le crois pas, lui réplique l'ancien. Parce que quand tu dors, tu te remémores les problèmes que tu as eu au cours de la journée ou tu imagines ceux que tu pourrais avoir au réveil. Quand tu manges, tu planifies ce que tu vas faire plus tard. Et pendant que tu parles avec moi, tu penses à ta prochaine question ou à ce que tu vas me répondre, avant que j'ai terminé de parler.

Le secret, c'est d'être conscient de ce que nous faisons dans le moment présent et ainsi profiter pleinement à chaque instant du miracle de la vie."



Source : Histoires d'humour et de sagesse de Anthony De Mello

*NE PAS TOUT ACCEPTER, MAIS TOUT COMPRENDRE;  
NE PAS TOUT APPROUVER, MAIS TOUT PARDONNER;  
NE PAS TOUT ADOPTER, MAIS CHERCHER EN TOUT  
LA PARCELLE DE VÉRITÉ QUI S'Y TROUVE RENFERMÉE.*

*Élisabeth Lesieur*

### Une douce pensée pour nos disparu.e.s



Normand Cossette, membre de Saint-Narcisse

Monique Gagnon, membre de Sainte-Anne-de-la-Pérade

Gratien Germain, conjoint de Gertrude Germain de Saint-Stanislas

André Trahan, conjoint de Denise Lafontaine de Saint-Maurice

Jules Richard, père de Guy Richard et beau-père de Lise Loranger  
de Saint-Luc-de-Vincennes

Hermas Bergeron, beau-frère de Claude Veillette et de Jeannine Lebel de Saint-Narcisse

**TÉLÉGROUPES OFFERTS AUX PERSONNES ÂÎNÉES***Place aux partenaires*

*La Table Action Abus Aînés de la Mauricie a démarré, en janvier dernier, une série de télégroupes offerte à tous les aînés.*

Dans le confort du foyer, avec votre téléphone seulement, formation gratuite et surtout pas besoin d'Internet ! Grâce au téléphone, tout se passe de chez soi et dans l'anonymat le plus complet ! Chaque personne aînée et toutes personnes vulnérables peuvent s'inscrire à nos télégroupes, tout est entièrement gratuit, inscription et formation :

Pourquoi rejoindre un télégroupe dédié aux personnes aînées ? La personne peut se sentir moins seule. Personne n'est obligé de partager sur le réel de sa situation. Si écouter l'intervenante et les autres qui adressent leur expérience inspire davantage, pourquoi pas ? L'intervenante est là pour présenter des outils et permettre à la personne aînée de faire face à la situation vécue. Nous souhaitons que chaque personne retire ce dont elle a besoin et reçoive de nouveaux moyens pour avancer sur la route qu'est la sienne. Pas plus de 4 personnes par télégroupe et nous ajoutons des groupes au besoin.

Quoi et quand ? Avec Élodie Hartmann, enseignante et intervenante en psychologie.

◇ **Retrouver le sommeil...rêve ou réalité ?** ----Tous les lundis 10H30

À partir de lundi 14 mars 2022 – 21 mars – 28 mars et le dernier le 4 avril.

◇ **Processus d'adaptation face aux changements** — Tous les lundis 10H30

À partir de lundi 11 avril 2022 - 18 avril – 25 avril et le dernier le 2 mai



Comment s'inscrire?

Simplement en composant le 819-372-0274, numéro dédié spécifiquement aux inscriptions et en laissant noms et numéros de téléphone pour que nous puissions vous rappeler. Nous retournerons les appels dans de très brefs délais afin d'expliquer la marche à suivre et bien sûr de répondre à vos questions.

**SECURIGLOBE**

L'AQDR a renouvelé son entente avec SecuriGlobe, assurances voyage.  
Vous trouverez ci-dessous les informations concernant ce renouvellement.



En raison de la restructuration dans le milieu des assurances voyage, SecuriGlobe nous informe qu'aucune compagnie d'assurance voyage offre de rabais à des groupes. Néanmoins, SecuriGlobe s'engage à offrir le meilleur prix sur les assurances voyage pour tous les membres de l'AQDR.

Voici les coordonnées personnalisées et exclusives pour l'AQDR :

Numéro téléphone pour les membres de l'AQDR : 1-844-766-0124

Adresse courriel : [aqdr@securiglobe.com](mailto:aqdr@securiglobe.com)

Code de référence : REF006













Liens URL : qui donnent accès à une page personnalisée pour nos membres. Ils peuvent obtenir des soumissions ainsi qu'acheter leur polices d'assurance (0-59 ans):

<https://buy.securiglobe.com/fr/assurance-voyage?aff=WEB304>

**Vitalité intellectuelle**

TOUT DÉFI INTELLECTUEL CONSTITUE UN ENTRAÎNEMENT POUR VOTRE CERVEAU. VOUS TROUVEZ LES EXERCICES MATHÉMATIQUES DIFFICILES ? TANT MIEUX ! VOTRE CERVEAU TRAVAILLE ENCORE PLUS !

SAUREZ-VOUS COMPLÉTER LES GRILLES CI-DESSOUS ? BIEN SÛR QUE OUI !

*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



Complétez la grille d'additions en insérant dans chaque case étoilée contenant un point d'interrogation, un des nombres qui se trouvent à droite dans la grille.

	+		+		=	<b>56</b>
	+		+			
	+		+		=	<b>67</b>
	+		+			
<b>18</b>	+	<b>14</b>	+	<b>19</b>	=	<b>51</b>
=		=		=		
<b>57</b>		<b>51</b>		<b>66</b>		

- 24**
- 26**
- 22**
- 13**
- 17**

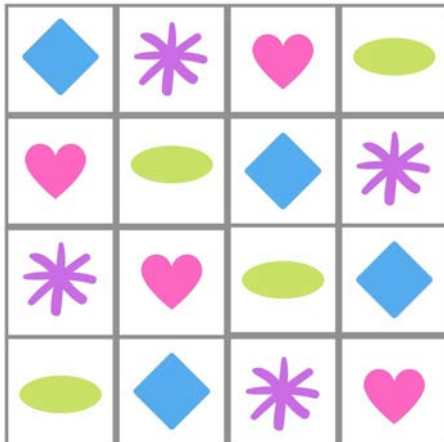
Réponses page suivante

Trouvez les mots en lien avec les indices se terminant par -ULE.

- |                                     |   |          |
|-------------------------------------|---|----------|
| 1. Insecte                          | → | _____ule |
| 2. Grande lettre                    | → | _____ule |
| 3. Grande presque île               | → | _____ule |
| 4. Fleur                            | → | _____ule |
| 5. Ponctuation                      | → | _____ule |
| 6. Os du genou                      | → | _____ule |
| 7. Pièce d'entrée                   | → | _____ule |
| 8. Renflement souterrain de la tige | → | _____ule |
| 9. Organe tactile                   | → | _____ule |
| 10. Type d'acrobate                 | → | _____ule |

Réponses

SUDO-FORMES



11. Insecte
12. Grande lettre
13. Grande presque île
14. Fleur
15. Ponctuation
16. Os du genou
17. Pièce d'entrée
18. Renflement souterrain de la tige
19. Organe tactile
20. Type d'acrobate

- libellule
- majuscule
- péninsule
- calendule
- virgule
- rotule
- vestibule
- tubercule
- tentacule
- funambule

	+		+		=	<b>56</b>
	+		+		=	<b>67</b>
	+		+		=	<b>51</b>

- 24
- 26
- 22
- 13
- 17



Un artiste-peintre se rend à la galerie qui expose ses œuvres pour jauger de l'intérêt que suscitent ses toiles auprès des amateurs d'art. Le responsable des lieux lui explique sans détour :

- En fait, j'ai une bonne et une mauvaise nouvelle à vous annoncer.
- Bon et bien commencez par la bonne !
- La bonne nouvelle, c'est qu'un investisseur est venu l'autre jour pour une évaluation globale des œuvres que vous présentez chez nous. Il nous a demandé si vos toiles prendraient de la valeur après votre disparition.
- Et que lui avez-vous répondu ? interroge le peintre.
- Nous lui avons dit que sans nul doute, les prix de vos œuvres doubleraient après votre mort... Et il a acheté les 18 tableaux en exposition.
- Excellent ! réagit le peintre. Et la mauvaise nouvelle alors ?



Le propriétaire de la galerie explique, un peu hésitant :

- Hé bien, c'est que cet acheteur, ...c'est votre médecin généraliste !

Mot Mystère

À trouver: un mot de 10 lettres

Thème: MAMMIFERES

- |              |          |            |
|--------------|----------|------------|
| ACCOUPLEMENT | HURLEUR  | PROTELE    |
| AGNEAU       | KINKAJOU | RHINOCEROS |
| ALPAGA       | LEMURIEN | RONGEUR    |
| ANESSE       | LEROT    | ROUSSETTE  |
| ATELE        | LEVRIER  | RUMINANT   |
| BICHE        | LIONCEAU | RUT        |
| BRAQUE       | LOUVE    | SOURICEAU  |
| CHATTE       | MACAQUE  | TAMANDUA   |
| CHIOT        | MATOU    | URE        |
| CORNE        | MULOT    | ZIBELINE   |
| ECHIDNE      | NARVAL   |            |
| ELEPHANT     | NASIQUE  |            |
| FELIN        | NILGAUT  |            |
| GAUR         | ONDATRA  |            |
| GENET        | OPOSSUM  |            |
| GNOU         | OTARIE   |            |
| GORILLE      | PHOQUE   |            |
| HAMSTER      | POIL     |            |
| HASE         | POURCEAU |            |



*S'IL N'Y AVAIT PAS D'HIVER, LE PRINTEMPS NE SERAIT PAS SI AGRÉABLE :  
SI NOUS NE GOÛTIIONS PAS À L'ADVERSITÉ, LA RÉUSSITE NE SERAIT PAS TANT APPRÉCIÉE.*



CONCOURS EN ACTION

Février 2022 — Solution : Accueillir \* La personne gagnante: Henriette Fraser, de Saint-Prosper

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 21 mars 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) G0X 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



ASSEMBLÉE NATIONALE  
DU QUÉBEC

**Sonia  
LEBEL**

Députée de Champlain  
Présidente du Conseil  
du trésor



**Aide Chez Soi  
des Chenaux**

418 362-3275



**François-Philippe  
Champagne**

Député de Saint-Maurice-Champlain

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



CHAMBRE DES MUNICIPALITÉS  
DE LA PROVINCE DE QUÉBEC



### *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)