



Ne manquez pas...

LA FÊTE DES RETROUVAILLES

L'AQDR en a fait du chemin depuis 40 ans ! Elle s'est développée grâce à de nombreux membres qui sont fidèles d'année en année. Certains d'entre eux, d'entre elles, ont joint l'association dans les premières années et sont encore actifs.



Quelle richesse pour l'AQDR des Chenaux qui souhaite réunir, le dimanche 2 avril prochain, tous les membres - anciens et actuels -, tous ceux et celles qui ont quitté la MRC pour une résidence à Trois-Rivières ou ailleurs, les aînés des résidences privées de notre territoire, accompagnés d'un membre de leur famille, bref, tous ceux et celles qui, de près ou de loin, ont fait évoluer notre belle association. Cette fête sera l'occasion de vous rendre hommage !

Avec Jocelyne Fillion à l'animation musicale, l'après-midi sera des plus divertissantes !

On compte sur votre présence !



Prendre note du changement...

Le café-rencontre « Les droits des consommateurs » prévu le 15 mars (tel qu'annoncé dans le bulletin de février) a été devancé au mercredi, 8 mars 2023. Même heure, même lieu (voir le calendrier, page 2).



Chroniques page

Calendrier des activités	2-3
Éditorial	4
Défense de droits	5
Journées dédiées	8
Suivi d'activité - Impôt.....	10
Maintien à domicile	12
Droits des aînés - rabais	13
Projet	15
Voyage de l'AQDR.....	16
Un brin d'histoire - 40e.....	18
Santé et mieux-être	18-24
Nutrition et recette	20-21
Place aux partenaires	22
Pensée pour nos disparues ...	23
Vitalité intellectuelle - jeux	25
Mot mystère.....	27

Calendrier des activités

MARS 2023

DATE ET HEURE	ACTIVITÉ	ENDROIT	COÛT	RÉSERVATION
Mercredi, 8 mars 2023 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	Gratuit	<u>Inscription avant le 3 mars 2023</u>
Mercredi, 22 mars 2023 Accueil : 11h30	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	± 33\$	<u>Inscription avant le 10 mars 2023</u> (Nous devons confirmer à la cabane 10 jours avant)

AVRIL 2023

Dimanche, 2 avril 2023 13h30	Fête des retrouvailles Après-midi festive avec « Jocelyne en chansons »	<u>Sainte-Geneviève-de-Batiscan</u> Centre communautaire J.A.-Lesieur 2, rue du Centre	Gratuit	<u>Inscription avant le 25 mars 2023</u>
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 avant le 11 avril 2023</u>
Lundi, 3 avril Mardi, 11 avril Mercredi, 19 avril Lundi, 24 avril 9h à midi	Formation informatique Tablette/tél. Androïde <u>Personne ressource :</u> Emmanuel Perron, de Fixe Info	<u>Sainte-Geneviève-de-Batiscan</u> Immeuble multiservice 44, Rivière-à-Veillet	Gratuit Pour les membres seulement	<u>1er groupe (7 rencontres)</u> complet

Voir les informations page suivante.

MAI 2023

Lundi, 1er mai Lundi, 8 mai Lundi, 15 mai 9h à midi	Formation informatique Tablette/téléphone androïde <u>Personne ressource :</u> Emmanuel Perron, de Fixe Info	<u>Sainte-Geneviève-de-Batiscan</u> Immeuble multiservice 44, Rivière-à-Veillet	Gratuit Pour les membres seulement	<u>1er groupe (7 rencontres)</u> Complet
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	
Mercredi, 21 juin 2023	Pique-nique	À déterminer		

JUILLET 2023

Jeudi, 13 juillet 2023	La découverte de la côte de Beauré Voyages avec Monique Tremblay	Toutes les informations aux pages 16 et 17.	130\$ si payé avant la date limite	<u>Réservation obligatoire</u> auprès de Monique Tremblay
-----------------------------------	--	--	------------------------------------	--

FORMATION INFORMATIQUE

Suite au café-rencontre du 27 février, le 1er groupe est complet. Il est possible de débiter un autre groupe (Androïde) au besoin. Aussi, un autre groupe pour tablette et téléphone Apple est en formation.

SI VOUS ÊTES INTÉRESSÉS...

contactez Louise Dolbec au 819-840-3090 ou à aqdrprojets@yahoo.com

Pour nous joindre :

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

 819-840-3090

 aqdrdc@stgenevieve.ca

 www.aqdr-des-chenaux.org

Conseil d'administration 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

**D'HIER À DEMAIN**

Que nous réserve l'avenir? Un article paru dernièrement sur les personnes âgées au Japon, m'a fait me questionner sur l'avenir des personnes âgées au Québec et aussi en milieu de ruralité. On incite, à grands coups de publicité, les personnes âgées à rester ou à retourner sur le marché du travail. Mais dans la réalité, est-ce que les entreprises sont prêtes à les garder ou à les embaucher avec des conditions réalistes à leur condition ou certains font-ils preuve d'âgisme?

Selon le centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail, les études révèlent que les travailleurs âgés, en règle générale, sont moins enclins à changer d'emploi, font preuve d'un plus grand dévouement envers l'entreprise, attachent une plus grande valeur au travail et l'absentéisme est moins fréquent. De même, les travailleurs âgés travaillent plus lentement et ne prennent pas facilement des décisions rapides. Toutefois, ces changements sont compensés par le fait que ces travailleurs sont souvent plus précis dans leur travail et qu'ils prennent davantage de bonnes décisions que leurs collègues plus jeunes et plus rapides.

Comme l'espérance de vie est de 80 ans pour les hommes et 85 ans pour les femmes, la place sociale des aînés sera de plus en plus grande. À l'AQDR, nous suivons la tendance avec nos 383 membres (72% de femmes et 28% d'hommes) dont 29 % ont plus de 80 ans et 51% ont entre 65 et 80 ans. Avec l'avènement de l'internet et des nouvelles technologies, les aînés font preuve d'adaptation mais la société devra aussi s'adapter. Fait intéressant, l'AQDR des Chenaux a, à ce jour, 465 suiveurs (followers) sur sa page Facebook et de plus en plus de membres désirent des cours d'informatique pour se tenir à jour, communiquer avec la famille ou les amis ou avoir accès à certains documents, comme à Revenu Canada.

Le Japon devance le Québec de 10 ans en lien avec le nombre de personnes âgées mais développe aussi des moyens pratico-pratiques pour s'adapter comme un plancher camouflant près de 3 centimètres de caoutchouc pour amortir les chutes et des barres d'appui dans toutes les toilettes publiques. Pourquoi ne pas rêver et penser à des centres multigénérationnels, incluant garderie, centre de jour et CHSLD? Pourrait-on améliorer et adapter le transport en commun? Penser à la gratuité du transport en milieu rural comme cela se développe de plus en plus en milieu urbain?

Il est aussi essentiel de permettre aux personnes âgées d'accéder aux services. Pour cela, il leur faut un revenu convenable et c'est ce que revendique l'AQDR, haut et fort : un revenu plus important pour éviter l'endettement ou la privation de services.

Aidons-nous à avoir un avenir meilleur, pour nous et pour ceux qui nous suivront.

Jacqueline

«IL FAUT PARFOIS MENER UNE BATAILLE PLUSIEURS FOIS POUR LA GAGNER.»
MARGARET THATCHER

Défense de droits**VIGILANCE – DIVERSES FRAUDES EN CIRCULATION**

En ce mois de prévention de la fraude, la Sûreté du Québec invite la population à redoubler de prudence concernant divers stratagèmes de fraude plus présents ces temps-ci. À titre d'exemples :

Fraude téléphonique du paiement URGENT

Les personnes ciblées ont été appelées par téléphone en mentionnant qu'un de leur proche, souvent un petit-fils, était détenu et avait besoin de quelques milliers de dollars pour être libéré, ou encore une situation où le petit-fils se trouve dans un hôpital à l'extérieur du pays et doit payer immédiatement certains soins médicaux.

Lors de la conversation téléphonique, la mise en scène des fraudeurs implique parfois une personne qui se fait passer pour un policier ou un avocat. Les fraudeurs ont recours à des stratagèmes variés pour arriver à leurs fins et soutirer de l'argent à leurs victimes. Lorsqu'ils utilisent ces arnaques, les fraudeurs profitent de la vulnérabilité de certaines personnes âgées pour leur mettre de la pression. C'est pourquoi il faut s'assurer de toujours faire les vérifications nécessaires avant de faire confiance à quiconque.

Alerte à la fraude par message texte

Plusieurs citoyens nous ont rapporté avoir reçu des messages texte en anglais sur leur cellulaire avec un lien à cliquer pour obtenir un « Anti-Inflation Benefit from CRA » (montant à recevoir pour contrer l'inflation et provenant de l'Agence de revenu du Canada). Le message texte contenait aussi des informations personnelles sur la personne comme son nom, sa date de naissance, son adresse et son numéro d'assurance sociale pour le rendre d'allure légitime ou crédible. Sachez que ce n'est pas la façon de fonctionner des agences gouvernementales qui procèdent par des avis de cotisation ou par la même méthode de dépôt que pour les remboursements d'impôt. Ces messages cachent donc une façon de vous hameçonner et de vous frauder en ayant accès à vos comptes bancaires par exemple.

Fraudes / Hameçonnage

Un citoyen reçoit un appel téléphonique d'une personne qui prétend être employé d'une institution financière et qui l'informe qu'il a été victime de fraude. Celle-ci demande ensuite au citoyen de mettre dans une enveloppe les cartes de crédit et cartes de débit avec leur numéro d'identification personnel (NIP) et lui indique qu'un employé de l'institution financière passera afin de récupérer l'enveloppe. Il demeure ensuite en ligne avec le plaignant alors qu'un(e) complice se présente à la porte et récupère l'enveloppe. À noter que le nom de l'institution financière apparaît sur les afficheurs, même si le numéro est frauduleux, et que si les gens téléphonent au numéro en question afin de vérifier, le fraudeur répondra en nommant l'Institution financière.

Ces appels sont frauduleux. Les institutions financières ne communiquent pas avec les citoyens dans l'objectif de récupérer des cartes bancaires et de débits avec vos mots de passe. Vous devez faire preuve de prudence lorsque quelqu'un prétend travailler pour une institution financière.

Conseils page suivante...

Quelques conseils pour vous protéger

- ⇒ Si vous recevez l'appel d'une personne que vous ne connaissez pas, demandez toujours le nom de cette personne et de l'entreprise qu'elle représente. Cherchez par vous-mêmes le numéro de téléphone officiel de la compagnie ou du service public qui vous a contacté sur votre relevé de compte ou sur un site web sécurisé (débutant par « https:// ») et vérifiez l'authenticité de la demande qui vous est adressée.
- ⇒ Ne placez jamais vos cartes de crédit ou bancaires dans une enveloppe avec votre numéro d'identification personnelle afin qu'elle soit récupérée par quelqu'un.
- ⇒ Ne cliquez pas sur les liens dans des messages non sollicités.
- ⇒ Ne téléchargez pas les pièces jointes contenues dans des messages non sollicités.
- ⇒ Vérifiez si les messages renferment des fautes d'orthographe.
- ⇒ Ne présumez pas qu'un message est légitime seulement parce que l'adresse courriel semble être la bonne. Les fraudeurs peuvent la modifier.
- ⇒ Méfiez-vous des messages qui semblent provenir du gouvernement du Canada ou d'un organisme d'application de la loi. Ceux-ci ne communiqueront jamais avec vous pour vous offrir des fonds par courriel ou par virement électronique (ex.: lien dans un message texte sur le cellulaire).



Rappelons que toute information sur des actes criminels ou des événements suspects peut être communiquée à la Centrale de l'information criminelle de la Sûreté du Québec au 1 800 659-4264

Si vous êtes victime de fraude, communiquez avec le Centre antifraude du Canada au 1-888-495-8501 ou via Internet au <http://www.antifraudcentre-centreantifraude.ca/index-fra.htm>.

Abonnements automatiques : l'argent part sans bruit

De plus en plus d'abonnements en ligne proposent une offre de période gratuite. Avant d'accepter, sachez dans quoi vous embarquez.



Sites de streaming, de musique ou d'activité physique... Tous se mettent de la partie pour vous faire une proposition irrésistible : un abonnement gratuit pour bénéficier de leurs services pendant une période déterminée, qui sera suivi d'un abonnement payant à moins que vous ne l'annuliez.

Récemment, j'ai failli succomber à un site de streaming diffusant des films et séries que je ne retrouve pas sur ma plateforme habituelle. C'est au moment où l'on m'a demandé d'entrer mes coordonnées de carte de crédit que j'ai reculé. Pas si vite ! Si c'est gratuit, pourquoi me demande-t-on déjà mon numéro de carte ? Et une fois la promotion échu, comment pourrais-je me désabonner ? Il m'a fallu pas loin de 10 minutes de recherche sur le site pour trouver la façon d'annuler l'abonnement...J'ai renoncé à profiter de cette offre !

Un pensez-y-bien

Vérification faite avec Me Sylvie De Bellefeuille, avocate et conseillère budgétaire auprès d'Option consommateurs, la pratique des abonnements « gratuits » est bel et bien devenue un modèle d'affaires, même si la formule ne date pas d'hier. L'organisme a d'ailleurs publié un rapport de recherche sur le sujet, en juin 2018.



« Le commerçant offre une période gratuite ou à rabais, et des frais seront appliqués automatiquement par la suite, à moins que le consommateur ne l'informe qu'il souhaite mettre un terme à l'abonnement », explique l'avocate. Puisqu'on a déjà donné nos informations de crédit, rien de plus facile que de commencer à facturer au prix courant ! « L'entreprise compte sur le fait qu'on va oublier d'annuler », poursuit Me De Bellefeuille. C'est ce qu'on appelle dans le jargon un abonnement sous forme de contrat à option négative (opt-out).

Au Québec, théoriquement, l'article 230 de la Loi sur la protection du consommateur interdit cette pratique. Mais une décision de la Cour d'appel est venue baliser son application. Ce que le commerçant doit faire, c'est aviser le consommateur que le prix courant lui sera facturé à la fin de la période promotionnelle. Du moment qu'il l'a indiqué dans le contrat (oui, cette longue litanie de termes juridiques au bout de laquelle vous avez coché machinalement la case « j'accepte »...), il est dans la légalité.

Pour commencer... vérifiez comment vous désabonner

Moralité ? Si vous souhaitez malgré tout profiter de ces offres, assurez-vous de vérifier préalablement que la procédure de désabonnement est simple. « *Cela ne sera pas toujours aussi facile que de cliquer sur un lien*, prévient Sylvie De Bellefeuille. *Il faudra parfois envoyer un courriel, ou même téléphoner.* »

Prenez aussi connaissance des termes du contrat et notez dans votre agenda la date à laquelle vous devrez commencer à payer afin de pouvoir l'annuler à temps. Car, passé ce délai, il sera trop tard. La compagnie ne vous préviendra pas à l'avance qu'elle va commencer à prélever le montant de l'abonnement sur votre carte de crédit. Astuce : planifiez une alerte sur votre téléphone intelligent pour ne pas oublier la date fatidique.

Enfin, prenez la bonne habitude de passer en revue votre relevé de carte de crédit, chaque mois, vous aurez peut-être de drôles de surprises. Un petit 10 \$ par-ci, un petit 15 \$ par-là font une somme rondelette au bout d'un an : vous préférerez sans doute avoir ces sommes dans votre porte-monnaie plutôt que de payer pour des services que vous n'utilisez pas.

Emmanuelle Gril, blogueuse

Source : https://www.protegez-vous.ca/blogue/emmanuelle-gril/abonnements-automatiques-l-argent-part-sans-bruit?utm_source=infolettre&utm_medium=courriel&utm_campaign=nouvelles

Les médias ont passé la semaine à nous raconter en détail les meurtres horribles d'un psychopathe. Si on passait autant de temps à raconter la dévotion d'une infirmière, d'une missionnaire ou d'un bon professeur, notre monde serait peut-être moins laid. ... Les personnes qui se consacrent aux autres n'ont pas besoin de faire des miracles pour être célébrées. Juste le fait qu'il y en ait encore, c'est le plus grand des miracles.

Stéphane Laporte, La Presse, 23 octobre 2010

Journées dédiées**JOURNÉE DE LA FEMME
OU JOURNÉE DES DROITS DES FEMMES ?**

Connue pendant des décennies comme la «Journée internationale de la femme» ou la «Journée internationale des droits des femmes», la date du 8 mars est maintenant désignée par plusieurs organisations sous l'appellation «Journée internationale des droits des femmes».



Cette journée spéciale puise ses racines dans diverses manifestations de femmes, dont les luttes ouvrières pour le suffrage universel féminin, en Amérique du Nord et en Europe au tout début du 20e siècle. À cette époque, le monde industrialisé connaît de grands changements, notamment sur les plans de la croissance démographique et des idéologies radicales.

Souvenons-nous de toutes nos compagnes de travail qui ont œuvré au sein de centrales syndicales ayant servi à faire avancer les situations en emploi, en intégration dans la vie politique. N'oublions pas toute la ténacité et l'acharnement dont certaines ont dû faire preuve afin que certains droits soient reconnus.

Le 8 mars est la journée où nous toutes, femmes de toutes générations et de toutes nationalités, devons nous réunir en pensée et faire le point sur tout ce qui reste à accomplir afin d'arriver à une équité en tout. Le 8 mars n'est pas qu'une journée pour offrir des fleurs mais bien plus LA journée pour offrir support à toutes les batailleuses qui montent au front pour la défense des droits et un avenir meilleur pour nos sociétés toujours en évolution!

(L'intégralité du document se retrouve sur le site WEB du Conseil du statut de la femme au www.csf.gouv.qc.ca.)

**15 MARS : JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES CONSOMMATEURS
L'APPORT INESTIMABLE DES FEMMES**

La courte histoire du Droit de la consommation au Québec est, comme la plupart des filières du droit de la province, largement dominée par les contributions de juristes masculins.

Il ne faut pas occulter pour autant l'immense contribution des femmes au mouvement. Que ce soit dans l'ombre lors de la fondation des ACEF (Association de coopératives d'économie familiale) dans les années 1960 ou sous les projecteurs en dirigeant des organismes gouvernementaux, nombreuses sont les pionnières du droit de la consommation au Québec.

En voici trois qui ont amené l'eau au moulin au fil des années.

Thérèse Casgrain, la défricheuse

Féministe notoire et véritable figure de proue de l'histoire du mouvement pour les droits des femmes du Québec, Thérèse Casgrain a travaillé d'arrache-pied dès les années 1920 afin de faire obtenir le droit de vote pour les femmes au Québec — une revendication qui ne sera adoptée qu'en 1940. En 1969, après un parcours politique sous le signe de la fougue et de la revendication, elle devient présidente de l'Association des consommateurs du Canada, un organisme privé bénévole à but non lucratif fondé en 1947. Son objectif ? Défendre les intérêts des collectivités auprès du gouvernement et des industries.





Thérèse Casgrain s'implique dans la branche québécoise de l'ACC afin de faire valoir le français comme langue de travail au sein de l'Association canadienne, jusqu'alors majoritairement anglophone. Ensemble, les différentes branches provinciales de l'ACC font pression pour que le gouvernement canadien s'implique dans le droit de la consommation. En 1967, ces efforts conduiront à la création du ministère de la Consommation et des Affaires commerciales sous le cabinet de Lester B. Pearson. Au sein de ce nouveau ministère, le bureau de la consommation se préoccupe du traitement équitable des consommateurs sur le marché, et ce, jusqu'à sa dissolution en 1993.

Lise Payette, au cœur des lois



C'est en 1971 que la première loi du monde destinée à protéger les consommateurs est adoptée, et la chose se passe au Québec. La Loi sur la protection du consommateur régit les commerçants qui fournissent des biens ou des services aux consommateurs et les oblige à se plier à certaines normes en matière de facturation, de contrats, d'étiquetage des prix et de publicité — entre autres. Toutefois, à ses débuts, le commandement avait connu une première version plutôt édulcorée. C'est Lise Payette, nommée ministre des Consommateurs, des Coopératives et des Institutions financières en 1976, qui se retrouve avec le mandat de bonifier l'édit, et ce, rapidement.

Deux ans plus tard, elle fait adopter une mouture qui est encore utilisée aujourd'hui et qui, surtout, outille le consommateur plus que jamais face aux commerçants. Dorénavant, celui-ci peut avoir un recours direct contre le fabricant en cas de bris, par exemple. Le texte législatif contient également plusieurs clauses sur la publicité trompeuse et les contrats de vente. Depuis, les législateurs de plusieurs pays se sont basés sur notre loi pour créer leur propre version.

Ginette Galarnau, tournée vers le numérique

Toujours en 1971, l'Office de la protection du consommateur (OPC) voit le jour au Québec. Régi par la Loi sur la protection du consommateur et relevant du ministre de la Justice, l'organisme gouvernemental veille à ce que les commerçants respectent leurs obligations face aux consommateurs, mais aident également ces derniers à faire des choix éclairés et à connaître leurs droits. Ginette Galarnau a assuré la présidence de l'OPC de 2014 à 2019.



Sous sa gouvernance, l'organisme a connu un nouveau souffle en rapport avec le numérique, remportant en 2018 un Prix d'excellence de l'administration publique du Québec, catégorie Initiatives numériques, pour son outil de médiation en ligne PARLe. Simple, rapide et gratuit, l'outil permet aux consommateurs et aux commerçants de résoudre un litige en ligne. En 2017, l'OPC fait bonifier la Loi sur la protection du consommateur pour y moderniser des règles relatives au crédit à la consommation et encadrer les contrats conclus à distance, notamment ceux effectués en ligne.

Par : *Gabrielle Tremblay-Baillargeon*

Collaboratrice, Magasine Option consommateur

Suivi d'activités

AVANTAGES FISCAUX POUR LES AÎNÉS



Comme par les années antérieures, Isabelle Deschênes du CAB des Riverains nous a démystifié avec succès les complexités de l'impôt lors de la séance d'information virtuelle organisée par l'Association des personnes aidantes Vallée-de-la-Batiscan.

Pour 2022, les principales modifications, dont l'AQDR a participé aux revendications sont :

Crédit d'impôt pour soutien aux aînés : une personne seule bénéficiera du montant maximal offert de 2 000 \$ jusqu'à un revenu familial de 24 195 \$, alors qu'un couple formé de deux aînés de 70 ans ou plus recevra le maximum de 4 000 \$ jusqu'à un revenu familial de 39 350 \$.

Crédit d'impôt pour maintien à domicile des aînés : À partir de l'année d'imposition de 2022, le taux du crédit d'impôt passe de 35 % à 40 %. Il augmentera de 1 % par année jusqu'en 2026, où il sera alors de 40 %. En lien avec ce crédit, les personnes de 70 ans ou plus devraient conserver leurs reçus de dépenses engagées en vue d'obtenir des services de maintien à domicile, et ce, même s'ils n'ont pas d'impôt à payer. En effet, ils peuvent être admissibles au crédit d'impôt pour maintien à domicile. Il s'agit d'un crédit d'impôt remboursable, basé sur certaines dépenses payées pour prévenir ou retarder l'hébergement dans le réseau public.

Programme Allocation-logement : Le programme Allocation-logement s'adresse à des personnes et à des familles à faible revenu. Si vous êtes locataire, chambreur ou propriétaire, pour la période entre le 1er octobre 2022 au 30 septembre 2023, ce programme offre une aide financière variant entre 100 et 170 \$ par mois. Il faut avoir un revenu familial net de moins de 35 000\$ pour un couple ou famille et de moins de 20 000\$ pour une personne seule, avoir un coût de loyer admissible supérieur à 30% du revenu familial net. Il faut en faire la demande en ligne, par « mon dossier » de l'ARC ou par téléphone au 1 800-282-8079.



Des déductions peuvent être demandées tant au fédéral qu'au provincial concernant des montants comme les cotisations RRQ, perte de valeur des placements, montants transférés, REER, revenus de retraite transférés ou fractionnés, etc.

Au Québec, plusieurs crédits remboursables sont disponibles; d'autres montants sont avantageux même s'ils ne sont pas remboursables car déductibles d'impôt. Les crédits sont aussi en fonction de l'âge à la fin de l'année civile. Le guide « *Les aînés et la fiscalité* », de revenu Québec, donne les âges d'admissibilité et les conditions, de même, le site justepourtous.ca pour plus de renseignements sur l'ensemble des avantages fiscaux.

Pour le fédéral, il existe, même s'ils ne sont pas aussi nombreux, des montants et des crédits remboursables. Le site *chercheur de prestations* sur internet peut vous être utile. (<https://www.canada.ca/fr/services/prestations/chercheur.html>)

Les documents d'impôt doivent être gardés 6 ans, préférablement 10 ans. Le gouvernement peut revenir 5 ans en arrière, et vous aussi, si votre situation a changé. Il est important de garder toutes ses factures en cours d'année et faire le tri qu'au moment du rapport d'impôt.



Voici ce qui est à considérer dans vos déclarations d'impôt :

Provincial	Fédéral
Crédit d'impôt remboursable pour maintien à domicile des aînés	Déduction pour produits et services de soutien aux personnes handicapées
Crédit d'impôt remboursable pour frais engagés par un aîné pour maintenir son autonomie	Montant en raison de l'âge
Crédit d'impôt remboursable pour activités des aînés	Montant pour époux ou conjoint de fait
Subvention pour aînés relative à une hausse de taxes municipales	Montant pour une personne à charge admissible
Crédit d'impôt pour soutien aux aînés	Montants transférés de votre époux ou conjoint de fait
Montant accordé en raison de l'âge	Montant pour revenu de pension
Montant accordé pour personne vivant seule ou pour revenus de retraite	Allocation canadienne pour les travailleurs
Crédits transférés d'un conjoint à l'autre	Montant canadien pour emploi
Crédit d'impôt pour prolongation de carrière	Crédit canadien pour aidant naturel
Crédits d'impôt relatifs à la prime au travail	Crédit d'impôt pour personnes handicapées
Crédit d'impôt pour solidarité	Crédits d'impôt pour frais médicaux
Crédit d'impôt pour frais médicaux	Dépenses pour l'accessibilité domiciliaire
Frais pour soins médicaux non dispensés dans votre région	Crédit d'impôt pour la rénovation d'habitations multigénérationnelles
Montant pour déficience grave et prolongée des fonctions mentales ou physiques	
Crédit d'impôt pour personne aidante	
Programme Allocation logement	

Parmi toutes les informations données par Mme Deschênes, voici quelques points que j'ai retenus en lien avec les crédits disponibles :

- Montant en raison de l'âge au Québec et au Canada concerne les personnes nées avant le 1er janvier 1958. C'est un crédit non remboursable
- Crédit d'impôt remboursable pour frais engagés par un aîné pour maintenir son autonomie : 70 ans et plus et résider au Québec à la fin de l'année... crédit d'impôt remboursable possible égal à 20 % du total des frais suivants frais payés dans l'année pour l'acquisition, la location et l'installation de biens admissibles (les premiers 250 \$ ne sont pas admissibles).

Suite...

- Pour les personnes de 70 ans, les frais de livraison de l'épicerie vont dans le maintien à domicile ainsi que les soins de pieds (meilleure déduction que s'ils sont inscrits dans les soins de santé).
- Pour les frais médicaux, vérifier la distance; si plus de 40KM, il y a des déductions possibles. Il faut garder demander une attestation de visite et bien garder ses preuves.

Jacqueline Bergeron

LE MAINTIEN À DOMICILE

Le Comité de développement social (CDS) des Chenaux vous propose une série de bande dessinée portant sur les chantiers de travail en cours. Pour les membres, le maintien à domicile est l'ensemble des moyens mis en œuvre pour qu'une personne en perte d'autonomie puisse rester à son domicile. Bonne lecture !!!!

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Vallée-de-la-Québec
du Centre-du-Québec
Québec

PRÉSENTÉ
PAR

COMITÉ
DÉVELOPPEMENT
SOCIAL
des Chenaux

Organismes offrant un service de maintien à domicile

Aide chez soi des Chenaux
418 362-3275

Association des personnes aidantes de la Vallée-de-la-Batiscan
1 855 284-1390

Association des personnes vivant avec un handicap (APEVAH) des Chenaux
819 840-3092

Centre d'action bénévole (CAB) de la Moraine
418 328-8600

Centre d'action bénévole (CAB) des Riverains
418 325-3100

Centre intégré universitaire santé et services sociaux Mauricie Centre-du-Québec (CIUSSMCQ)
418 362-2727 poste 5666

Hébergement adapté et supervisé (HAS) des Chenaux
819 840-3092

Proche aidants des Chenaux
819 840-2030

Organismes de défenses des droits des personnes

Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR) des Chenaux
819 840-3090

Mouvement d'action solidaire des sans-emplois (MASSE) des Chenaux
819 840-3086



Les membres du CDS des Chenaux ont pour objectif d'améliorer la qualité de vie des citoyens et citoyennes du territoire en offrant des services qui correspondent à leurs besoins.

COMITÉ
DÉVELOPPEMENT
SOCIAL
des Chenaux

Pour en savoir plus :
Site web: www.cdcdeschenaux.ca
Page Facebook: /cdsdeschenaux
Courriel: cdsdc@stegenevieve.ca

RABAIS 55, 60 OU 65 ANS ET PLUS : PETIT TOUR D'HORIZON

Voici quelques rabais disponibles selon divers sites d'information pour les aînés (Particulièrement ; site Retraite XTRA, « Articles pour retraités heureux», 4 mai 2022.) Pas besoin d'attendre 65 ans pour la plupart.

S'ajoutent à cela tous les rabais annoncés;

Par exemple, la plupart des attraits touristiques, loisirs, Associations, Clubs... offre des tarifs réduits selon l'âge

* Restaurant PACCINI, pour son rabais-anniversaire, informez-vous.

* Certains musées sont gratuits, le 1er dimanche du mois...(voir site :www.quebec.ca...musées gratuits)

Parfois des aubaines varient selon la région, parfois pour les animaux, parfois par leur forme, leur modalité ou leur appellation comme: les récompenses, primes, rabais, carte de fidélité, remise en argent, des promotions, une journée spéciale.

L'ORIGINE DES RABAIS

« Il faut remonter aux années 1960 et 1970 pour connaître l'origine de l'aide financière accordée aux retraités. À l'époque, le revenu médian des personnes de 65 ans et plus était de 11 000\$ par année, soit environ 20 000\$ de moins que celui de la génération des 25-34 ans. Une personne âgée sur trois vivait sous le seuil de la pauvreté ! »¹

POURQUOI DES RABAIS POUR LES AÎNÉS?... un débat? Qu'en pensez-vous?

¹« Faut-il abolir les rabais pour les aînés ? » titrait un article controversé publié dans l'Actualité en mars 2016.

« Les définitions pour ce groupe cible varient d'un marchand à un autre. La tendance générale toutefois définit la barrière inférieure autour de 60 ou 65 ans, mais jamais plus. Et il faut savoir que les 65 ans et plus constituent 15 % de la population québécoise. D'ici 2050, ce sera le double.»

LES RAISONS/L'ARGUMENTATION

« Pour les uns, offrir des remises aux personnes âgées, c'est une question de marketing. Pour d'autres c'est pour briser l'isolement et favoriser une participation active à la société (sorties, restaurants, cinémas, etc.).

Certaines entreprises cherchent aussi à générer du trafic lors des journées de faible affluence ou à se donner bonne image en aidant des personnes perçues comme plus vulnérables »¹

Mais pour d'autres, c'est une mesure discriminatoire, basée sur l'âge, qui ne tient pas compte des besoins économiques de la population.

Si on se fie aux commentaires de certains économistes, une grande part de nos jeunes, actuellement sur le marché du travail, auraient plus de misère à joindre les deux bouts que les baby-boomers. Alors pourquoi des rabais seulement à cette classe d'âge ?

«Des facteurs comme les revenus disponibles devraient jouer », mais sont difficilement applicables.

Solution que nous vous proposons... que les jeunes et les aînés sortent ensemble !

Lise Mongrain et Lise Bournival, comité Bulletin En Action

Voir le tableau des rabais à la page suivante....

Suite...

Cette liste (non exhaustive) peut être sujet à changement. Toujours vérifier auprès du commerçant; n'hésitez pas à vous informer.

Magasins à grande surface			
Hart	55 ans et plus	1er lundi du mois	15 %
Rona	60 ans et plus	1er mardi du mois	10 %
Réno-Dépôt	60 ans et plus	1er mardi du mois	10 %
Rossy	60 ans et plus	Le mardi	10 %
Bulk Barn	65 ans et plus	Les mercredis	10 %
Provigo	55 ans et plus	Certains magasins, début de semaine	10 %
Tigre Géant	60 ans et plus	1er lundi du mois	10 %
La Baie	60 ans et plus	1er mardi du mois	15 %
Pharmacies			
Jean Coutu	65 ans et plus	Les mercredis	10 %
Brunet	60 ans et plus	En tout temps avec carte	10 %
Uniprix	60 ans et plus	En tout temps carte	10 %
Pharmaprix	65 ans et plus	Les jeudis avec carte et 10% en tout temps	20 %
Familiprix	65 ans et plus	Sur carte de points Familiplus	10%
Librairies			
Archambault	60 ans et plus	certaines sites disent lundi d'autres le mercredi	10 %
Renaud Bray	65 ans et plus	les mercredis	10 %
Autres			
Via Rail	60 ans et plus	En tout temps	10 %
Grands explorateurs	60 ans et plus	En tout temps	10 %
Hôtels			
Days Inn	60 ans et plus	hôtels participants	
Mariott	62 ans et plus	en tout temps	15 %
Travelodge	60 ans et plus	hôtels participants	
Fairmount	55 ans et plus	tarif réduit	
Concorde	60 ans et plus	Dimanche au jeudi	20%

Projet



« Tout le monde veut aller au ciel oui mais personne ne veut mourir... ni vieillir! »



Un dilemme vieux comme le monde

Comment expliquer ce dilemme : tout le monde veut vivre le plus longtemps possible mais personne ne souhaite être vieux. Alors que chacun sait très bien que le seul moyen de vivre longtemps, **c'est de vieillir**. Malgré cela, certains auront toujours tendance à se précipiter sur la plus récente crème « anti-âge ». Les plus sages auront compris que le meilleur moyen de repousser les inconvénients du vieillissement est d'opter pour un mode de vie sain, de rester actif physiquement et mentalement et de voir du monde.



L'âge chronologique, biologique ou psychologique?

Savez-vous pourquoi l'âge de 65 ans est souvent considéré comme étant le début de la vieillesse? Il y a longtemps, on a décrété l'âge de la retraite à 65 ans en Allemagne (la première nation à établir un programme de retraite). Ensuite, en 1965, les États-Unis ont défini l'âge de 65 ans comme l'âge où l'on devenait admissible à l'assurance *Medicare*. Et puisque c'est à peu près l'âge moyen de la retraite dans les sociétés économiquement avancées, le Canada a fait de même. Ainsi, la plupart des statistiques se basent sur l'**âge chronologique** des gens mais ce type d'âge a une signification limitée en matière de santé. Ceci dit, la probabilité de développer un problème de santé augmente avec l'âge, et ce sont ces problèmes de santé, plutôt que le vieillissement normal, qui constituent la principale cause de perte fonctionnelle en vieillissant. **L'âge biologique**, pour sa part, se rapporte aux changements corporels qui surviennent lors du vieillissement et se trouve affecté par le stress, l'alimentation, l'activité physique, etc. Finalement, **l'âge psychologique**, basé sur les réactions et les sensations des personnes, correspond entre autres à la manière d'interagir avec son environnement, l'attitude que nous avons face au temps qui passe et à notre ouverture aux autres.



Qu'importe notre âge, laissons de côté tous ces clichés sur les aînés et donnons-nous le droit d'aller voir un concert rock, de s'acheter une voiture rose ou encore, de sauter en parachute si ça nous tente!

Louise Dolbec, chargée de projet

Source : <https://www.merckmanuals.com/fr-ca/accueil/la-sant%C3%A9-des-personnes-%C3%A2g%C3%A9es/le-vieillessement/pr%C3%A9sentation-du-vieillessement>

Santé
et Services sociaux

Québec



Voyage de l'AQDR

Découverte de la Côte-de-Beaupré



Le jeudi 13 juillet 2023
Groupe # MT230713



Départs

- 7h00 **Super C**, 2975 boul. Des Récollets. SVP, laissez votre voiture près du boulevard Des Récollets.
[Demandez votre permis de stationnement à bord de l'autocar.](#)
- 7h30 Sortie 229

Activités (2023-07-13)

Rabais de 10 \$ si réservé et payé avant le 13 mai 2023, date à laquelle je dois faire le paiement complet pour cette réservation. SVP, votre chèque doit être daté du jour de la réservation

9h00 à 9h45 En passant par la Côte-de-Beaupré, un arrêt s'impose afin de découvrir des oeuvres d'art d'une famille extraordinaire à la boutique "Cuivre d'art Albert Gilles inc. Depuis 75 ans, la famille Gilles s'est illustrée par sa maîtrise du travail sur cuivre. **Albert Gilles**, maintes fois complimenté sur ses talents artistiques exceptionnels, répétait indifféremment: " je ne suis qu'un artisan, pas un artiste." Né à Paris il y a cent ans, la technique du "Repoussé" lui a été transmise par une tante dès l'âge de 11 ans, ce passe-temps devenant vite une passion. En 1930, il traverse l'atlantique pour bénéficier des avantages du Nouveau-Monde. De là, **il met son talent au service de personnalités comme le Pape Pie XII et Walt Disney.** Il décore aussi plusieurs églises à travers le Canada, les Etats Unis, et même en Jamaïque. Il meurt en 1979. Depuis sa famille perpétue la même tradition d'excellence!



10h00 à 10h30 Un court arrêt est prévu à votre boulangerie préférée « Chez Marie » sur le Chemin du Roy à Château-Richer, pour une pause-café (non incluse).



11h00 à 12h15 Votre excursion se poursuit par du **temps libre** à "LA BASILIQUE DE SAINTE-ANNE-DE-BEAUPRÉ", chef d'oeuvre architectural du Québec. Ce lieu de pèlerinage, qui a été choisi pour que le pape s'adresse à sa communauté, possède, entre autres, trois reliques insignes de la sainte Mère de la Vierge Marie. Cette basilique a aussi été désignée **sanctuaire national par la Conférence des évêques catholiques du Canada.** Personnellement, j'aime toujours visiter ce lieu paisible où tant d'histoire et d'oeuvres d'art s'y trouvent. À vous de les découvrir.



12h15 à 13h45 Un bon **DÎNER (inclus)** vous sera servi sur la route. **MERCI DE PRÉCISER VOTRE CHOIX DE MENU AU MOMENT DE LA RÉSERVATION ET DE MENTIONNER si vous avez des ALLERGIES ALIMENTAIRES.** **J1M1** : saumon et son beurre blanc (riz et légumes), **J1M2** : filet de porc sauce à l'érable (riz et légumes), **J1M3** : smoked meat 6 oz (frites et salade de choux), **J1M4** : linguines carbonara (servies avec pain à l'ail), **J1M5** : burger aux 3 fromages (frites et rondelles d'oignon).



14h00 à 15h00 Unique et original par son concept basé sur les contes et légendes québécoises. L'Atelier Paré de Château Richer vous offre autant d'histoire que d'art.



En entrant, on peut y découvrir un espace d'accueil dédié à son créateur, le maître-sculpteur Alphonse Paré, une exposition d'oeuvres traditionnelles et contemporaines, un espace d'atelier de production et de création, une boutique de vente offrant des objets fait à la main et un jardin de sculptures légendaires.

Les visiteurs sont invités à observer et à questionner les artistes au travail, sur place, en processus de création ou de production. Ceux-ci se feront un plaisir d'expliquer leur démarche artistique, de faire toucher et sentir le bois et la matière.

15h30 à 17h00 Une belle visite guidée "Aux Trois Couvents", lieu de découvertes culturelles. Ce musée d'histoire est situé sur le site archéologique des Couvents-de-Château-Richer, qui est classé par le ministère de la Culture et des Communications. Saviez-vous que Québec ne serait pas devenue la ville qu'elle est aujourd'hui sans la Côte-de-Beaupré? Les premiers colons européens y sont débarqués il y a près de 400 ans. Grenier de la ville de Québec, la Côte-de-Beaupré est l'un des berceaux de l'Amérique française.



Par ses expositions, ses ateliers et ses animations, **Aux Trois Couvents** vous invite à découvrir l'histoire, le patrimoine et la culture de cette magnifique région depuis le 17e siècle jusqu'à aujourd'hui.

Fosses archéologiques ouvertes à même le sol, reconstitution d'une classe d'école du début du 20e siècle, manipulation d'objets anciens : une gamme d'expériences vous attend.

Prévoir une collation pour la route du retour.

Retour

Prévu vers 19h00

Prix

Réservez tôt 130.00 \$ Protection annulation si désirée: 7.00 \$
Standard 140.00 \$ Les taxes, pourboires et FICAV sont inclus dans les prix.

Voyage organisé par Monique Tremblay, conseillère en voyages chez Voyage Vasco La Caravelle et membre OPC.

Réservation obligatoire, avant d'envoyer votre argent, à Monique Tremblay 819 692 0487 (de 10 h à 17 h du lundi au vendredi) ou monic@voyagezavecmonique.com. Visitez : voyagezavecmonique.com

SVP faire **vosre chèque daté du jour de la réservation. Bien indiquer le numéro de groupe (voir haut de la page) et votre numéro de téléphone sur votre chèque. Au nom de "Voyage Vasco La Caravelle" : Envoyer à l'agence au 758 B, Avenue de Grand-Mère, Shawinigan, G9T 2H7. Site internet : voyagevasco.com/caravelle**

Vous pouvez maintenant envoyer VOTRE PAIEMENT par virement bancaire directement au courriel suivant

à : direction@vascolacaravelle.com. Bien indiquer le numéro de groupe à la raison de votre paiement. Votre question doit être : "Que fait Monique?" Et le mot de passe : Voyage (avec un "V" majuscule pas de "s").

Vos voyages sont protégés par les lois de la FICAV du Québec.

Règlements de tous les voyages sur le programme officiel de : www.voyagezavecmonique.com

Merci d'aimer www.facebook.com/voyagezavecmonique

www.facebook.com/voyagevascolacaravelle détenteur d'un permis du Québec

Un brin d'histoire

DÉBUT DE L'AQDR DES CHENAUX



La formation de la section de l'AQDR Des Chenaux s'est faite à partir d'ex-participants de sessions sur la préparation à la retraite. Deux intervenants du CLSC ont approché les gens qui semblaient les plus intéressés à défendre les droits des retraités. Au début, il y a eu des assemblées de cuisine dans huit localités du secteur Des Chenaux suivies de deux jours de formation à Saint-Tite sur les façons de faire des pressions et les moyens d'étudier les lois qui nous concernent.

En 1982, il y a eu la fondation de la section locale. Germain Brunelle était le président, Juliette Dubois était secrétaire et Gisèle Lizé était la trésorière. La charte a été obtenue le 22 novembre 1983. La section Des Chenaux était officiellement fondée.

BIEN S'ENTOURER, C'EST BON POUR LA SANTÉ

Santé et mieux-être

Il est bien connu que l'adoption de saines habitudes de vie permet de prévenir les maladies chroniques et d'améliorer la santé. Bien s'alimenter, bouger chaque jour, cesser de fumer et gérer son stress font partie des habitudes qu'on connaît le plus. Mais saviez-vous que les relations sociales contribuent aussi à une santé optimale?

Les relations humaines: un atout pour la santé

La Dre Jacinthe Bordeleau a développé un intérêt pour la médecine du mode de vie, qui mise sur de saines habitudes pour aider les patients et patientes à prendre leur santé en main. «Avec mes années de pratique, je vois que les médicaments ne font pas de miracle. Je crois que ça pourrait être bénéfique de changer notre approche», explique la médecin de famille installée à Trois-Pistoles. «Le but, c'est non seulement de traiter la maladie, mais également de promouvoir une bonne santé.»

La médecin s'intéresse particulièrement aux relations sociales. On a bien vu avec la pandémie à quel point les contacts humains étaient importants. Être en interaction avec d'autres fait partie de nos besoins élémentaires. Nos interactions sociales aident à réduire notre niveau de stress et donnent du sens et un but à nos vies.



«Le fait d'avoir des relations de qualité est notamment associé à une réduction du risque de mortalité, de symptômes dépressifs, de troubles de l'anxiété et du déclin des capacités cognitives. De bons liens sociaux aident en outre à réduire la tension artérielle ainsi que le développement des maladies cardiovasculaires, des AVC et de certains cancers», énumère la Dre Bordeleau. À l'inverse, l'isolement social serait associé à un risque de mortalité prématurée d'environ 30 %.

Source : <https://montougo.ca/se-sentir-bien/relations-et-communication/bien-sentourer-cest-bon-pour-la-sante>

MYTHE SUR LA DÉMENCE

Extrait d'une conférence pour les professionnels de la santé et les proches aidants en troubles cognitifs.

"Ça n'a pas d'importance parce qu'ils ne se souviendront pas de toute façon." Vous avez probablement déjà entendu cette expression. Peut-être même que cette idée vous a traversé l'esprit à un moment donné de votre expérience de soins à une personne atteinte de démence. L'idée, bien sûr, est que les dérapages ou les raccourcis dans la façon dont nous fournissons des soins ou interagissons avec les personnes atteintes de démence peuvent être pardonnés parce que la personne ne s'en souviendra probablement pas. Prenons quelques minutes pour décortiquer ce mythe.

Bien qu'ils soient étroitement liés, **il est important de se rappeler que les émotions et la mémoire sont deux systèmes distincts du cerveau.** Pour les personnes atteintes de démence, la capacité de la mémoire à court terme peut diminuer, mais la façon dont les émotions sont vécues est tout aussi "réelle" que jamais.

En 2014, des chercheurs de l'université de l'Iowa ont mené une étude au cours de laquelle des personnes atteintes de démence ont vu un clip de film joyeux ou triste et ont été invitées à évaluer leurs émotions à trois moments après le visionnage. Les chercheurs ont constaté que les personnes atteintes de démence "[...]continuaient à signaler des niveaux élevés de tristesse et de bonheur qui persistaient bien au-delà de leur mémoire des films. Ce résultat était particulièrement important après l'induction de la tristesse, avec des élévations soutenues de la tristesse pendant plus de 30 minutes, même chez les patients n'ayant aucun souvenir conscient des films" (Guzmán-Vélez et al., 2014).

Même si une personne ne se souvient pas de ce qui l'a bouleversée, la tristesse qui a accompagné cette expérience lui colle à la peau. Avec le temps, **les personnes atteintes de démence peuvent (et le font !) apprendre les associations entre le déclencheur et l'émotion elle-même.** Un résident peut ne pas être capable de se rappeler précisément pourquoi il n'aime pas un partenaire de soins particulier, par exemple, mais il sait qu'il ne veut pas que cette personne l'aide dans ses soins.

L'inverse peut également être vrai. Lorsque nous avons des interactions positives et stimulantes avec les résidents, ils apprennent à associer notre présence à l'amabilité et au bonheur. J'aime à penser que ces interactions positives sont de petits investissements dans la relation entre le personnel et le résident. C'est une petite chose qui est une grande chose, qui peut transformer l'expérience du résident et de l'employé dans les soins.

Comme Maya Angelou l'a dit un jour, **"J'ai appris que les gens oublieront ce que vous avez dit, les gens oublieront ce que vous avez fait, mais les gens n'oublieront jamais ce que vous leur avez fait ressentir."**

par *Evan Shelton*, PhD - Center for Applied Research in Dementia -

Traduit par le Centre Montessori Alzheimer

Source : <https://montessori-alzheimer.com>



Nutrition



CONSIDÉRÉ COMME UN LÉGUME PAUVRE
depuis la deuxième guerre mondiale,
AUJOURD'HUI, LES LÉGUMES-RACINES SONT DES STARS.



Toutes les études en lien avec la consommation de fruits et légumes et la réduction du risque de maladies chroniques sont unanimes : plus c'est mieux !

Alors qu'un Québécois sur deux ne rencontre pas les recommandations (5 portions au minimum), s'approcher des 10 portions serait encore plus profitable ! Votre budget est serré ?

Pensez aux légumes-racines (pommes de terre, betteraves, carottes, panais, navets, etc.), au chou et aux fruits et légumes surgelés.

Les légumes-racines sont les alliés de nos organismes lorsque les températures baissent.

Riches en amidon, les légumes-racines ont des temps de digestion plus long que les légumes-feuilles. Cet « effort digestif » est créateur de calories qui réchauffent notre organisme lorsque la température extérieure ne le fait plus. La Nature est bien faite, elle nous propose des aliments rafraichissants en été et des aliments réchauffants en hiver : d'où l'intérêt de respecter les saisons et de mettre ces légumes au menu plus souvent. La plupart se consomment aussi bien crus que cuits, à vous de varier les préparations.

Ils sont riches en fibres, ce qui favorise un bon transit intestinal. Riches en anti-oxydants, en vitamines et en minéraux, avec chacun ses particularités et ses vertus.



Nathalie Ayotte

Intervenante en sécurité alimentaire

Téléphone: 819-840-3088



Au restaurant, un client a commandé une part de poisson. Mécontent, il rappelle le garçon :

- Dites-moi, garçon, c'est bien le même poisson que j'ai apprécié la semaine dernière ?
- Absolument monsieur!
- ...Il en restait encore!

Deux ménagères bavardent :

- Ainsi, votre mari trouve toujours bon tout ce que vous cuisinez!
- Comme j'vous l'dis!!
- Vous êtes cordon bleu, alors ?
- Non...Ceinture noire!



Recette



Plaque de légumes-racines grillés

INGRÉDIENTS

- 8 carottes nantaises
- 6 panais
- 6 betteraves
- 675 g (1 ½ lb) de pommes de terre grelots
- 8 gousses d'ail
- 3 tiges de romarin frais
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile de caméline (voir NOTE)
- Fleur de sel, au goût

NOTE

L'huile de caméline est une huile locale, riche en oméga-3, qui s'utilise autant pour la cuisson qu'en vinaigrette ou en garniture sur des plats. À cru, son goût frais et léger rappelle celui de l'asperge. À la cuisson, il devient encore plus subtil et se rapproche de celui de la noisette. Dans cette recette, vous pouvez la remplacer par une autre huile pour la cuisson comme l'huile d'olive, de canola ou de tournesol.

PRÉPARATION

- Réchauffez le four à 190 °C (375 °F).
- Placez la grille au centre du four.
- Tapissez une plaque de cuisson réutilisable.
- Sans les peler, coupez les carottes et les panais en deux, sur la longueur. Pelez les betteraves et coupez-les en deux ou en quatre selon leur grosseur. Au besoin, coupez les plus gros grelots en deux.
- Répartissez les légumes sur la plaque.
- Ajoutez les gousses d'ail entières, non pelées.
- Directement au-dessus de la plaque, effeuillez les tiges de romarin.
- Versez l'huile et mélangez à l'aide des mains pour bien enrober les légumes.
- Faites cuire au four 45 minutes en retournant les légumes à mi-cuisson.
- À la sortie du four, déposez les légumes-racines et l'ail dans une assiette de service et garnissez d'une pincée de fleur de sel. Si désiré, pressez les gousses pour extraire l'ail en purée.

CONSERVATION

Se conserve 3 jours au réfrigérateur et ne se congèle pas.



FONDS
COMMUNAUTAIRE
DES CHENAUX

BUDGÉTER CUISINER ÉCONOMISER

Source : <https://ici.radio-canada.ca/mordu/recettes/336/plaque-legumes-racines-grilles>

SERVICE D'IMPÔT BÉNÉVOLE



SUR RENDEZ-VOUS SEULEMENT
418-328-8600 POSTE 201

INSCRIPTIONS À PARTIR DU
27 FÉVRIER SEULEMENT.

PRÉCISIONS:

OFFERT POUR LES RÉSIDENTS DE ST-NARCISSE, ST-STANISLAS,
ST-AURICE ET ST-LUC-DE-VINCENNES SEULEMENT.

VOUS DEVEZ AVOIR UN REVENU BRUT POUR 2022 NE
DÉPASSANT PAS 35 000\$ POUR UNE PERSONNE SEULE ET
45 000\$ POUR UN COUPLE OU UNE FAMILLE
MONOPARENTALE AVEC UN ENFANT.



ATELIERS D'ÉCHANGE ET DE CROISSANCE PERSONNELLE

La croissance personnelle inclut trois dimensions de la vie humaine : le physique, la psyché et la dimension spirituelle.

Lors des rencontres, nous échangeons sur les dimensions suivantes : la psyché et la spiritualité.

Chaque bloc d'atelier comprend quatre rencontres. Les prochaines rencontres seront guidées vers une réflexion commune sur l'aide médicale à mourir.

Si vous désirez faire partie du groupe de rencontres qui se dérouleront au Centre d'action bénévole de la Moraine et qui débiteront au printemps, **veuillez téléphoner au 418-328-8600.**



511 rue Massicotte
Saint-Narcisse (QC)
G0X 2Y0



ÊTRE MIEUX... ENSEMBLE! POUR DES COMMUNAUTÉS FORTES ET RÉSILIENTES

Être mieux... ensemble! Pour des communautés fortes et résilientes est une démarche collective pour mettre en lien et outiller les citoyennes et les citoyens qui ont à cœur le mieux-être et le rétablissement de leur communauté.

Qu'est-ce que ça m'apporte de joindre Être mieux...ensemble! ?

- ⇒ Être soutenu dans mon implication citoyenne en recevant des informations, en suivant des formations, en ayant accès à des webinaires à propos du mieux-être et du rétablissement des communautés;
- ⇒ Être en lien avec d'autres citoyennes et citoyens pour promouvoir, participer ou créer des actions qui font du bien;
- ⇒ Faire partie d'une démarche collective positive et bienveillante.

Vous avez des questions ou des commentaires? Écrivez-nous à:

04etremieuxensemble@ssss.gouv.qc.ca ou appelez-nous au 819 374-7711 poste 58337



Des formulaires d'inscription sont disponibles au bureau de l'AQDR des Chenaux.

EN HOMMAGE AUX FEMMES

Le Talmud hébreux se termine en disant ...

Prends bien garde de ne jamais faire pleurer une Femme,
parce que Dieu compte ses larmes ...

La Femme est sortie de la côte de l'Homme.

Non de ses pieds pour être son paillason,

Ni de sa tête pour lui être supérieure,

Mais de son flanc, pour être son égale,

Juste au-dessous de son bras pour être protégée,

Et à côté de son cœur pour être aimé.



Bien trop de femmes dans bien trop de pays parlent la même langue : le silence.

Anasua Sengupta, poétesse indienne

Je te souhaite un Carême de liberté où l'amour te fait sortir de toi; au delà même de ces blessures qui s'érigent au dedans de toi comme autant de barreaux de ton cachot intérieur. Oui, c'est aussi cela Pâques, la résurrection: sortir de nos tombeaux, de nos cachots et rayonner de la joie d'être aimer, d'être libre.

Stéphane Roy , prêtre
Aumônier à la Prison de Bordeaux

Source : <https://www.lavictoiredelamour.org/nous-lire/stephane-roy/le-careme-un-temps-de-privation-mais-aussi-de-reflexion>

"Pour consoler dans la souffrance
Ceux qui ont la foi en l'avenir,
Dieu fit un frère à l'espérance
Et le nomma: Souvenir."



Une douce pensée pour nos disparues



Gisèle Grandmaison et Fleurette Grandmaison, sœurs de Madeleine Grandmaison Massicotte de Saint-Luc-de-Vincennes

COMMENT LES LIENS SOCIAUX STIMULENT LE CERVEAU

Être en interaction avec d'autres stimule nos neurones. Plutôt chouette comme façon de prendre soin de notre cerveau, non? Découvrons comment la famille, les proches, les collègues, et même les personnes inconnues, peuvent nous aider à garder notre cerveau en santé.

Les relations interpersonnelles activent plusieurs fonctions du cerveau



Quand on partage du temps avec d'autres personnes, qu'on échange sur de nouveaux sujets, ou qu'on s'investit avec des gens dans un projet ou une cause, plusieurs de nos fonctions cognitives se mettent en branle. Même si ça se fait dans le plaisir, notre cerveau travaille fort. Il est sollicité sur plusieurs plans! En voici des exemples.

LA MÉMOIRE: On retient le nom des nouvelles personnes qu'on nous présente, on se rappelle les propos échangés avec les autres pour garder le fil d'une rencontre à l'autre, on se souvient d'événements du passé pour les raconter.

LE JUGEMENT: On doit analyser et interpréter des informations avant d'en faire part à d'autres, savoir quoi dire au bon moment et s'adapter au contexte de la conversation.

LE SENS DE LA PLANIFICATION ET DE L'ORGANISATION: On doit prévoir des moments pour faire des rencontres sociales et les inscrire dans notre agenda, et organiser le repas (et planifier le ménage!) quand on reçoit chez soi.

L'ATTENTION: Lors d'une discussion, on doit se concentrer sur la conversation malgré des distractions autour de nous ou en accomplissant plus d'une tâche à la fois, en parlant avec les convives pendant qu'on finit de préparer le repas par exemple.

LA CAPACITÉ À APPRENDRE: On doit en effet s'informer pour mieux communiquer avec les gens avec qui on est en interaction en étant au courant de l'actualité, en perfectionnant nos connaissances sur un sujet pour les transmettre aux autres, etc.

Plus on interagit, plus notre cerveau vieillit en santé!

Plus nous vivons d'expériences sociales, plus les circuits qui interviennent dans ces fonctions cognitives et émotionnelles se développent et se maintiennent actifs. Avec le temps, les réseaux neuronaux sont plus efficaces, et on devient de plus en plus à l'aise et habiles. En vieillissant, nos liens sociaux et nos activités sociales nous aident à maintenir une bonne vitalité cognitive et sont associés à un vieillissement en santé. De quoi donner le goût de ne pas s'isoler et de tisser des liens serrés avec les personnes qu'on apprécie!

Dr Louis Bherer, neuropsychologue
et directeur du Centre ÉPIC de l'Institut de Cardiologie de Montréal

Source : <https://montougo.ca/se-sentir-bien/relations-et-communication/comment-les-liens-sociaux-stimulent-le-cerveau>

Vitalité intellectuelle

Mélimémots

Remettez dans l'ordre les lettres de chaque mot.



THÈME: VERT

1. l e s l r e a c
2. e f r è t l
3. u p e o e l s
4. m e m p o
5. o r h t c a i

1-	
2-	
3-	
4-	
5-	



1-		6-	
2-		7-	
3-		8-	
4-		9-	
5-		10-	

MOTS COUPÉS

Trouvez les 10 mots coupés.



THÈME: OISEAU

hé le se le bou goé
 delle mer pi coli notte hiron
 land cail ron bu
 hi bri geon géli



ADDITIONS INCOMPLÈTES

Complétez la grille d'additions en insérant dans chaque case ? un des nombres qui se trouvent à droite dans la grille.

?	+	?	+	?	=	57	9
+	+	+	+	+			
13	+	19	+	?	=	41	
+	+	+	+	+			14
?	+	23	+	15	=	50	12
=	=	=					26
39		59		50			17

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

ÉNIGMES



1. Si la fille de Jeanne est la mère de ma fille, qui suis-je pour Jeanne ?
2. Nommez trois jours consécutifs sans dire lundi, mardi, mercredi, jeudi, vendredi, samedi et dimanche ?
3. Un chauffeur de bus descend une rue. Il passe devant un panneau stop sans s'arrêter. Il tourne à gauche dans une rue à sens interdit. Il croise une voiture de police en étant du mauvais côté de la rue. Il n'a pourtant enfreint aucune règle de circulation. Pourquoi ?

Réponses

Mélimémots

Remettez dans l'ordre les lettres de chaque mot.



THÈME: VERT

1. s a r c e l l e
2. t r è f l e
3. p e l o u s e
4. p o m m e
5. h a r i c o t



MOTS COUPÉS



THÈME: OISEAU

Trouvez les 10 mots coupés.

- | | | | |
|------|-------|-------|-------|
| bu | se | hé | ron |
| caïl | le | hi | bou |
| coli | bri | hiron | delle |
| géli | notte | mer | le |
| goé | land | pi | geon |



C'est le trèfle à trois feuilles qui symbolise l'Irlande, son héritage celtique et toute la tradition et le plaisir que représente la fête nationale des Irlandais.

L'histoire du trèfle en Irlande remonte au 5e siècle et à l'évangélisation de l'île d'émeraude par Saint Patrick. La légende veut que le saint patron chrétien ait expliqué aux Celtes le concept de la Sainte-Trinité (le Père, le Fils et le Saint-Esprit) en utilisant le fameux trèfle à trois feuilles. Au fil des siècles, la petite plante verte devient l'emblème de Saint Patrick avant de devenir celui de tout un pays.

ADDITIONS INCOMPLÈTES

14	+	17	+	26	=	57	9	
13	+	19	+	9	=	41		14
12	+	23	+	15	=	50		12
	=		=		=		26	
39		59		50			17	

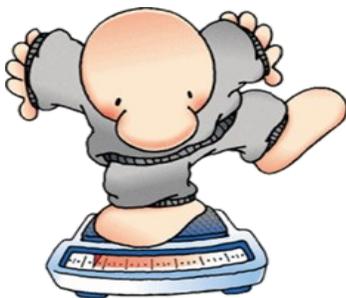
Inspiré de Cerveaux Actifs, Gilles Bergeron, Lise Harbec.

ÉNIGMES - RÉPONSE

1. Son gendre
2. Hier, aujourd'hui, demain
3. Il est à pied.



Je suis au régime! J'évite maintenant :



- ⇒ Pensées négatives
- ⇒ Personnes destructrices
- ⇒ Ce qui me retire mon sourire
- ⇒ Ce qui m'empêche de dormir
- ⇒ Ce qui fait que mon regard s'assombri
- ⇒ Ce qui me fait douter de moi et m'angoisse
- ⇒ Ce qui me met des bâtons dans les roues

En 1 mois :

- ⇒ J'aurai perdu 3 kg de **MALADIES**
- ⇒ J'aurai gagné 3 kg de **QUALITÉ DE VIE**

Mot Mystère

À trouver: un mot de 12 lettres

Thème: ARGENT

- | | | |
|--------------|----------|-----------|
| ACHETER | JEU | SALARIE |
| AFFAIRE | LESINER | SPECULER |
| AUGMENTATION | LIBERER | TERME |
| BIENS | LOTERIE | TIRELIRE |
| CASH | MAGOT | TIRER |
| COLLECTE | MEGOTER | TITRE |
| CUPIDITE | MISEREUX | TRAITE |
| ECHEANCIER | NANTI | USURE |
| EMPRUNTER | OBOLE | VAMPIRE |
| ENCAISSER | ONEREUX | VERSEMENT |
| ENDOS | OSEILLE | |
| ESCOMPTE | PORTEUR | |
| GASPILLAGE | PRETER | |
| GENE | QUETER | |
| GERER | RAPIAT | |
| GRISBI | RAT | |
| IMPOSABLE | REVENU | |
| INTERET | RUINEUX | |
| INVESTIR | SAIGNER | |



DÉFINITION

Chaque mois, la liste des mots à chercher pour trouver le mot mystère comporte toujours au moins un mot qui ne nous est pas familier. Pour enrichir nos connaissances, voici la définition de...

GRISBI : c'est un mot en argot qui signifie « argent », dans le sens de « blé, oseille, magot ».



Dans le dernier bulletin, une erreur a été faite en indiquant le 22 mars comme date limite pour faire parvenir les coupons de participation du mot mystère. Afin de respecter la date inscrite, deux tirages auront lieu à la fin du mois de mars, soit un tirage avec les coupons reçus pour le mot mystère de février et un autre avec les coupons du mot mystère de mars. Les deux gagnants seront nommés dans le prochain bulletin.



Vous avez **jusqu'au 22 mars 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 | Répit 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

Besoin de parler?
Tel-Écoute est là pour vous.



819 376-4242
1 888 376-4241



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