

EN ACTION

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

Avril 2021



ACTIVITÉS À VENIR



DEUX ATELIERS INFORMATIQUE ...

avec Marie-Pier Lemaire, stratège en réseaux sociaux et formations



DÉMYSTIFIER ZOOM

Mardi, 13 avril 2021 à 9h30

... ET ...

EFFECTUER DES RECHERCHES EFFICACES SUR INTERNET

Mardi, 20 avril 2021 à 9h30

TOUS LES DÉTAILS À LA PAGE 14.



DEUX CONFÉRENCES OFFERTES PAR DES PARTENAIRES...

Vendredi 26 mars 2021 à 10h

**Guérir du mal de l'infini: produire moins,
partager plus, décider ensemble**

Avec monsieur Yves-Marie Abraham

... ET ...

Dimanche 11 avril 2021 à 14h

**Le droit des petits-enfants à maintenir leurs liens avec
les grands-parents**

avec Me Luc Trudeau, avocat

TOUS LES DÉTAILS À LA PAGE 15.

Chroniques page

Calendrier des activités.....	2
Éditorial	3
Défense de droits	4
Chronique agente dévelop.	10
Projet Aînés branchés	12
Activités.....	14
Activités des partenaires	15
Mieux-être.....	16
Santé	17
Saisonnier.....	19
Recettes	20
Spiritualité	22
Pensée pour nos disparus	22
Quiz	24
Vitalité intellectuelle	25
Mot mystère	27

Calendrier des activités

Vendredi, 26 mars 2021

Conférence organisée par la Table de concertation des aînés et des retraités de la Mauricie
« Guérir du mal de l'infini: produire moins, partager plus, décider ensemble »

Dimanche, 11 avril 2021

Visioconférence organisée par l'Association des Grands-parents du Québec
« *Les droits des petits-enfants* » avec Me Luc Trudeau

Mardi, 13 avril 2021

Atelier virtuel
« Démystifier Zoom » avec Marie-Pier Lemaire

Mardi, 20 avril 2021

Atelier virtuel
« Effectuer des recherches sur Internet de façon efficace » avec Marie-Pier Lemaire

VÉRITÉS À RETENIR

L'amour, comme la lune, quand il ne croît pas, décroît.

Les fleurs imprègnent de leur parfum la main qui les offre.

Bienheureux ceux qui savent rire d'eux-mêmes, ils n'ont pas fini de s'amuser.

Pour un changement d'adresse, abonnement, etc. :



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



819-840-3090



aqdrdc@stegenevieve.ca



www.aqdr-des-chenaux.org

EN ACTION est une publication de
l'AQDR des Chenaux produite
collectivement par une équipe de
membres bénévoles de la section.



Conseil d'administration 2020-2021

Jacqueline Bergeron, présidente
Mariette Gervais, vice-présidente
Monique Béland Désilets, trésorière
Line Mongrain, secrétaire
Lise Bournival, directrice
Jocelyne Bronsard, directrice
Thérèse Lévesque, directrice



Éditorial



Y'A DE L'ESPOIR DANS L'AIR 🎵 🎵

Depuis plus de 365 jours, nous vivons une période de confinement complet ou partiel et des heures de déprime pour plusieurs. Les enfants, petits-enfants, sœurs, frères, amies nous manquent. Nous espérons les voir bientôt et les serrer dans nos bras. Nos traditions sont celles de rassemblements, de fêtes en famille et entre amis. Nous aimons le monde. Nous savons nous adapter, apprendre des choses nouvelles quoiqu'en disent certains.

Le cerveau, peu importe son âge, a le potentiel de s'adapter aux atteintes menaçant son fonctionnement. En présence de conditions favorables, il développe au cours de la vie une réserve de connaissances qui lui permet de mieux fonctionner et de développer des capacités d'adaptation. Il devient alors moins vulnérable aux effets du déclin cognitif relié à l'âge et pourrait compenser certaines atteintes pathologiques. Les facteurs contribuant au développement de cette réserve sont l'éducation associée à la scolarisation au début de la vie, la stimulation cognitive soutenue tout au long de la vie et l'adoption d'un mode de vie physiquement actif.

La pandémie nous a obligé à trouver de nouvelles façons de communiquer, de se mettre à jour avec l'évolution technologique qui avait commencé dans la dernière décennie. Durant cette période, la prolifération omniprésente de la téléphonie mobile a changé nos habitudes de communication avec les gens. Le changement constant des appareils téléphoniques portatifs et la complexité de navigation exigent aujourd'hui non seulement plus de temps d'adaptation et d'apprentissage, mais représentent aussi un effort mental important. Les technologies d'information et de communication sont devenues des outils incontournables de la vie moderne.

Pour les personnes âgées, cet univers en perpétuelle mutation avec ces nouveaux appareils représente souvent un obstacle à l'accès à l'information et contribue ainsi au décalage générationnel. Toutefois, les produits intelligents plus accessibles, tant au niveau physique que cognitif sont une réelle nécessité au sein de notre société moderne, nous permettant de vivre de manière plus autonome et « connectée ».

L'AQDR, avec son projet *Aînés branchés en toute sécurité*, va de l'avant avec vous, pour vous permettre de rester le plus autonome possible. Si vous avez des intérêts à celui-ci, nous sommes disponibles pour vous.

En avril, plusieurs d'entre vous auront reçu leur vaccin, et les mesures de santé pourront probablement nous permettre de se rencontrer sécuritairement. Restons tous uni(e)s, y'a de l'espoir dans l'air pour se réunir à Pâques ou dans les semaines suivantes.



Jacqueline



Défense de droits**POUR UN RÉGIME PUBLIC UNIVERSEL D'ASSURANCE MÉDICAMENTS**

Le Regroupement des organismes d'éducation populaire autonome de la Mauricie (ROÉPAM) sollicitent l'appui des organismes qui œuvrent en défense collective des droits.

Afin de lutter contre le fléau de la pauvreté, une proposition importante sera apportée au gouvernement Legault, qui déposera le prochain budget du Québec: celle d'instaurer un régime universel d'assurance médicaments en lieu et place du régime actuel qui amalgame des assureurs privés pour les personnes en emploi et l'assurance publique pour les autres citoyens. Un système hybride qui pénalise particulièrement les personnes moins nanties.



En vertu du système hybride actuel, les Québécois et les Québécoises peuvent avoir à déboursier plus de 1000\$ par année pour leurs médicaments, excluant les primes. Cela représente un immense fardeau financier pour les personnes retraitées, les travailleurs et travailleuses faiblement rémunérés, à statut précaire ou occupant un emploi à temps partiel.

Au Québec, en 2016, 8,8% de la population n'a pas rempli au moins une ordonnance pour des raisons financières.

Une campagne, menée par l'Union des consommateurs du Québec, est actuellement en cours pour revendiquer un système entièrement public.

L'AQDR des chenaux appuiera cette demande en adressant une lettre d'appui au Ministre de la Santé et des Services sociaux, M. Christian Dubé.

JEU QUESTIONNAIRE

Testez vos connaissances avec ce jeu-questionnaire de 5 questions portant sur des sujets de consommation dans le contexte de la pandémie.

OUI ou NON ?**Question 1**

Vous vous présentez à l'épicerie pour acheter un article en solde, mais il est en rupture de stock. Le commerçant est-il obligé de vous remettre un bon d'achat différé si vous en faites la demande?

Question 2

Vous allez au resto et commandez un trio à 9,99 \$ à manger sur place. Sur votre facture, vous constatez que des frais de 1 \$ ont été ajoutés. La caissière vous explique que ces frais sont liés aux mesures sanitaires supplémentaires nécessaires au maintien de la propreté de la salle à manger. Ces frais sont-ils légaux?

Question 3

Vous magasinez sur le Web et achetez un article dont la livraison est prévue d'ici 4 à 5 jours ouvrables. Une fois la commande passée, vous recevez un courriel précisant que, en raison des mesures sanitaires supplémentaires liées à la COVID-19, le délai de livraison pourrait être plus long que prévu. Ce nouveau délai ne vous convient pas du tout. Pouvez-vous annuler votre achat sur-le-champ?

Question 4

Votre abonnement d'un an au gym, entièrement payé à l'avance, prenait fin cet été. Vous avez donc été privé de plusieurs semaines d'accès au gym en raison de la fermeture temporaire des centres d'entraînement. Maintenant que le gym est rouvert, pouvez-vous demander un remboursement pour la portion couvrant les services non reçus?

**Question 5**

Un commerçant peut-il invoquer des raisons sanitaires pour refuser de reprendre un bien, même si sa politique d'échange et de remboursement prévoit autre chose?

RÉPONSES**Question 1**

La réponse est non, il n'en a pas l'obligation. Par contre, si la publicité est silencieuse quant à la quantité disponible et que l'article est en rupture de stock, le commerçant devrait accepter de vous remettre un bon d'achat différé ou de vous offrir, au prix du solde, un article équivalent ou supérieur. Autrement, vous pourriez porter plainte à l'Office. Cette règle demeure valable, même en contexte de pandémie.

Question 2

La réponse est non, puisqu'ils n'étaient pas inclus dans le prix annoncé.

Un commerçant peut majorer ses prix en raison des frais engendrés par la COVID-19, mais ces frais doivent être inclus dans le prix annoncé. Quant aux « frais surprises », ils sont interdits par la loi. Cela vaut pour tous les prix annoncés, qu'ils proviennent d'une publicité, d'une affiche, d'une circulaire, d'un site Web ou d'une entente verbale.

Par exemple, un coiffeur ne pourrait pas, après une coupe de cheveux, vous demander des frais de nettoyage sanitaire si ceux-ci augmentent le prix annoncé plus tôt. De même, il serait illégal, pour un atelier de réparation, de vous facturer des frais surprises de désinfection de l'automobile ou de l'appareil domestique si ceux-ci n'avaient pas été inclus dans l'évaluation.

Dans le cas de ces frais illégaux, vous pouvez tout simplement refuser de les payer. Vous pouvez également communiquer avec l'Office pour porter plainte.

Question 3

La réponse est oui. En vertu de la Loi sur la protection du consommateur, le commerçant doit vous divulguer tous les renseignements qui sont prévus à la loi, et ce, avant la conclusion du contrat. Cette exigence concerne notamment la date ou les délais d'exécution de l'obligation du commerçant. Par ailleurs, le commerçant doit vous remettre un écrit (ex. : courriel de confirmation de votre achat) qui constate, entre autres, l'ensemble de ces renseignements tels qu'ils ont été divulgués avant la conclusion du contrat.



En cas de manquement à l'une ou l'autre de ces obligations, vous pouvez annuler votre achat dans les 7 jours suivant la réception de cet écrit.

Question 4

La réponse est oui, vous pouvez demander un remboursement, mais le commerçant pourrait par exemple, de son côté, vous offrir de renouveler votre abonnement pour une durée équivalente à celle de la fermeture du centre, à un coût nul (0 \$). La clé est de trouver la meilleure entente qui soit pour les 2 parties...

Question 5

La réponse est non. Ça dépend toutefois de la politique de retour du commerçant en vigueur au moment de l'achat. La loi n'oblige pas un commerçant à reprendre un bien après un achat si le consommateur ne veut plus ce bien. Les commerçants sont libres d'avoir ou non une politique de retour, d'échange ou de remboursement. Toutefois, s'ils en ont une, ils sont tenus de la respecter.

La situation actuelle de pandémie est exceptionnelle et des commerçants pourraient modifier leur politique habituelle en indiquant à leurs clients qu'à cause de la pandémie, désormais, ils ne font plus d'échange, de retour ou de remboursement. Nous suggérons donc aux consommateurs de vérifier la politique en vigueur au moment de leur achat, même pour les commerces avec lesquels ils transigent régulièrement.

Défense de droits**CURATEUR PUBLIC DU QUÉBEC**

Savez-vous que LA LOI SUR LE CURATEUR PUBLIC ET DIVERSES DISPOSITIONS EN MATIÈRE DE PROTECTION DES PERSONNES a été adoptée le 2 juin 2020 et qu'elle entre en vigueur d'ici juin 2022?

À l'entrée en vigueur de la loi visant à mieux protéger les personnes en situation de vulnérabilité, les diverses mesures de protection changeront. La loi introduira de nouvelles mesures (la mesure d'assistance et la représentation temporaire) et elle modifiera celles qui existent déjà (la tutelle, la curatelle, le conseiller au majeur et le mandat de protection).

Chaque mesure constituant le nouveau dispositif de protection permettra de mieux adapter la protection des personnes en situation de vulnérabilité à leurs besoins et à l'évolution de leur situation.

L'HISTOIRE DE JEANNE : UN BEL EXEMPLE**70 ans**

Jeanne est atteinte de démence. Au stade initial, sa maladie passe presque inaperçue. Elle prend ses décisions, vaque à ses occupations et met un point d'honneur à entretenir parfaitement sa maison. Cependant, elle a plus de difficulté à comprendre les informations qui lui sont transmises et à effectuer des démarches auprès de ses fournisseurs de services.

Sa fille Amanda l'assiste quotidiennement pour ce qui est des factures à régler et des questions à poser au personnel des diverses organisations avec lesquelles Jeanne fait affaire.

À ce stade-ci, la mesure d'assistance est parfaite pour Jeanne.

75 ans

Cinq ans plus tard, Jeanne oublie parfois le nom de ses amies, mais elle continue à les voir. D'ailleurs, ces dernières donnent un coup de main à Amanda pour bien entourer Jeanne.

Un seul problème à l'horizon : Jeanne est poursuivie par les acheteurs de sa maison pour vice caché et elle n'est pas en mesure de gérer cette situation.

Amanda a donc été nommée représentante temporaire pour pouvoir engager un avocat, lui transmettre les consignes de sa mère et payer ses honoraires.

**Mesure d'assistance**

La personne qui vit une difficulté et qui souhaite être accompagnée par un proche dans sa prise de décisions et dans l'exercice de ses droits pourra bénéficier de la mesure d'assistance.

Pour cela, la personne devra comprendre la portée de cette mesure et être capable d'exprimer ses volontés et préférences.

Le proche reconnu comme assistant pourra être l'intermédiaire de la personne vivant une difficulté auprès d'organismes, d'entreprises et de professionnels. L'assistant pourra, entre autres, leur communiquer de l'information ou en recueillir.

Représentation temporaire

Une personne déclarée inapte qui a uniquement besoin d'être représentée pour un acte précis peut se prévaloir de la mesure de représentation temporaire. Un représentant temporaire est alors nommé pour exécuter cet acte au nom de la personne inapte. Une fois l'acte exécuté, cette dernière n'a plus besoin d'être représentée, et la mesure de protection prend fin.

85 ans

Au cours des 10 dernières années, l'état de Jeanne s'est dégradé. Son comportement a changé. Elle ne reconnaît plus ses proches. Elle oublie de se laver. Elle est parfois agressive et elle n'est plus capable de gérer son argent. Son médecin traitant ainsi que sa travailleuse sociale ont donc évalué à nouveau son inaptitude et ont jugé que le besoin de représentation était plus grand.

Puisque Jeanne n'a pas de mandat de protection, Amanda a entamé les démarches pour devenir sa tutrice.

Tutelle

La personne a été déclarée inapte. Elle a besoin d'être représentée pour l'exercice de plusieurs droits. La mesure de protection requise est donc la tutelle. Cette dernière peut être modulée selon les facultés de la personne inapte, afin de valoriser son autonomie.

MANDAT DE PROTECTION

Dans cette histoire, Jeanne n'avait pas préparé de mandat de protection. Amanda n'a donc pas eu d'autre choix que de se tourner vers une tutelle pour sa mère. Lors de l'entrée en vigueur du nouveau dispositif de protection des personnes, le mandat de protection demeurera le document idéal pour vous permettre de désigner un ou des proches de confiance pour veiller sur vous et gérer vos biens si vous devenez inapte. Il pourra toujours être préparé avec l'aide d'un juriste ou gratuitement avec le formulaire du Curateur public. Cependant, afin de mieux protéger les personnes incapables, la loi introduira deux nouvelles obligations pour le mandataire : faire un inventaire des biens de la personne inapte et remettre une reddition de comptes à la personne désignée au mandat.



Vous pouvez télécharger gratuitement votre mandat de protection sur le site du curateur: www.curateur.gouv.qc.ca

Ou

Une version papier de la brochure « Mon mandat de protection » est offerte, au coût de 9,95\$ par les Publications du Québec.

MANDAT DU COMITÉ SANTÉ DE L'AQDR NATIONALE

M. Alain Lampron est impliqué activement dans l'AQDR depuis peu de temps, mais quelle implication pour ce retraité en tant que directeur général du CLSC !

Il a été nommé coordonnateur bénévole du comité Santé de l'AQDR nationale. Son mandat consiste à coordonner et développer ce comité de même que poursuivre ses actions en harmonie avec les divers comités de l'AQDR Nationale.

Il a rédigé un résumé du rapport d'enquête (voir page suivante) mené auprès des membres AQDR et dont les résultats ont été dévoilés lors d'une conférence de presse le mois dernier. Le document complet est disponible sur le site WEB de l'AQDR.

UNE ENQUÊTE SUR LES IMPACTS DE LA COVID-19

L'AQDR est fière de vous présenter le rapport de l'enquête qu'elle a effectuée pour mesurer les impacts de la pandémie du COVID-19 sur ses membres. Fières pour 3 raisons majeures :



- ◆ Fière du taux de participation de nos membres provenant des 40 sections réparties à travers le Québec. Nous avons recueilli 1214 témoignages et accueilli 4223 commentaires, suggestion et propositions.
- ◆ Fière puisque chaque énoncé de ce rapport, les 15 revendications et les 36 recommandations qui ont été formulées reposent sur des données et des mesures provenant de nos membres.
- ◆ Fière par ce que nous croyons être le premier groupe à initier une démarche d'enquête pour mesurer de façon structurée et scientifiques les impacts de la Covid 19 pour supporter nos revendications et nos recommandations.

L'enquête a été réalisée auprès des 16 671 membres branchés du 30 octobre au 8 novembre 2020. Ceci représente 66 % de nos membres. Le taux de réponse nous garantit un niveau de fiabilité de 97% de fiabilité. Elle a porté sur 7 thématiques :

- ◆ Maintien de la qualité de vie ;
- ◆ Services sociaux et services de réadaptation généraux ;
- ◆ Soutien à domicile ;
- ◆ Services de santé généraux ou spécialisés ;
- ◆ Prévention de la propagation de la COVID-19 ;
- ◆ Traitement des cas positifs de la COVID-19 ;
- ◆ Annonce des décès et disposition des corps.

Qui sont les membres de l'AQDR

- ◆ Ils sont au nombre de 25,000
- ◆ Ils sont âgés entre 55 à 90 ans ;
- ◆ 93% vivent majoritairement dans un logement autonome, en couple ou seul, 7% vit dans un logement à caractère collectif (RPA-CHSLD)
- ◆ Ils ont une vie active ;
- ◆ Ils veillent à leur bien-être et à leur santé ;
- ◆ Ils gèrent leurs finances;
- ◆ Ils sont disponibles pour les personnes qui leur sont chères et pour leur communauté;
- ◆ Ils revendiquent le respect de leurs droits reconnus par les lois. Ils veulent être entendus et écoutés, car leur expérience leur alloue la crédibilité pour faire des recommandations porteuses de solutions adaptées aux défis auxquels notre société est confrontée.

Deux constats dramatiques qui ressortent de l'enquête

- ◆ Nous devons malheureusement conclure à la lueur du vécu et des témoignages de nos membres que les modèles d'hébergement ghettoïsant ou institutionnels, ont mis en danger la vie physique et psychologique des personnes qui y résident (Fermeture des cafeterias, interdiction de visite, éclosion galopante, etc.)
- ◆ Nos membres considèrent que l'organisation actuelle du réseau de la santé et des services sociaux est en partie responsable des baisses de ces services. **Ils ont émis l'opinion que le fonctionnement actuel du réseau SSS est une des causes du dérapage désastreux qui s'est produit dans la première vague de la pandémie (manque d'équipement, gestion déficiente et absente, manque de personnel, etc.)**



Les revendications et recommandations

Les revendications et les recommandations du rapport tracent des pistes de solutions et sont adressées à tous les décideurs publics, municipaux, privés, ou communautaires qui jouent un rôle et doivent assumer des responsabilités envers les personnes de 55 ans et plus, qu'elles soient totalement autonomes ou en grande perte d'autonomie.

Nous demandons au Gouvernement du Québec la tenue d'états généraux dès que la pandémie sera sous contrôle. Nous lui demandons aussi qu'un moratoire soit mis sur le développement des maisons des aînées jusqu'aux conclusions de ces états généraux.

Des pistes de solutions pour le maintien de la qualité de vie pendant la durée de la pandémie

Nos membres sont en général d'accord avec les mesures de protection et de confinement que le gouvernement du Québec a imposées et appliquées. Malgré cette acceptation, nos membres en subissent des conséquences. Ils vivent du stress face à la pandémie et se sentent très restreints et isolés socialement.

Nous revendiquons, entre autres, que les proches aidants, dont un grand nombre de membres de l'AQDR, puissent être en relation avec les personnes à aider autant à domicile que dans les milieux d'hébergement collectifs (RPA et CHSLD). Les gains seraient favorables autant pour les proches aidants que pour les personnes aidées.

Nous recommandons, entre autres, que les responsables de toutes natures prennent des mesures pour briser l'isolement (en milieu d'hébergement que des liens quotidiens soient établis avec les résidents, dans les municipalités que des équipes de bienveillance soient implantées pour rejoindre les personnes qui le désirent afin de briser leur solitude et leur isolement, etc.)

Des pistes de solution pour le maintien des services durant la pandémie

Près de 20% de nos membres n'ont pas eu accès à différents services médicaux ou sociaux dont ils avaient besoin. D'autres membres (40%) ont vu leurs services diminuer ou diluer. Les impacts peuvent avoir des effets dramatiques à long terme sur ces personnes et sur leur entourage. Selon nos membres, une grande partie des problèmes sont générés par le modèle d'organisation du réseau.

Nous revendiquons, entre autres, que les GMF et les médecins de famille aient l'obligation de prendre les personnes de 55 ans et plus en charge immédiatement.

Nous recommandons, entre autres :

- ◆ que tous les cas de Covid soient concentrés et traités dans un seul établissement sur le territoire du CIUSSS MCQ avec le personnel et les équipements nécessaires pour les soigner adéquatement.
- ◆ que des plans soient mis en œuvre par le CIUSSS pour favoriser le maximum de service dans les autres établissements. (Les conséquences : le personnel a moins de pression, les professionnels spécialisent leur intervention et les patients se sentent plus en sécurité).
- ◆ de centraliser les listes d'attente régionalement pour établir les réelles priorités sur un territoire donné.
- ◆ Finalement que le CIUSSS prennent les moyens pour que les services psychosociaux et de réadaptation ainsi que les services de maintien à domicile soient offerts au même niveau qu'en mars 2020.

Une préoccupation particulière pour les proches aidants

5500 de nos membres sont des proches aidants

Nous revendiquons qu'ils bénéficient d'un statut aussi méritoire que les professionnels du réseau.

Nous recommandons qu'ils bénéficient de montant mensuel pour se procurer des services de soutien et de répit.

Chaque membre de l'AQDR et chaque section doivent se mettre en action localement pour interpeler le CIUSSS MCQ à apporter des changements dès maintenant pour la qualité de vie des personnes de 55 ans et plus.

Alain Lampron, coordonnateur Comité Santé

Chronique de l'agente de développement

DES RESSOURCES ET DES SERVICES À VOTRE PORTÉE



Pour cette chronique du mois d'avril, je vous présente quelques services et ressources publiques, ainsi que leur numéro de téléphone, en lien avec les besoins énoncés en visioconférence Zoom et lors d'échanges téléphoniques, sur certains domaines abordés lors de ces activités.

Services et ressources publiques

BESOINS NON-COMBLÉS	SERVICES et RESSOURCES	TÉLÉPHONE
SERVICES À DOMICILE	Centres d'action bénévole (CAB) : accompagnement transport et bien plus...	CAB de la Moraine : 418-328-8600 CAB des Riverains : 418-325-3100
	Document " Vivre dans son milieu ", de l'AQDR des Chenaux : <i>Présente, notamment, les services disponibles du réseau communautaire pour le maintien à domicile et, bien plus...</i>	AQDR : 819-840-3090
	SERVICES des CHENAUX : Outil de référence publié par la CDC : <i>présente l'ensemble des services et des ressources communautaires de la MRC</i>	CDC : 819-840-3087
	Soutien à domicile des Chenaux : entretien ménager régulier, grand ménage, préparation des repas et bien plus...	418-362-3275 Outil de simulation de tarif : www.soutienadomiciledeschenaux.com
SANTÉ psychologique et physique	Centres d'action bénévole (CAB) : visites et téléphones d'amitié, soutien aux bénévoles, programme PAIR, muscler vos méninges, accompagnement-transport lors de rendez-vous médicaux et bien plus...	CAB de la Moraine : 418-328-8600 CAB des Riverains : 418-325-3100
	AQDR des Chenaux : café-rencontres virtuels sur divers sujets en temps régulier, formations ZOOM, bulletin de liaison	819-840-3090
	Soutien à domicile des Chenaux : service de répit/accompagnement	418-362-3275
	Site Québec allez-mieux	https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/aller-mieux-en-contexte-de-pandemie-covid-19/
	Info-santé 811 Service de consultation téléphonique psychosociale	Composer 811
	Ligne Aide Abus Aînés Ligne téléphonique provinciale d'écoute et de référence spécialisée en matière de maltraitance envers les personnes âgées	1 888 489-2287



BESOINS NON-COMBLÉS	SERVICES et RESSOURCES	TÉLÉPHONE
SANTÉ psychologique et physique	Info-aidant <i>Info-aidant est un service téléphonique professionnel, confidentiel et gratuit qui s'adresse aux proches aidants et à leur entourage, aux intervenants et aux professionnels de la santé</i>	1 855 852-7784
	SOS violence conjugale <i>Services d'aide gratuit, anonyme et confidentiel 24/7 destiné aux victimes de violence conjugale et à l'ensemble des personnes concernées par cette problématique</i>	1 800 363-9010
	Ligne provinciale d'intervention téléphonique en prévention du suicide	1 866 APPELLE ou 1 866 277-3553
	Tel-Écoute – Ligne Le Deuil	1 888 LE DEUIL ou 1 888 533-3845
	Écoute Entraide <i>Organisme communautaire qui soutient les personnes aux prises avec de la souffrance émotionnelle</i>	1 855 EN LIGNE / 1-855-365-4463 ou 514 278-2130
Parc de la rivière Batiscan <i>Marche, raquette, ski de fond : entrée gratuite pour les résidents de St-Stanislas, Ste-Geneviève et St-Narcisse, avec preuve de résidence</i>	418-328-3599 parcbatiscan@xplornet.com https://parcbatiscan.ca/	

Pour le **domaine habitation**, volet où il y a eu le plus de besoins non-comblés de formulés par les membres, l'AQDR des Chenaux donnera à ses membres une liste des ressources et des services privés, offerts par des entreprises et des travailleurs autonomes, qui ont été identifiés soit au niveau local soit dans la région avoisinante. À ce jour, plus d'une trentaine d'offres de services, du secteur privé, ont été répertoriées. Et, les tarifs peuvent varier pour des offres de services similaires. Cette liste de services, légèrement bonifiée, qui a été arrimée à vos besoins vous sera diffusée dans les mois à venir.

Prenez note que pour un bon nombre des services privés compilés, les personnes de 70 ans et plus peuvent bénéficier du programme de maintien à domicile pour les aînés. Par conséquent **un crédit d'impôt de 35%** est accordé sur le montant total des dépenses admissibles de leur **facture**, jusqu'à concurrence d'un montant maximum et en fonction des revenus. Le crédit est réduit graduellement lorsque le revenu familial dépasse le seuil de 59 385 \$, pour l'année d'imposition 2020. Je vous invite à vous informer à ce sujet. Pour les besoins signifiés par nos membres, les services qui donnent droit à un crédit d'impôt sont l'entretien ménager, l'entretien du terrain et le déneigement. Pour la longue liste des tâches incluses, pour chacun des trois services mentionnés, je vous invite à consulter le **document JUSTE POUR TOUS** de Revenu Québec. D'ailleurs l'AQDRDC a organisé, en février dernier, des rencontres virtuelles sur les crédits d'impôts pour le maintien à domicile des aînés. Outre cela, vous pouvez toujours me contacter au 819-529-1198, les après-midis d'ici le 16 avril, pour me faire part de vos besoins ou de vos irritants. Voilà, voilà!

Ce fut un réel plaisir d'effectuer ces recherches pour vous. Je vous souhaite de bien en profiter. Mon mandat se terminant à la mi-avril, alors j'en profite pour vous transmettre mes cordiales et sincères salutations. Bon printemps à vous toutes et tous!

Yolande Massicotte, agente de développement

Aînés branchés en toute sécurité

DES AÎNÉS DE PLUS EN PLUS BRANCHÉS



On le sait, la popularité du virage informatique ne cesse de croître chez les personnes de 50 ans et plus et c'est tant mieux puisqu'il s'agit d'un bon moyen de briser la solitude et de garder contact avec notre entourage. Avec la pandémie qui est toujours là, les sites de messageries instantanées sont une belle façon de voir les membres de notre famille, faute de les voir en personne pour le moment.

Qui dit compte Facebook ou autres, dit aussi mots de passe. De nos jours, on doit choisir des mots de passe pour une multitude de tâches et il semble que nous ne sommes pas suffisamment vigilants en ce qui a trait à ces choix. Alors voici quelques trucs pour augmenter leur niveau de sécurité.

Autrefois on disait,
« En avril, ne te découvre pas d'un fil »
mais en 2021, on dit
« En avril, mets à jour ton profil! »

La vérité sur les mots de passe

Le choix de mots de passe sécuritaires et difficiles à deviner est le premier réflexe de tout internaute averti. Je dois avouer que je suis la première à opter pour un mot de passe facile à mémoriser tel que « louise62 » (prénom et année de naissance). Un « hacker » (pirate informatique) qui se respecte risque de le trouver en moins de quelques secondes!? Même pire, on n'a pas besoin d'être un As de l'informatique pour arriver à deviner ce genre de mot de passe car c'est un automatisme de choisir des associations dont on va se rappeler facilement. Une autre (mauvaise) habitude bien répandue est de prendre le même mot de passe pour accéder à différents comptes ou profils Internet (c'est bien moins compliqué). Sauf qu'advenant un problème, tous nos services seront touchés.

Avec toutes les histoires de vols de données et de fraudes dont on entend parler, on se doit de prendre ça au sérieux et de réfléchir à des mots de passe qui seront difficiles à trouver pour d'éventuels pirates informatiques. Un bon mot de passe doit contenir 3 éléments de base : des lettres, des chiffres et des caractères spéciaux. Pour vous aider à retenir ce type de mots de passe, voici un truc : choisir un mot ou une phrase et substituer certaines lettres pour des chiffres et des caractères spéciaux qui leur ressemblent. Voici des exemples : remplacer l : par ! ou 1

E=3
C=(
D=)

O=0 ou *
G=&
X=%

A=@ ou 4
Vanessa = v@n3ss@
Ghyslain = &hysl@!n



Par exemple, si notre mot de passe est **patate** = 8 millisecondes avant qu'on réussisse à le trouver.

Si on le transforme, tel qu'indiqué plus haut :

p@t4t3 = 5 secondes

p@t4t3! = 5 minutes

p@t4t3!! = 9 heures

p@t4t3!!\$ = 4 jours

p@t4t3!!\$\$ = 6 ans

p@t4t3!!\$\$\$ = 400 ans





Pour vérifier si votre mot de passe est facile à deviner ou non, il suffit d'aller sur ce site :

howsecureismypassword.net (jusqu'à quel point mon mot de passe est-il sécuritaire?)

Une fois rendu sur ce site, vous n'avez qu'à entrer votre mot de passe et un message vous indiquera combien de temps cela pourra prendre à un pirate informatique pour le trouver.

Si vous voulez en savoir davantage sur les façons d'éviter les fraudes et les arnaques sur le web, je vous invite à aller voir la conférence gratuite de François Charron disponible sur le site suivant: <https://fraudeweb.com/conference-fraude-web>

Louise Dolbec, chargée de projet



Source : site Internet de François Charron, Techno et Folies, francoischarron.com



TERMINOLOGIE DE LA TECHNO

Bande passante : afin d'imager un peu, la bande passante est un peu comme la route qu'emprunte l'information de notre appareil à l'internet et vice versa. Plus les informations circulent rapidement sur ce chemin, plus la capacité de la bande passante est élevée.

Attention : Sachez que les vidéos, les films et la radio écoutée en ligne grugent la bande passante. Pour réduire notre utilisation de bande passante, il est préférable de regarder nos vidéos en basse définition (mais ainsi, l'image sera de moins bonne qualité). Le téléchargement fréquent de grosses pièces jointes, comme des photos, utilise aussi une quantité importante de bande passante.

Le **cache** : le cache conserve l'information de navigation web. Une page web peut être affichée plus rapidement si ses données ont été conservées en mémoire dans le cache, puisque le navigateur demande l'information à notre propre appareil plutôt qu'aux serveurs. Vider le cache supprime les fichiers qu'il contient, permettant de libérer de l'espace de stockage, au prix d'un ralentissement de la navigation internet, car les sites cherchent dès lors l'information sur les serveurs plutôt que sur notre appareil. Un cache vidé peut toutefois accélérer le fonctionnement général d'un ordinateur, puisqu'il libère l'appareil de données lourdes.

Post : On entend souvent la phrase « créer un post sur les réseaux sociaux » ça veut dire qu'on publie des mots, des textes, des images ou des articles sur notre propre page. Sachez que si on publie quelque chose sur notre réseau social, cette publication est publique. Pour éviter qu'elle soit publique, il suffit d'activer les paramètres de sécurité pour la rendre visible uniquement pour nos amis.

Wetransfer : Le nom le dit, il s'agit d'un système de transfert utilisé lorsqu'on a de gros fichiers à envoyer, comme les photos. Par rapport à un courriel, les sites comme Wetransfer permettent d'envoyer une grande quantité de fichiers à la fois. Il utilise un serveur externe pour conserver les données qu'on veut enregistrer. **Mais attention**, elles ne sont disponibles qu'un certain temps seulement puisque le site ne sert qu'à envoyer des données d'un destinataire à l'autre. Une fois le téléchargement terminé, on peut enregistrer les données sur notre ordinateur ou dans le nuage.

Louise Dolbec, chargée de projet

Source: L'ABC de la Techno, Sandrine Champigny, Coup de Pouce et Vidéotron mobile

Activités

PROCHAINES ACTIVITÉS VIRTUELLES

Nous espérons que les cafés-rencontre et autres activités en « personne » puissent être organisés bientôt, mais en attendant...

Depuis un an, les différentes associations, dont la nôtre, ont dû se tourner vers le virtuel pour poursuivre leurs activités. Bien que le très gros désavantage de cette formule est qu'il n'est pas accessible à tous, il est quand même fort probable que ce moyen de communication continue d'être utilisé après le confinement, moins souvent mais en complémentarité, puisqu'il présente aussi plusieurs avantages.



Afin de poursuivre notre apprentissage de la plateforme Zoom, nous vous proposons un atelier pratique, d'une durée de 1h30 avec Marie-Pier Lemaire, pour découvrir les possibilités qu'offre cet outil.

DÉMYSTIFIER ZOOM

Date : MARDI, 13 AVRIL 2021

Heure : 9 h 30 à 11 h 00



EFFECTUER DES RECHERCHES SUR INTERNET DE FAÇON EFFICACE

Vous ne trouvez pas ce que vous cherchez sur Internet? Vous êtes noyés dans les résultats? Cet atelier pratique s'adresse à ceux et celles qui désirent mieux chercher sur le web.

Date : MARDI, 20 AVRIL 2021

Heure : 9 h 30 à 11 h 00

MERCI DE CONFIRMER VOTRE PRÉSENCE
POUR L'UN OU L'AUTRE DES ATELIERS
afin que nous vous fassions parvenir le lien pour joindre la réunion.

par courriel : aqdrdc@stegenevieve.ca
ou en laissant le message sur le répondeur au 819 840-3090



J'essaie en ce moment de trouver de nouveaux amis à la manière de Facebook. Alors tous les jours, je descends dans la rue en criant ce que j'ai cuisiné, ce que j'ai mangé, comment je me sens, ce que je suis en train de faire... et je touche n'importe qui que je croise en hurlant « j'aime ».

J'ai déjà 7 personnes qui me suivent : 2 policiers, 1 psychiatre, 2 infirmiers, une ambulance et un docteur.... Pas mal non ?



Activités des partenaires



CONFÉRENCE DE LA TABLE DES AÎNÉS DE LA MAURICIE

Les conférences sont désormais présentées de façon virtuelle et elles seront accessibles en direct sur Zoom ou en différé sur le site web de la Table plus tard.

VOUS DEVEZ CONFIRMER VOTRE PRÉSENCE par courriel à : latable.mauricie@outlook.com en indiquant votre nom et votre numéro de téléphone ou par téléphone au 873 664-1232. Limite de 100 participants.

**PROCHAINE CONFÉRENCE
VENDREDI 26 MARS 2021**

GUÉRIR DU MAL DE L'INFINI: PRODUIRE MOINS, PARTAGER PLUS, DÉCIDER ENSEMBLE

avec monsieur Yves-Marie Abraham

10 h 00 Accueil
10 h 15 Conférence
11 h 15 Période de questions

IMPORTANT

Si vous vous inscrivez à cette conférence, dites-le nous pour que nous vous fassions parvenir, par courriel, **le lien Zoom** pour accéder à la conférence et le fonctionnement prévu par la Table de concertation.



LE DROIT DES PETITS-ENFANTS DE MAINTENIR LEURS LIENS AVEC LEURS GRANDS-PARENTS

Vidéoconférence en ligne avec Me Luc Trudeau, avocat

Dimanche 11 avril 2021, de 14 h 00 à 15 h 30 - Via Zoom

L'Association des grands-parents du Québec vous invite pour une vidéoconférence en ligne avec Me Luc Trudeau qui aura lieu dimanche le 11 avril 2021.

Me Luc Trudeau, avocat familialiste ayant plus de trente-cinq ans d'expérience, fera valoir **le droit des petits-enfants de maintenir leurs liens avec leurs grands-parents** et ce tant au niveau de la Cour supérieure que de la Chambre de la jeunesse et expliquera les recours existants en ce sens. Il sera également disponible pour répondre aux questions des membres alors présents touchant ce sujet épineux mais combien réel. La conférence sera suivie d'une période de questions et d'échanges.

Le coût est 10\$ + taxe. Cependant, l'Association des grands-parents **offre deux coupons rabais à l'AQDR des Chenaux**. Ainsi ce sera gratuit pour les deux premiers membres qui s'inscriront avec le coupon rabais.

COMMUNIQUEZ AVEC NOUS POUR AVOIR LE NUMÉRO DU COUPON RABAIS

par courriel : aqdrdc@stegenevieve.ca
ou en laissant le message sur le répondeur au 819 840-3090

L'inscription se fait en ligne à :

<https://www.grands-parents.qc.ca/evenements/videoconference-avec-me-luc-trudeau-avocat>

Mieux-être

LA PSYCHOLOGIE NOUS PARLE...



Science du comportement humain, elle nous parle de ce que nous vivons tous, sans toujours savoir trouver les mots pour l'exprimer.

Tout le monde le dit, « Quand on se compare, on se console ». Mais parfois, en disant cela, on risque de se faire répondre que « Ça me fait une belle jambe, ça! ». En effet, le malheur des autres ne nous console pas toujours...

Cela dit, le malheur des autres nous rappelle qu'on peut mettre les choses en perspective. N'est-ce pas justement là la clé pour pouvoir moins souffrir des épreuves que la Vie nous impose parfois? Autrement dit, l'impact que les choses ont sur soi sont bien souvent une question de point de vue.

Qu'il s'agisse de la peur, la colère, la tristesse, le dégoût, la confiance, la surprise, l'anticipation (avoir hâte ou appréhender quelque chose), ou même de la joie, nos émotions découlent souvent du regard qu'on porte sur les événements ou les personnes.

C'est ainsi que se sentir dépourvu devant une épreuve, même quand on ne l'est pas vraiment, risquera de nous déprimer. (Je ne parle pas ici de la vraie dépression clinique diagnosticable, mais bien de la déprime, du manque d'élan qui nous pèse sur les épaules et le moral quand les choses nous semblent sombres.) Pensez à l'élève qui s'inquiète de réussir alors que vous savez qu'il ou elle a ce qu'il faut...

En débutant le projet de consultation sur « *ce qui aide les gens à passer à travers les épreuves* », j'ai commencé à soupçonner que les personnes ont en réalité plus de ressources pour faire face aux épreuves que ce dont elles ont conscience. C'est d'ailleurs ce qui m'incite à débiter une chronique sur le sujet afin que nous devenions tous plus conscients de ce que nous avons comme atouts dans nos situations respectives, tout comme dans cette situation que nous partageons ensemble.

Autrement dit, par-dessus toutes les stratégies que nous avons pour faire face aux difficultés et par-dessus toutes les ressources que comporte déjà notre situation, un atout de plus serait de réaliser que nous avons ces ressources et stratégies, car c'est une chose qui peut améliorer le moral et nous encourager à retrousser nos manches pour nous mettre en action, ou encore, pour respirer profondément et patienter.

Ça vous inspire ce que je vous écris là? Dans ce cas, écrivez-moi à l'AQDR et il me fera grand plaisir de vous répondre.

À la prochaine!

Chantal Létourneau

LE PROJET DE CONSULTATION SE POURSUIT

Tel qu'annoncé dans le bulletin en Action du mois dernier, Mme Chantal Létourneau a été mandatée par l'AQDR des Chenaux pour téléphoner à certains membres pour un projet de consultation qui nous permettra de découvrir ce qui aide à passer à travers les épreuves.

MERCI à ceux et celles qui acceptent de participer au projet.

LA SÉCURITÉ DANS LES ESCALIERS

Les aînés sont plus à risque de faire une chute dans l'escalier que les adultes plus jeunes et ont tendance à subir des blessures plus sévères. En fait, les aînés de 65 ans et plus comptent pour 70 % des décès occasionnés par une chute dans un escalier.



SUIVEZ CES 12 RÈGLES D'OR POUR ASSURER VOTRE SÉCURITÉ DANS LES ESCALIERS.

1. **Y a-t-il un interrupteur en haut et en bas de l'escalier?**
Posez des lumières et des interrupteurs pour bien éclairer vos escaliers.
2. **Vos marches sont-elles en bon état?**
Assurez-vous qu'il n'y a pas de surfaces inégales, de fissures, de bosses dans le revêtement ou de clous qui dépassent.
3. **Toutes vos marches sont-elles de la même hauteur et profondeur?**
Les marches inégales sont un danger. Faites-les corriger par un menuisier.
4. **Pouvez-vous voir clairement le bord de chaque marche?**
Augmentez la visibilité du bord des marches en appliquant de la peinture ou une bande de couleur contrastante.
5. **S'il y a du tapis dans l'escalier, est-il solidement attaché aux marches?**
Le tapis dans les escaliers est souvent une cause de chutes. Songez à le faire enlever ou à le remplacer par un revêtement antidérapant.
6. **Vos marches sont-elles dégagées?**
N'entreposez rien sur les marches de votre escalier. Regardez les marches à mesure que vous montez ou descendez.
7. **La rampe est-elle à une hauteur de 34 à 38 pouces (86 à 97 cm)?**
Il faut une rampe au moins d'un côté de l'escalier. La rampe est à la bonne hauteur si vous pouvez la saisir confortablement lorsque vous pliez légèrement le coude.
8. **La rampe est-elle ancrée au mur et facile à saisir?**
Elle doit être solidement vissée dans les montants, et assez éloignée du mur pour que vous puissiez la prendre avec toute la main.
9. **Vous êtes-vous débarrassé des carpettes en haut et en bas des escaliers?**
Les tapis « volants » sont un danger à ces endroits. Assurez-vous, si vous en avez, qu'ils sont antidérapants ou doublés de caoutchouc.
10. **Prenez-vous votre temps dans l'escalier?**
Allez-y lentement, la main sur la rampe. Se presser est une cause principale des chutes dans les escaliers.
11. **Voyez-vous bien les marches devant vous?**
Si vous transportez quelque chose, assurez-vous de ne pas cacher l'escalier et gardez une main libre pour tenir la rampe.
12. **Enlevez-vous vos lunettes de lecture?**
Enlevez-les toujours pour marcher ou prendre l'escalier. Si vous portez des lunettes à double foyer, ajustez-les pour bien voir les marches.



Suivez les 12 règles d'or pour éviter les chutes!

Source : www.hc-sc.gc.ca

LES GRANDS-PARENTS MODERNES

C'est un groupe diversifié et plus en santé que les générations précédentes : il n'est pas rare de les voir porter des jeans, jouer au hockey-balle avec leurs petits-enfants ou mener une carrière très active. Bien sûr, avec le temps, cette situation évolue : les grands-parents âgés de 75 ans ne vivent pas la même relation avec leurs petits-enfants que ceux âgés de 50 ans.

Malgré que le rôle des grands-parents ait évolué avec le temps, il n'en demeure pas moins essentiel. Les grands-parents qui veulent assumer ce rôle de façon utile doivent trouver l'équilibre entre les activités traditionnelles associées aux grands-parents – raconter des histoires, identifier les personnes dans les albums photos, organiser les fêtes familiales, enseigner les échecs, la pêche, la couture – et le contexte moderne de leurs petits-enfants.



Les grands-parents puisent dans leur relation avec leurs enfants et petits-enfants un fort sentiment de bien-être. Plusieurs études révèlent que les grands-parents retirent une grande satisfaction lorsque leurs petits-enfants se tournent vers eux pour acquérir connaissances et compétences, et pour en apprendre davantage sur l'histoire de la famille. La présence de leurs petits-enfants leur apporte un sentiment de continuité : ils ont contribué à la vie et continuent de le faire.

Conseils pour grands-parents modernes

- **Établissez clairement votre rôle.** Discutez avec vos enfants (les parents de vos petits-enfants) de vos attentes et des leurs. Essayez de comprendre leurs valeurs et de les respecter. En les appuyant, vous pourrez jouer un plus grand rôle dans la vie de vos petits-enfants.

- **Soyez des mentors.** Soyez enthousiaste et prêt à parler de choses courantes, intéressantes, même difficiles. Initiez vos petits-enfants à de nouvelles activités enrichissantes (musée, voyages, etc.) Enseignez-leur les habiletés qu'ils n'auront peut-être pas l'occasion d'apprendre autrement : le travail du bois, la cuisine, le jardinage, la pêche, la couture, etc.



- **Soyez présent et à l'écoute.** Si vous habitez à une distance raisonnable de vos petits-enfants, soyez présent de corps aux événements importants de leur vie d'enfant – à l'école, à l'église, aux activités parascolaires. Soyez aussi présent pour eux lorsqu'ils ont besoin d'écoute et de soutien. Renseignez-vous sur leurs intérêts (émissions de télé, passe-temps, héros, lectures, etc.). Invitez-les à planifier avec vous les fêtes familiales. Demandez-leur conseil sur les films à voir, les ordinateurs, etc.



- **Soyez juste.** Cela ne signifie pas nécessairement que vous deviez traiter tous vos petits-enfants de la même manière. Respectez l'individualité de chacun; leurs besoins seront différents selon leurs capacités, leur situation familiale, etc.

- **Gardez le contact.** Bien que le téléphone et la poste soient des moyens de communication utiles, gardez en tête que vos petits-enfants sont nés « branchés ». Apprenez à vous servir du courrier électronique, d'Internet, etc. Vos petits-enfants sauront que vous les aimez et vous considéreront comme des grands-parents bien modernes!

LE TEMPS DES SUCRES

De la survivance aux réjouissances en quelques siècles!

La cabane à sucre! Le détour obligé du printemps! Qu'allons-nous y faire au juste, à part s'empiffrer d'un repas du bûcheron, abuser de la tire d'érable et faire un tour de calèche? Certainement pas la même chose que les colons au milieu du 19e siècle. À cette époque, les sucres avaient une autre raison d'exister, soit la subsistance.



Une subsistance due aux Autochtones

Cette subsistance, nous la devons aux peuples autochtones. En effet, bien avant la venue des Européens, les Autochtones recueillaient l'eau d'érable ou sève. À qui ou plutôt à quoi doit-on cette découverte? À un écureuil comme l'aurait déjà mentionné frère Marie-Victorin, notre grand botaniste, auteur de l'incontournable Flore laurentienne?

Toujours est-il que dans l'Amérique du Nord-Est, la forte présence de l'érable à sucre, de l'érable noir et de l'érable rouge ont permis au Québec d'être un grand producteur de sirop d'érable, mais en ce qui nous concerne, nous n'en sommes pas encore rendus là. L'eau sucrée des érables sert d'abord à la survie.

Le sucre d'érable, réservé à une classe privilégiée, fera son entrée à la Cour de Louis XIV et sera très prisée en dragée que l'on fait fondre dans la bouche. D'ailleurs, ces bonbons seront commercialisés par une femme d'affaires redoutable, madame Agathe de Saint-Père (Legardeur de Repentigny), un personnage exceptionnel et hélas méconnu de notre Histoire.

Les Français imitent les premiers arrivants

Au début du 17e siècle, les Français installés sur le territoire de la Nouvelle-France imitent les premiers arrivants en recueillant eux aussi l'eau d'érable. Ils en profitent aussi pour découvrir ce drôle d'objet qu'est la raquette, leur permettant de ne plus s'enfoncer dans la neige jusqu'aux genoux à chaque sortie ! Pourtant, d'autres Français ont pu goûter bien avant l'arrivée des premiers colons à la délicieuse potion sucrée !



On raconte qu'entre 1536 et 1542, Jacques Cartier, célèbre explorateur malouin et premier Européen à découvrir, décrire et visiter ce vaste territoire qu'est le Canada, était intrigué par un arbre qu'il croyait être un gros noyer... En fait, c'était un érable à sucre. Après en avoir coupé un, ô joie ! De l'eau d'érable jaillit en grande quantité. Lui et ses compagnons en burent et trouvèrent même que ça avait un bon goût de vin.

Le père récollet Gabriel Sagard, père récollet et auteur d'une Histoire du Canada, parle même de l'eau d'érable comme un breuvage qui fortifie.

Comment faisait-on à l'époque pour récolter ce nectar divin, source importante d'antioxydant et parfois de crise de foie lorsqu'on en consomme trop lors de la traditionnelle sortie à la cabane à sucre? Il suffisait de faire une entaille dans le tronc de l'arbre pour ensuite y fixer un morceau de bois appelé goutterelle, goudrille ou coin. L'eau finissait par s'écouler dans un cassot d'écorce de bouleau, confectionné grâce au savoir amérindien en la matière. Ce cassot fut plus tard remplacé par un seau en bois.

Jusqu'à la fin du 19e siècle, on bouillait l'eau d'érable dans des chaudrons de fer suspendus à des troncs d'arbres. Tout se faisait à l'extérieur. Plus tard, on construisit des abris et ce, pour deux raisons : protéger la cuisson et éviter les pertes de chaleur. Sans le savoir, on venait de jeter les fondations d'une grande tradition : la cabane à sucre!

Par *Patrice Saucier*

Source : La Presse Touristique

VERTUS DU SIROP D'ÉRABLE



L'incontournable sirop d'érable est connu pour ses vertus sur la santé. En effet, il présente de très grandes qualités nutritionnelles notamment grâce à la multitude de vitamines qu'il contient en plus des minéraux et des oligo-éléments.

Le sirop d'érable regorge d'antioxydants qui aident les cellules à absorber rapidement le glucose, dotant du coup ce produit du terroir d'un faible indice glycémique. Le sirop d'érable est plus riche en polyphénols que le sirop de maïs, le sirop de riz ou encore le sucre blanc. Seuls la mélasse, le sirop d'agave possèdent des quantités plus ou moins équivalentes. Rappelons que les polyphénols sont de puissants antioxydants ayant la capacité de réduire le stress oxydatif qui est à l'origine des maladies proinflammatoires comme le diabète de type 2, l'obésité et les maladies cardiovasculaires.

Cependant...

Le sirop d'érable demeure avant tout une source de glucides concentrés. Une cuillère à table (15 ml) de sirop d'érable contient environ 15 g de glucides. C'est autant de glucides et de calories qu'une quantité équivalente de sucre blanc.

Pour l'instant, les personnes diabétiques doivent garder en tête que même si le sirop d'érable contient des composés au potentiel prometteur, il demeure un aliment à consommer de façon occasionnelle et en quantité limitée, comme toutes les autres sources de glucides concentrés.

Le sirop d'érable pourrait, tout au plus, remplacer les autres sucres ajoutés dans l'alimentation de la personne diabétique, et ce, dans le respect de son plan d'alimentation.

Source : www.diabete.qc.ca et www.saveurs-erable.fr

CARAMEL D'ÉRABLE À LA FLEUR DE SEL

Recettes

Du bonheur à tartiner, à étendre sur la crème glacée ou à manger à la cuillère! Impossible d'y résister!

Quantité : 430 ml (1 3/4 tasse) Préparation : 10 minutes

Ingrédients

250 ml (1 tasse) de sirop d'érable
45 ml (3 c. à soupe) de sirop de maïs
125 ml (1/2 tasse) de crème à cuisson 35%
45 ml (3 c. à soupe) de beurre
5 ml (1 c. à thé) de fleur de sel

Préparation

- * Dans une casserole, porter à ébullition le sirop d'érable avec le sirop de maïs. Laisser mijoter à feu doux-moyen, sans couvrir et sans remuer, jusqu'à ce que la température atteigne 120 °C (250 °F) sur un thermomètre à bonbons.
- * Retirer du feu et incorporer graduellement la crème en remuant à l'aide d'une cuillère de bois.
- * Remettre sur le feu et porter de nouveau à ébullition.
- * Retirer du feu et ajouter le beurre. Remuer jusqu'à ce qu'il soit fondu.
- * Laisser refroidir complètement, puis incorporer la fleur de sel.
- * Répartir dans des contenants hermétiques. Ce caramel d'érable se conserve jusqu'à 2 semaines au réfrigérateur.



<https://www.lesrecettesdecaty.com/>

TARTE AU SIROP D'ÉRABLE ET À LA CRÈME

Préparation : 25 minutes

Cuisson : 35 minutes

Quantité : 6 à 8 portions



Préparation

- * Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
- * Dans une casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Saupoudrer de farine et remuer. Incorporer la crème, le sirop et la vanille en fouettant.
- * Chauffer à feu moyen jusqu'aux premiers frémissements puis continuer de fouetter jusqu'à épaississement. Retirer du feu et laisser tiédir.
- * Sur une surface farinée, abaisser la pâte en un cercle d'environ 25 cm (10 po) de diamètre. Déposer dans une assiette à tarte de 20 cm (8 po).
- * Verser la préparation sur la pâte. Cuire au four de 35 à 40 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit cuite.

Ingrédients

80 ml (1/3 de tasse) de beurre

125 ml (1/2 tasse) de farine

310 ml (1 1/4 tasse) de crème à cuisson 35%

375 ml (1 1/2 tasse) de sirop d'érable

2 à 3 gouttes d'essence de vanille

350 g (2/3 de lb) de pâte à tarte décongelée

L'ORIGINE DU POISSON D'AVRIL

Ne noyons pas le poisson: il n'existe aucune histoire exclusive de l'origine de la fête. Toutefois, de nombreuses explications ont été avancées au fil des siècles, dont certaines très plausibles.

La première - la plus répandue - nous fait remonter au XVI^e siècle. En 1564 plus précisément, date à laquelle le roi Charles IX décida de faire désormais commencer le premier jour de l'année un 1^{er} janvier, au lieu du vraisemblable 1^{er} avril. En réaction à ce subit changement, certains réfractaires décidèrent de ne pas tenir compte du calendrier et de continuer de s'offrir leurs étrennes du nouvel an, un 1^{er} avril. Pour se moquer de ces derniers, les plus sages n'hésitèrent alors pas à leur tendre des pièges et autres faux présents... Prudence néanmoins sur l'anecdote. Si l'unification du calendrier s'est bien jouée en 1564, aucun écrit ne fait nulle part mention d'un début d'année ayant jamais commencé un 1^{er} avril. En effet, avant la réforme du pape Grégoire XIII qui étendra l'édit du roi à l'ensemble de la chrétienté, le jour de l'An variait selon les villes et les régions. Qu'en est-il par ailleurs de notre fameux poisson farcesque? Mystère. L'histoire reste bien ni chair ni poisson...



La deuxième origine de la fête dériverait du mois d'avril lui-même. Une période qui était le moment privilégié des pêcheurs au maquereau et donc l'époque la plus favorable à se voir offrir du poisson. Prudence là aussi avec cette anecdote, car selon d'autres versions le mois d'avril correspondait à l'interdiction de la pêche, en raison de la période de reproduction des poissons... Et qu'en est-il de la farce chez nos pêcheurs? Mystère... Décidément notre poisson nage en eaux bien troubles!

Enfin, notons que le 1^{er} avril a peut-être pu naître en échos du dernier jour du carême. Période durant laquelle, rappelons-le les Chrétiens doivent s'abstenir de manger de la viande et privilégier le poisson. Mais là aussi, le problème de la farce et des blagues en lien avec notre petit animal subsiste. Malheureusement pour cette anecdote, celle-ci finit également en queue de poisson...

Source : lefigaro.fr

Spiritualité

JOYEUSES PÂQUES !

Paul Claudel écrivait : « Quand il fait bien froid en hiver et que le froid et le gel resserrent tout, on croit que tout est mort et que tout est fini. Mais il y a l'espérance qui est la plus forte. On croit que tout est fini, mais alors il y a un rouge-gorge qui se met à chanter. »

Pour les chrétiens, Pâques c'est la fête du printemps, la fête de tous les recommencements, la fête de la vie. C'est la célébration la plus importante de l'année.

En ce dimanche de Pâques, nous sommes invités à passer de la peur à la liberté, à travailler ensemble pour construire un monde plus humain, un monde d'espérance et de résurrection.

Joyeuses Pâques à chacune et à chacun d'entre vous.

Père Yvon-Michel Allard



JOYEUSES PÂQUES



Quand arrive la belle fête de Pâques
Revient le doux printemps des fleurs
Fête aux 1000 douceurs dans son sac
Jardin de roses pour fleurir votre cœur
Et le remplir d'un doux bonheur...

Joyeuses pâques en votre demeure.

www.textes-voeux.com

NOUS NE VOULONS OUBLIER AUCUN DE NOS MEMBRES OU DE LEURS PROCHES DISPARUS.

NOUS VOUS INVITONS DONC À COMMUNIQUER AU BUREAU DE L'AQDR DES CHENAUX POUR SIGNALER LE DÉCÈS D'UN MEMBRE AQDR OU D'UN MEMBRE DE SA FAMILLE..

MERCI DE VOTRE COLLABORATION !

Le Comité Bulletin en Action

Une douce pensée pour nos disparu-e-s



Michelle Rheault Dessureault, épouse de Patrick Dessureault de Saint-Luc-de-Vincennes



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 !

Qu'on soit à la ville ou à la campagne, c'est le moment d'ouvrir ses fenêtres, de s'aérer les poumons et l'esprit, et de se laisser aller au plaisir d'écouter chanter les oiseaux ! Enfin, c'est aussi le moment de se lancer dans un grand nettoyage afin de dépolluer et assainir son intérieur. Profitez également des beaux jours pour reprendre la bonne habitude d'aller vous promener en forêt.

Source: lemagfemmes.com



VAUT MIEUX RESTER SOI-MÊME

Patricia et Jacques se sont perdus dans le désert. Voilà deux jours qu'ils n'ont rien mangé. Enfin, ils aperçoivent une mosquée au loin.

- Nous sommes sauvés ! s'écrie Patricia.
- Mais non ! Qui dit mosquée, dit musulmans. Ils ne nous laisseront pas entrer. Nous allons faire semblant d'être musulmans. À partir de maintenant, je m'appelle Hakim, et toi ?
- Je ne vois pas pourquoi je devrais changer de prénom. Ils verront bien que nous sommes perdus et épuisés. Ils nous aideront.
- Tant pis pour toi, mais ne te plains pas quand tu resteras à la porte alors que moi, je me régalerai.

Le couple arrive à la mosquée :

- Salam ! Je suis Hakim et voici mon amie Patricia, nous nous sommes perdus.

L'homme de la mosquée s'écrie :

- Mes pauvres, vous avez l'air affamés. Nous allons vous servir.

Une assiette remplie arrive pour Patricia qui dévore.

- Et moi ?

- Allons Hakim ! Nous jeûnons...c'est le ramadan !



**DERNIER MOIS POUR PARTICIPER :
CARTE CADEAU À GAGNER / 4 GAGNANTS**



Cinq questions vous sont posées en lien avec les textes, chroniques ou autres éléments du présent bulletin En Action.

Répondez aux questions et faites-nous parvenir, par la poste ou par courriel, le coupon-réponse ci-dessous. Quatre coupons seront tirés au sort.

Le prix ? Une carte-cadeau de 25\$. Chacune des quatre personnes gagnantes pourra choisir de quel commerce de la MRC des Chenaux elle souhaite recevoir le certificat.

Bonne chance !

Voici les questions :

- 1) Quel pourcentage de personnes en 2016 n'ont pas rempli au moins une prescription par manque d'argent?
- 2) Est-ce que la loi oblige un commerçant à reprendre un article après-vente? Oui ou non?
- 3) La personne a été déclarée inapte. Elle a besoin d'être représentée pour plusieurs de ses droits. Quelle est cette mesure?
- 4) Quel est le numéro de téléphone de la Ligne Aide Abus Aînés?
- 5) Au Québec, quel pourcentage de personnes vivent dans un logement autonome?

Les 4 personnes gagnantes du mois de mars sont :

Solange Cossette Veillette, Huguette Trudel, Monique V. Veillette et Lucille H. Brouillette



**COUPON-RÉPONSE
QUIZ DU MOIS D'AVRIL**

Réponses :

- | | |
|----------|----------|
| 1) _____ | 4) _____ |
| 2) _____ | 5) _____ |
| 3) _____ | |

Vous avez jusqu'au 19 avril 2021 pour nous faire parvenir votre coupon -réponse

Par courriel à : aqdrdc@stegenevieve.ca **OU** par la poste à : AQDR des Chenaux, 44 Rivière-à-Veillet, Sainte-Geneviève-de-Batiscan, G0X 2R0

Nom : _____ Numéro de membre : _____

Adresse : _____

Ville : _____ Code postal : _____



Vitalité intellectuelle

QUI SUIS-JE?

Mon premier est la capitale de l'Italie.

Mon second est une voyelle.

Mon troisième est un fleuve d'Europe.

Mon tout est une plante qui sent bon.

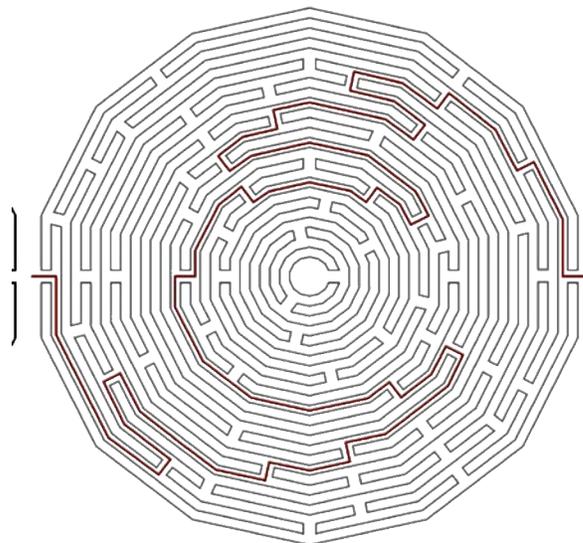
Qui peut sauter alors qu'il n'a pas de jambe ni de pied ?



Réponses page 27

SOLUTION

LABYRINTHE DU BULLETIN DE MARS



À LA BOUFFE!

La langue française abonde en proverbes et en expressions imagées qui sont associés à la nourriture. Sauriez-vous les compléter dans les phrases suivantes?

- 1) Le sujet était clos, mais comme d'habitude, il a fallu qu'il allonge la
 a) soupe b) crème c) sauce
- 2) Ouf, que c'est difficile! C'est pas de la !
 a) tourte b) quiche c) tarte
- 3) Je n'étais pas d'accord et je lui ai dit qu'il ne pouvait pas avoir le et l'argent du
 a) beurre b) gâteau c) dessert
- 4) Ces mesures sont nécessaires; on ne fait pas d'omelette sans casser des
 a) noix b) œufs c) poêles
- 5) Elle lui a dit de se mêler de ses au lieu de l'embêter!
 a) patates b) oignons c) miches
- 6) Non, je n'ai pas le temps. J'ai trop de sur la planche!
 a) viande b) fromage c) pain
- 7) On ne pensait pas qu'il viendrait. Il est arrivé comme un cheveu sur la
 a) soupe b) croûte c) crème
- 8) Il se vexe facilement. Ça ne prend rien pour que la lui monte au nez.
 a) mayonnaise b) moutarde c) crème

Réponses page 26

RÉPONSES

À LA BOUFFE !

1- C) sauce

3- A) beurre

5- B) oignons

7- A) soupe

2- C) tarte

4- B) œufs

6- C) pain

8- B) moutarde

MOT OBSCUR

Complétez chaque ligne à l'aide des définitions et des lettres données. La première lettre de chacun des mots forme le mot obscur.

Jeu 1 : Ancien nom d'une équipe de soccer

1		R					
2					L		
3			U				
4			R				E
5		A					
6				E			



1 - Fleur de laquelle s'est inspiré le symbole de la fleur de lys.

2 - Une des deux universités de Montréal offrant une instruction en anglais.

3 - Plat typiquement québécois.

4 - Industrie qui a été essentiellement dirigée par l'État depuis l'époque coloniale.

5 - à sucre

6 - Produit de l'érable

Source : Entraînez votre cerveau !, les éditions Coup d'œil.

CARRÉ MYSTÈRE

Découvrez la valeur de chacun des symboles. Les chiffres correspondent au total de chacune des rangées et des colonnes.

	○	☆	△	= 27	<table border="1"> <tr> <td>□</td> <td>=</td> </tr> <tr> <td>△</td> <td>=</td> </tr> <tr> <td>○</td> <td>=</td> </tr> <tr> <td>☆</td> <td>=</td> </tr> </table>	□	=	△	=	○	=	☆	=
□	=												
△	=												
○	=												
☆	=												
□	△		○	= 30									
○	□	□	☆	= 49									
☆	△	□	△	= 37									
35	36	39	33										

LES RÉPONSES du « mot obscur » et du « carré mystère »...

Dans le Bulletin En Action du mois prochain.

Source : Entraînez votre cerveau !, les éditions Coup d'œil.

Mot Mystère

À trouver: un mot de 8 lettres

Thème: **ECRITURE**

ADRESSER	ILLISIBLE	REDIGER
AGENDA	IMPRIMERIE	REGISTRE
ANONYME	INFORMER	REGLE
ARDOISE	INSCRIRE	REPORTAGE
ARRONDIE	JOURNAL	RONDE
CHRONIQUE	LECTEUR	STENCIL
DELIE	LETTRE	TENEUR
DOSSIER	LIRE	TILDE
DROITE	LITTERATEUR	TREMA
EDITORIAL	LIVRE	TRI
EMARGER	MEMOIRE	
ENCRIER	MINE	
ENSEIGNE	MOT	
ERREUR	MOULER	
EXPRIMER	OLOGRAPHE	
GAUCHER	ORGANE	
GRAVE	OUVRAGE	
GRIMOIRE	PAGE	
IDEOGRAMME	POINT	



RÉPONSES

QUI SUIS-JE?

1) Rome - A - Rhin = Romarin



CONCOURS EN ACTION

Mars 2021—Solution : aiguilletage * La personne gagnante est Lise Larocque, de Sainte-Geneviève-de-Batiscan

Participez et courez la chance de gagner 10 \$.

Le tirage est fait lors des réunions du CA **OU** en l'absence des réunions, les coupons sont numérotés de façon aléatoire par la coordonnatrice et un chiffre est choisi, au téléphone, par un membre du comité BEA ou du conseil d'administration.



Vous avez **jusqu'au 19 Avril 2021** 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



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



FIER PARTENAIRE DE NOTRE MILIEU

Siège social

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

www.desjardins.com/
caissedemekinac-deschenaux

Desjardins
Caisse de Mékinac-Des Chenaux



CHEZ MOI
pour la vie

Choisir le soutien à domicile,
ça veut aussi dire
rester ensemble

JE RÉSERVE
418 362-3275
soutien@stegenevieve.ca

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



Joëlle MAILHOT
Chantal ROBITAILLE
Julie MOISANT
PHARMACIENNES

Affilié à

Brunet

Horaire:

Lundi au vendredi de 9h00 à 21h00

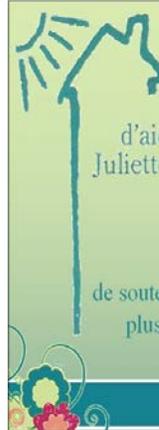
Samedi de 9h00 à 16h00

Dimanche de 10h00 à 16h00

pnr_ste-anne-de-la-perade@brunet.ca

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

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



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

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

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

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

