

**Avril 2022***PROCHAINES ACTIVITÉS...***Déjeuner - discussion****LES RENDEZ-VOUS AQDR****Thème : LE MAINTIEN À DOMICILE**

Deux dates et deux endroits différents pour faciliter les déplacements de nos membres.

Date : Mardi, 19 avril 2022  
Heure : 9 h 00  
Lieu : Restaurant Le Toit Rouge  
à Sainte-Anne-de-la-Pérade

**ET**

Date : Jeudi, 21 avril 2022  
Heure : 9 h 00  
Lieu : Restaurant Le Villageois à Saint-Narcisse

  
**Dîner - conférence****CURATEUR PUBLIC****Thème : protection des personnes en situation de  
vulnérabilité**

Date : Vendredi, 6 mai 2022  
Heure : accueil à 9 h 30 / conférence à 10 h 00  
Lieu : Centre Communautaire J.A.-Lesieur  
Sainte-Geneviève-de-Batiscan

**VOIR TOUS LES DÉTAILS À LA PAGE 20****Chroniques** *page*

Calendrier des activités.....	2
Éditorial .....	3
Défense des droits .....	4
Revendications de l'AQDR .....	8
Environnement .....	11
Prévention .....	12
Juridique .....	14
Échos du CA .....	15
Projet L'Aîné d'aujourd'hui.....	16
Santé et mieux-être .....	17-22
Nutrition / recettes .....	18-19
Activités.....	20
40e anniversaire .....	21
Réflexion .....	23
Un peu d'histoire .....	24
Vitalité intellectuelle .....	25
Mot mystère .....	27

## Calendrier des activités

### Lundi, 4 avril 2022

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

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

### Mardi, 19 avril 2022

Déjeuner et discussion sur le thème du maintien à domicile au restaurant Le Toit rouge de Sainte-Anne-de-la-Pérade

« Les rendez-vous AQDR »

### Jeudi, 21 avril 2022

Déjeuner et discussion sur le thème du maintien à domicile au restaurant Le Villageois de Saint-Narcisse.

« Les rendez-vous AQDR »

### Vendredi, 6 mai 2022

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

« Protection des personnes en situation de vulnérabilité »

### Vendredi, 27 mai 2022

Activité ludique et éducative. Endroit à déterminer

« Bingooh!-citoyen »

### Vendredi, 10 juin 2022

Endroit à déterminer.

Assemblée générale annuelle



*« La paix, si jamais elle existe, ne reposera pas sur la crainte de la guerre mais sur l'amour de la paix. »*

David O. Selznick

### Pour nous joindre :

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



**819-840-3090**



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



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

### Conseil d'administration 2021-2022

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

### COMITÉS 2021-2022

Comité Activités  
Comité Bulletin En Action  
Comité Défense de droits  
Comité Gestion  
Comité Milieu de vie



*EN ACTION* est une publication de l'AQDR des Chenaux  
produite collectivement par une équipe de membres  
bénévoles de la section grâce au soutien financier du SACAIS.



## Éditorial



« *Vieillir est le seul moyen qu'on ait trouvé pour vivre longtemps* » écrivait Charles-Augustin Sainte-Beuve, il y a plusieurs années. Citation qui est toujours d'actualité, d'autant plus que la longévité au Québec est augmentée depuis plusieurs années. Au Québec, en 2020, l'espérance de vie à la naissance a diminué à 80,6 ans chez les hommes et à 84,0 ans chez les femmes à cause des nombreuses mortalités liées à la COVID.

Une réalité incontestable: on vit plus vieux que nos parents et l'on passera, au moins pour plusieurs, presque autant d'années à la retraite que le nombre d'années au travail. Toutefois, il faut être conscient que la retraite ne veut pas dire vieillesse, car vieillir commence dès la naissance. Réalité que les générations après nous ne réalisent pas toujours.

De même, Il faut être conscient qu'il n'y a pas que l'argent qui compte pour bien réaliser la retraite et jouir du temps qui nous reste, peut-être 20 ou 30 ans?

Pour bien réaliser cette période importante de vie, il faut avoir la santé mentale et physique. Il est nécessaire d'être actif et dynamique malgré, mais grâce à notre âge. Les activités physiques adaptées, les activités sociales diverses, un réseau de connaissances et d'amis sont des atouts gagnants pour profiter de ces journées. Un autre aspect important, afin de jouir de ces années, est d'avoir une habitation appropriée avec les adaptations, les modifications et les services selon les besoins fluctuants dans le temps.

Le matin, au lever, avez-vous un projet pour la journée, la semaine ou à plus long terme? Avoir un projet, si minime selon vous, est essentiel pour jouir du temps qui nous reste. Avoir un projet peut être de téléphoner à un ami dans la journée, écrire quelques mots, faire un album photo, préparer des semis, préparer un voyage, etc...Avoir un projet demande aussi des efforts, mais plus je dois vivre, plus je dois m'adapter et me dynamiser. Combien d'entre vous ont dû s'adapter aux nouvelles technologies? Passer du téléphone au cadran fixé au mur au téléphone intelligent? S'adapter aux multiples commandes de la manette de la télévision?

Il faut continuer à profiter de ces belles années, car une proportion très importante des personnes plus âgées sont en forme et dynamiques. Cela démontre que les Boomers et Silencieux d'aujourd'hui ne sont pas des « serpuariens » mais des citoyens à part entière.

En terminant, je vous souhaite de vieillir longtemps, car c'est aussi vivre!

*Jacqueline*



## BUDGET DU QUÉBEC 2022 : UNE OPPORTUNITÉ EN OR RATÉE POUR LES AÎNÉS



À la suite du dépôt du budget 2022-2023 du gouvernement du Québec par le ministre des Finances, l'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR) a déploré aujourd'hui l'incapacité du gouvernement à prendre en compte les revendications des aînés de façon structurante et durable. Ayant déposé un mémoire présentant neuf recommandations lors des consultations budgétaires, l'AQDR constate que le gouvernement a complètement raté une opportunité en or de faire la différence pour nos aînés.

### Un appauvrissement qui s'aggrave

Cet échec du gouvernement est particulièrement visible du côté du revenu des aînés. Dans un contexte inflationniste au cœur duquel 66% des membres de l'AQDR ont un revenu de moins de 30 000\$ par année, l'AQDR a suggéré au gouvernement de mettre en place des mesures structurantes et permanentes afin de réduire l'appauvrissement des aînés. Or, force est de constater que rien n'a été prévu en ce sens.

« *Beaucoup trop d'aînés sont dans une situation financière précaire ou incertaine et le gouvernement avait visiblement de la marge de manœuvre financière. Au lieu de travailler en profondeur, il a préféré livrer un chèque de 500\$ à presque tous les adultes du Québec. Cette mesure ponctuelle n'aidera aucunement les aînés sur le moyen ou le long terme. C'est tout simplement un manque d'écoute et de prise en compte réelle des besoins* », explique Pierre Lynch, président de l'AQDR.

### Sous la note de passage en logement, en transport et en santé

Sur les autres points couverts dans son mémoire, l'AQDR constate que :

- Pour le logement, le gouvernement a scellé son approche décevante en relayant la création de logements sociaux, créés par le programme Accès-Logis, au secteur privé via le Programme d'habitation abordable Québec (PHAQ);
- Pour le transport, aucune gratuité globale de l'accès aux réseaux des sociétés de transport en commun pour les 65 ans et plus n'a été annoncée;
- Le gouvernement confirme que le réseau de la santé demeure solidement ancré dans l'hospitalo-centrisme et consacre la majeure partie de ses ressources sur le modèle actuel axé sur l'hébergement des aînés, au lieu de dédier des sommes considérables à la création d'un véritable réseau de soins à domicile.

« *Plus ça change, plus c'est pareil. On explique dans les médias et en campagne que les aînés sont une priorité, mais lorsqu'est venu le temps de livrer la marchandise, nos décideurs ratent l'opportunité. Encore une fois, ce seront les aînés qui en feront les frais* », conclut M. Lynch.



Les deux plus grandes valeurs humaines sont, premièrement, l'amour universel et inconditionnel des êtres, et, ensuite, l'humour. L'amour qui nous justifie de vivre... et l'humour qui nous en console.

*Doris Lussier*

## REMBOURSEMENTS D'IMPÔT ET PRESTATIONS

Voici les montants maximaux que vous pourriez recevoir (présentement, en 2022), sauf ceux correspondant au crédit d'impôt pour solidarité, qui représentent des montants de base. Notez que les montants maximaux peuvent varier selon votre situation et l'indexation au coût de la vie.

Pour plus d'information, communiquez avec l'Agence du revenu du Canada (ARC) et Revenu Québec.

	Remboursements et prestations (par année)	Personne de 65 ans et plus avec conjoint	Personne de 65 ans et plus sans conjoint
Montants fédéraux	Crédit pour la TPS/TVH (versements trimestriels)	<b>598 \$</b> (selon le revenu)	<b>456 \$</b> (selon le revenu)
	Pension de la Sécurité de vieillesse* (versements mensuels)	<b>7 707 \$*</b>	
	Supplément de revenu garanti* (versements mensuels)	<b>11 511 \$*</b> (selon la situation et le revenu)	<b>11 511 \$*</b>
	Montant pour revenu de pension	<b>2 000 \$</b>	
	Montant en raison de l'âge	<b>7 713 \$</b>	
	Crédit canadien pour aidant naturel	<b>7 348 \$</b>	
	Dépenses pour l'accessibilité domiciliaire	<b>10 000 \$</b>	
	Crédit d'impôt pour personnes handicapées	<b>8 662 \$</b>	
Montants provinciaux	Crédit d'impôt pour solidarité	<b>602 \$</b> (le montant peut varier selon votre situation)	<b>301 \$</b> (le montant peut varier selon votre situation)
	Crédit d'impôt pour maintien à domicile des aînés (70 ans et plus)	<b>13 650 \$</b> (pour un couple : crédit d'impôt annuel maximal)	<b>6 825 \$</b>
	Crédit d'impôt pour soutien aux aînés (70 ans et plus)	<b>800 \$</b> (crédit d'impôt annuel maximal si conjoint[e] admissible)	<b>400 \$</b>
	Crédit d'impôt pour frais engagés par un aîné pour maintenir son autonomie (70 ans et plus)	<b>20 %</b> (des frais d'achat payés par vous ou votre conjoint[e])	<b>20 %</b> (des frais d'achat)
	Crédit d'impôt pour activités des aînés (70 ans et plus)	<b>40 \$</b> (pour chaque personne demandant le crédit)	
	Crédit d'impôt pour prolongation de carrière	<b>1 650 \$</b> (pour chaque personne, selon les revenus)	
	Subvention pour aînés relative à une hausse de taxes municipales	<b>500 \$</b> (rôle d'évaluation en vigueur)	
	Programme Allocation-logement (versements mensuels)	<b>1 200 \$</b>	

\* Pour plus d'information, communiquez avec Service Canada au 1 800 277-9915.

**Manoir**  
DES DEUX RIVIÈRES

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

**Logements 31/2 disponibles dès maintenant**

**Bienvenue au 55 ans et plus!**

**NOUVEAU**  
Appartement  
de répit

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

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

**Contactez-nous! Il nous fera plaisir de vous donner toutes les informations nécessaires, et ce, sans engagement de votre part.**

**Pour visite ou information: 418 328-3209**

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

Admissible au programme Supplément au loyer de la SHQ

Visitez notre page Facebook

## ÉTATS GÉNÉRAUX SUR LES CONDITIONS DE VIE DES AÎNÉS (partie 1)

Défense de droits



Coalition  
pour la dignité  
des aînés

La pandémie de Covid-19 a mis en lumière des déficits inacceptables dans le traitement offert aux personnes aînées. Face à cette catastrophe, nous avons été nombreux à dire « PLUS JAMAIS », La Coalition pour la dignité des aînés (CDA), qui regroupe six associations de retraités dont l'AQDR et qui représente près de 150 000 retraités,

se positionne dès maintenant et pour les années à venir, comme un acteur incontournable et un partenaire privilégié du gouvernement. De ce fait, la Coalition pour la dignité des aînés a annoncé la tenue d'États généraux sur les conditions de vie des aînés qui se dérouleront à Québec le 3 mai prochain et qui réuniront des représentants de toute la société civile québécoise. Les grands thèmes seront la santé, la défense des droits, les finances et la participation citoyenne.

« Nous souhaitons voir les représentants de la société civile et les experts québécois se positionner relativement aux 38 solutions que nous avons élaborées, afin de les parfaire, de les prioriser et de mettre de l'avant les meilleurs moyens de mieux vieillir au Québec », explique Rose-Mary Thonney, présidente de l'Association québécoise des retraités des secteurs publics et parapublics (AQRP).

Dans une quinzaine d'années, les personnes de plus de 65 ans constitueront le quart de la population québécoise. Ce vieillissement démographique n'est pas une catastrophe si on se base sur la réalité actuelle, car la majorité des personnes aînées sont autonomes, socialement actives, économiquement indépendantes et contributives. Près de 90 % de ces personnes vivent à domicile. Il faudra toutefois adapter nos structures et nos services à cette nouvelle réalité qui entraînera une demande accrue en soins de longue durée et en soins et services à domicile. Actuellement, les soins à domicile ne représentent que 14 % du financement public des soins de longue durée au Québec. En 2018-2019 1 personne sur 9 aurait pu rester à domicile si elle avait obtenu les soins nécessaires.

### Parmi les 38 solutions proposées par la CDA voici celles en santé :

- ◆ Augmenter les budgets pour les soins et les services à domicile.
- ◆ Mettre en place un mode de financement basé sur les besoins en soins de longue durée des personnes âgées et non sur les besoins des établissements, en s'inspirant des modèles adoptés par de nombreux pays, dont le Japon, la Corée du Sud, la France, la Belgique, l'Autriche et les Pays-Bas.
- ◆ Dégager les médecins de leurs tâches en milieu hospitalier pour les diriger vers les soins à domicile.
- ◆ Repenser la manière d'offrir les soins et les services à domicile en adoptant l'approche de l'autonomisation des aînés qui permet d'aider la personne à retrouver, à réapprendre, à récupérer ou à maintenir les compétences et les fonctions nécessaires à la réalisation de ses activités plutôt que de les remplacer.
- ◆ Améliorer les conditions de travail du personnel qui œuvre dans les services et les soins à domicile.



La prévalence des maladies chroniques augmente rapidement chez les personnes aînées, dont un cinquième a besoin de services à cause d'une incapacité. Ces besoins augmentent significativement à partir de 85 ans. Or, le fardeau de la maladie est largement associé à des maladies évitables et à des facteurs modifiables. Il faut agir sur des facteurs de risque, tels que le tabagisme, l'inactivité physique ou l'alimentation malsaine. Même à un âge avancé, nous pouvons prévenir ou retarder la maladie ou ses conséquences et contribuer à repousser le besoin de services plus intensifs et plus coûteux.



### **Solutions proposées par la CDA pour celles en prévention en santé :**

- ◆ Investir davantage dans la prévention en santé et dans la promotion de saines habitudes de vie.
- ◆ Augmenter l'accès aux services de santé auditive, visuelle et buccodentaire pour les personnes âgées.
- ◆ Accroître l'accès à des professionnels de la santé (médecins de famille, infirmières, nutritionnistes, kinésithérapeutes, etc.) et à des activités qui ont un impact sur les facteurs de risque associés aux maladies chroniques.
- ◆ Bonifier l'accès à des services de santé mentale.

Les histoires d'horreur dans les centres d'hébergement pour personnes âgées et les résidences pour aînés se succèdent depuis plusieurs années et les milliers de décès durant la pandémie de COVID-19 témoignent des graves lacunes dans ces établissements. Malgré ce constat alarmant, les chiffres officiels les plus récents démontrent que plus de 3000 personnes se retrouvent sur la liste d'attente pour avoir accès à un CHSLD.

### **Solutions proposées par la CDA pour les CHSLD et résidences privées pour aînés :**

- ◆ Améliorer les conditions de travail du personnel en CHSLD, notamment des préposés aux bénéficiaires, tant sur le plan salarial qu'organisationnel, en assurant des ratios sécuritaires qui feraient en sorte d'offrir la stabilité nécessaire ainsi que la présence du personnel qui est requis.
- ◆ Assurer des standards de qualité normés dans tous les types d'établissements, publics ou privés. Augmenter le nombre de ressources dédiées à la qualité de vie des résidents, notamment le nombre de techniciens en loisirs et d'éducateurs spécialisés, afin de soutenir les professionnels de la santé et de créer un environnement stimulant pour les résidents.
- ◆ Mettre en œuvre les travaux de rénovation et d'entretien essentiels pour améliorer l'état des CHSLD et pour être en mesure d'offrir des chambres individuelles et de la climatisation dans tous les CHSLD du Québec.
- ◆ Redonner aux CHSLD leur capacité de gestion et de gouvernance locale en établissant des mécanismes d'imputabilité.



(partie 2 –dans le prochain bulletin En Action)

**La paix et la guerre commencent au foyer.**

**Si vraiment nous voulons qu'il y ait la paix dans le monde,  
commençons par nous aimer les uns les autres au sein de nos propres familles.**

**Si nous voulons semer la joie autour de nous,  
cherchons à ce que toute famille vive heureuse.**

*Mère Teresa*

## Revendications de l'AQDR

### LE DROIT À UN MILIEU DE VIE SÉCURITAIRE

Pour les personnes âgées, la sécurité est une source importante de préoccupation.

Elles cherchent à assurer leur sécurité physique, psychologique, matérielle et financière dans leurs différents milieux de vie. Pour assurer la sécurité des personnes âgées, il importe de développer les réflexes d'autodéfense de la population âgée et de lutter collectivement contre la maltraitance et l'intimidation.

#### LES PROBLÈMES

Les personnes âgées ont besoin de développer davantage de réflexes pour préserver leur sécurité.

Les personnes âgées elles-mêmes, leurs proches et la collectivité doivent prendre les moyens nécessaires afin d'améliorer la sécurité des personnes âgées.

Il est aussi important de renforcer la prévention faite par les gouvernements et les organismes du milieu pour limiter les situations pouvant ébranler la sécurité physique, psychologique, financière et matérielle des personnes âgées.

Chaque personne âgée doit développer des réflexes d'autodéfense dans le but d'assurer sa sécurité dans une variété de situations : à domicile, dans la rue, dans un véhicule, lors d'une panne, en cas de fraude, de vol d'identité, d'incendie, etc.

Les personnes âgées sont souvent réticentes à dénoncer les abus dont elles sont victimes.

Les personnes âgées ressentent souvent de la honte d'être victimes d'abus ou de fraude et n'osent pas dénoncer les personnes qui en sont responsables par peur de représailles. Cette situation est encore plus dramatique pour les personnes âgées qui n'ont pas d'autre proche que leur agresseur vers qui se tourner. La situation problématique doit pouvoir être dénoncée facilement par les personnes âgées elles-mêmes ou par des personnes de leur entourage.

Les personnes âgées ne savent pas vers qui se tourner lorsque leur sécurité est compromise.

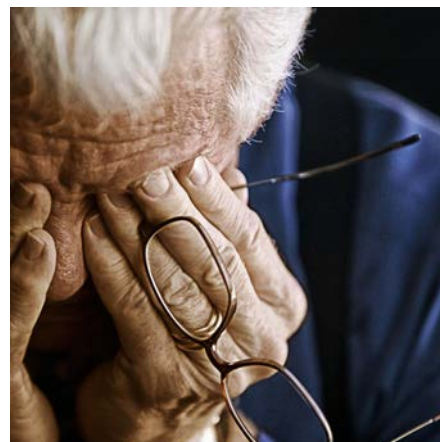
Lorsqu'elles se sentent en danger ou qu'elles ressentent de la détresse, les personnes âgées s'orientent fréquemment vers le système de santé qui n'est pas conçu pour répondre adéquatement à l'ensemble de leurs demandes d'aide.

De nombreux organismes communautaires sont outillés pour les soutenir et les référer aux ressources du milieu. Le gouvernement du Québec finance déjà le programme Initiatives de travail de milieu auprès des aînés en situation de vulnérabilité (ITMAV) qui remplit ces objectifs. Dans le but de compléter et de renforcer le réseau de services aux personnes âgées, il apparaît essentiel de consolider les centres d'aide et d'accompagnement aux aînés vulnérables existants et de les financer de façon récurrente.



La maltraitance est un problème social qui touche entre 4 % et 7 % des personnes âgées vivant à domicile, ce qui représente, au Québec, entre 56 000 et 98 000 personnes.

Depuis 2010, la ligne Aide Abus Aînés a reçu plus de 22 000 appels. Près du tiers de ces appels étaient des cas d'exploitation financière ou matérielle.







### Les personnes âgées craignent parfois pour leur sécurité dans les lieux publics.

L'accès aux espaces publics et privés représente une condition essentielle à la vie en société d'une personne âgée (environnement extérieur, voies publiques, maisons privées, résidences de retraite, ressources intermédiaires et centres d'hébergement et de soins de longue durée (CHSLD). Or, les personnes âgées font fréquemment face à des problèmes d'aménagement et d'entretien des espaces publics, comme les surfaces glacées ou enneigées et la durée trop courte des feux de signalisation aux passages piétonniers.

#### **LES SOLUTIONS**

1. Favoriser le développement et le maintien de réflexes d'autodéfense chez les personnes âgées, particulièrement au niveau de la sécurité à domicile et de la sécurité financière.
2. Promouvoir les interventions de proximité des organismes communautaires auprès des personnes âgées en situation de vulnérabilité que le réseau de la santé et des services sociaux ne peut pas toujours identifier adéquatement.
3. Compléter le réseau de services aux personnes âgées vulnérables en y intégrant des centres d'aide et d'accompagnement leur assurant un soutien personnalisé au niveau administratif, juridique et psychosocial.
4. Établir des dispositifs légaux et des mécanismes formalisés de signalement obligatoire dans les cas d'abus et de maltraitance des personnes âgées vulnérables hébergées dans le réseau de la santé et des services sociaux.
5. Améliorer la structure de traitement des plaintes et d'accompagnement pour les personnes à domicile victimes d'abus et de maltraitance.
6. Collaborer à la mise en place de projets structurants visant l'accessibilité universelle aux espaces publics extérieurs, bâtiments publics, lieux d'hébergement privés et publics et domiciles des personnes âgées.

Source : aqdr.org

### **FAIRE DES DONNS**

Lorsqu'on veut faire un don, particulièrement lorsque c'est pour une situation à l'international, il est recommandé, selon *Protégez-vous*, de le faire via un organisme reconnu comme la Croix-Rouge.

Vous pouvez également consulter la liste des organismes de bienfaisance enregistrés mise à jour par l'Agence du revenu du Canada sur le site : [www.canada.ca/fr/agence-revenu/services/organismes-bienfaisance-dons/liste-organismes-bienfaisance.html](http://www.canada.ca/fr/agence-revenu/services/organismes-bienfaisance-dons/liste-organismes-bienfaisance.html)



Le public peut utiliser la liste pour :

- confirmer si un organisme de bienfaisance canadien est enregistré, si son enregistrement a été révoqué, annulé ou suspendu et s'il a fait l'objet d'une pénalité (afin de faciliter les décisions en matière de dons);
- consulter certains renseignements sur l'organisme de bienfaisance, comme les coordonnées, les activités générales et les renseignements financiers, y compris les parties publiques de la déclaration de renseignements annuelle de l'organisme.

Défense de droits

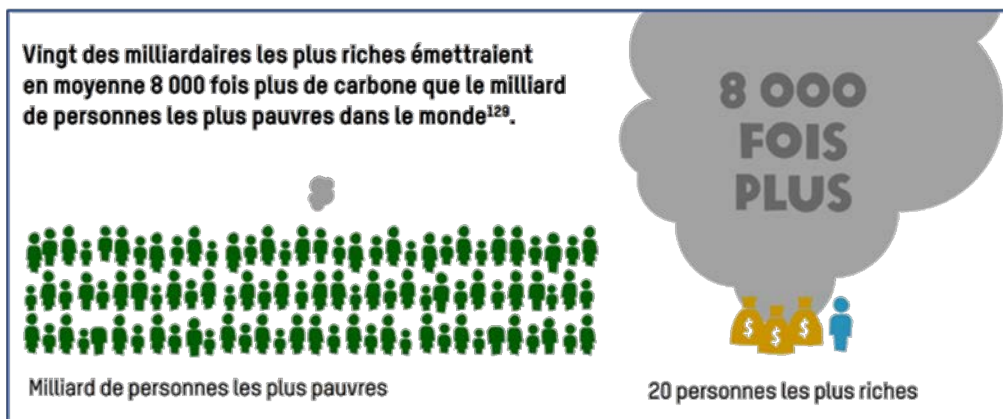
22 AVRIL : JOUR DE LA TERRE

Le Jour de la Terre fut célébré pour la première fois le 22 avril 1970. Aujourd’hui, plus d’un milliard de personnes dans 193 pays passent à l’action chaque année dans le cadre du Jour de la Terre. Au fil des ans, le Jour de la Terre est devenu le mouvement participatif en environnement le plus important de la planète.

C’est dans cet esprit que le MÉPACQ fait un appel à l’action pour considérer la justice sociale au sein des enjeux environnementaux. Nous voulons ici parler des inégalités et de la responsabilité des ultra-riches, individus ou entreprises.

*Le Mouvement d’éducation populaire et d’action communautaire du Québec (MÉPACQ) est un mouvement national qui travaille à la transformation sociale dans une perspective de justice sociale. Il regroupe 11 Tables régionales en éducation populaire autonome (incluant le ROÉPAM dont l’AQDR des Chenaux fait partie). Ces 11 Tables régionales représentent 333 groupes populaires et communautaires autonomes.*

**Dérèglements climatiques, destruction de l’environnement et richesse sont liés.**



Les groupes communautaires travaillent directement avec les personnes qui sont affectées par les inégalités sociales. L’action communautaire autonome lutte ensemble pour transformer la société, pour défendre les droits sociaux et pour améliorer les conditions de vie.

La crise climatique augmente les inégalités sociales. Nous l’avons bien vu dans la dernière année en temps de crise, qu’elle soit économique, sanitaire ou climatique, les droits des personnes les plus vulnérables sont particulièrement éprouvés.

C’est pourquoi la lutte aux bouleversements climatiques concerne nécessairement le mouvement communautaire, et que le MÉPACQ se mobilise pour la justice sociale et la justice climatique.

**Nos revendications**

Nous demandons au gouvernement du Québec et du Canada de :

- ⇒ Bannir les énergies fossiles d’ici 2030, autant en termes de production, de transformation, d’exportation que d’importation.
- ⇒ Taxer massivement la richesse et réinvestir massivement dans le filet social, afin d’assurer des conditions de vie décentes pour toutes et tous.



## Environnement

### LA CONSOMMATION RESPONSABLE

Au Québec, la consommation responsable est définie comme un mode de consommation qui tient compte des principes de développement durable, c'est-à-dire qu'elle est à la fois respectueuse de l'environnement, bénéfique pour l'économie (notamment l'économie locale), bonne pour la santé et positive pour la société.

Voici des comportements et des solutions simples à adopter pour parvenir à mieux consommer :

#### **Alimentation**

- J'achète des produits alimentaires locaux et de saison.
- Je réduis ma consommation de viande.
- Je choisis des produits bio quand c'est possible.
- Je gère mes provisions pour moins gaspiller.
- Je choisis des produits dont la certification écoresponsable est vérifiée et fiable (lien vers le répertoire des écoétiquettes).
- Je privilégie les produits de la mer écocertifiés.
- J'évite le plus possible les produits suremballés.
- J'opte pour l'achat en vrac.
- Je passe de l'achat de produits jetables à l'achat de produits durables (ex. tasses et sacs réutilisables).
- J'opte pour l'eau du robinet.
- Je m'équipe pour préparer des repas et des collations zéro déchet.
- J'achète aussi des produits « moches » (aliments brunis, tâchés ou déformés).



#### **Déchets**

- Je composte.
- Je recycle.
- J'achète en vrac quand c'est possible.
- Je donne ce dont je n'ai plus besoin.
- J'achète des articles de seconde main.
- J'opte pour des produits hygiéniques lavables.
- Je répare les objets cassés au lieu de les jeter.
- Je fabrique des produits d'entretien ménager simples.
- J'évite le plus possible d'acheter des produits à usage unique.

Source : [www.environnement.gouv.qc.ca/developpement/consommation-responsable/index](http://www.environnement.gouv.qc.ca/developpement/consommation-responsable/index)

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

La consommation responsable est une implication citoyenne et démocratique. Elle influence les comportements des fabricants, des distributeurs et des détaillants, et pousse les décideurs à adopter des politiques et des règlements en faveur de l'environnement et des droits des citoyens.

(Équiterre)

## Prévention

## COMMENT VÉRIFIER SI C'EST BIEN L'AGENCE DU REVENU DU CANADA QUI A COMMUNIQUÉ AVEC VOUS

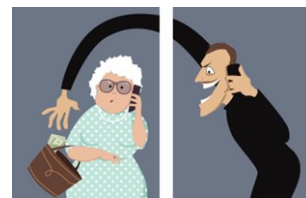
Les arnaqueurs pourraient communiquer avec vous en prétendant être des employés de l'Agence du revenu du Canada. Ils tentent d'inciter les gens à faire des paiements. Nous faisons tout en notre pouvoir pour mettre fin à ces pratiques, entre autres en vous informant du moment et de la façon dont nous pourrions communiquer avec vous.

### Comment s'assurer que la personne qui appelle est bien un employé de l'Agence et non un arnaqueur?

Un employé légitime de l'Agence s'identifiera comme tel lorsqu'il communiquera avec vous. Il vous donnera son nom et un numéro de téléphone. Assurez-vous que la personne est bien un employé de l'Agence avant de fournir des renseignements par téléphone. Cela vous protégera et vous évitera de donner de l'argent ou des renseignements personnels à un arnaqueur.

Si vous avez des doutes, voici comment vérifier que la personne qui vous appelle est bel et bien un employé de l'Agence :

1. Dites à cette personne que vous voulez d'abord vérifier son identité.
2. Demandez-lui et notez :
  - son nom;
  - son numéro de téléphone;
  - l'emplacement de son bureau.
3. Raccrochez.



Vérifiez ensuite que l'information fournie durant l'appel est vraie. Pour ce faire, communiquez avec l'Agence au 1-800-959-7383. Faites cette vérification avant de donner des renseignements à un appelant.

Ensuite, vous pouvez appeler l'employé de l'Agence pour discuter du sujet de son appel.

### Quand faut-il se méfier?

Voici des signaux d'alarme qui suggèrent que l'appelant est un arnaqueur (il pourrait y en avoir d'autres) :

- ⇒ L'appelant ne vous donne pas de preuve qu'il travaille à l'Agence. Par exemple, il ne vous donne ni son nom ni l'emplacement de son bureau.
- ⇒ Il veut vous inciter à agir sur-le-champ et utilise un langage agressif.
- ⇒ Il vous demande de payer au moyen de cartes de crédit prépayées, de cartes-cadeaux, de cryptomonnaie ou d'une autre façon inhabituelle.
- ⇒ Il demande des renseignements que vous ne donneriez pas dans votre déclaration de revenus ou qui ne sont pas liés à l'argent que vous devez à l'Agence, comme un numéro de carte de crédit.
- ⇒ Il vous recommande de demander des prestations. Vous pouvez demander des prestations directement sur les sites Web du gouvernement du Canada ou par téléphone. Ne donnez pas de renseignements à une personne qui vous appelle pour vous proposer de demander des prestations pour vous!

**En tout temps, si vous avez des doutes, RACCROCHEZ !**

## Information

## L'ABC DE LA PLANIFICATION D'UN DÉMÉNAGEMENT

Un déménagement à planifier ? Dans cet article, vous y retrouverez quelques conseils et informations qui vous permettront de mieux planifier votre déménagement.

**Le choix du déménageur**

Le choix du déménageur s'avère un élément clé du déménagement. Il est donc important de choisir un déménageur bien établi. Voici quelques éléments à considérer pour faire un choix éclairé.

- ◆ Demandez des recommandations à des proches;
- ◆ Communiquez avec 2 ou 3 entreprises pour comparer les offres;
- \*si possible, une entreprise située près de chez vous. La plupart du temps, vous devrez payer le temps de déplacement entre l'entrepôt et votre domicile.

- ◆ Méfiez-vous d'un déménageur qui offre ses services dans les petites annonces et qui ne fournit qu'un numéro de téléphone comme coordonnée.
- ◆ Assurez-vous que l'entreprise de déménagement a une assurance de base pour le matériel déménagé. Vous aurez plus de facilité à vous faire dédommager si les déménageurs brisent vos meubles.
- ◆ Vérifiez si le déménageur a une assurance responsabilité civile d'au moins un million de dollars. S'il est assuré, vous serez mieux protégé en cas de dommages causés à votre propriété, à celle d'un voisin, ou encore à une personne victime d'un accident.

Vous avez encore des doutes sur le déménageur. Sachez qu'il est possible de s'informer sur la compagnie de déménagement via l'outil web de l'Office de la protection du consommateur afin de voir si l'Office est intervenu auprès de la compagnie ou si des mises en demeure de consommateur ont été émises. ([www.opc.gouv.qc.ca/se-rendre-rendre](http://www.opc.gouv.qc.ca/se-rendre-rendre))

Également, si le déménageur utilise un véhicule lourd, il doit être inscrit au Registre des propriétaires et des exploitants de véhicules lourds de la Commission des transports du Québec.

**S'informer sur les coûts et les modalités de paiements**

Afin d'avoir une évaluation de coût le plus exact possible, il est primordial de donner le plus de détails possibles au déménageur, comme la description des lieux ou la présence d'escaliers ou d'ascenseurs.

**Demander un contrat**

Il est fortement recommandé d'avoir une entente claire avec le déménageur. Plus votre contrat comportera de détails, plus vous saurez à quoi vous attendre. Le contrat devrait indiquer, par exemple :

- ⇒ le tarif à l'heure, ou un autre type de tarif;
- ⇒ la date et l'heure du déménagement;
- ⇒ le nombre de déménageurs requis;
- ⇒ la dimension du camion;
- ⇒ les détails sur le calcul du coût total;
- ⇒ les frais additionnels pour la main-d'œuvre supplémentaire;
- ⇒ les modalités de paiement.
- ⇒ Les conditions d'annulation du contrat

**Il n'est pas souhaitable de signer un document si vous n'êtes pas décidé puisque contrairement à la croyance populaire, vous n'avez pas droit à un délai de 10 jours pour revenir en arrière si vous changez d'idée.**



*Bon déménagement!*

## Juridique

**CONJOINTS DE FAIT :  
QUOI SAVOIR POUR FAIRE BON MÉNAGE**

Savez-vous que le droit est partout, même dans la vie sentimentale? Par exemple, quelles sont les règles si vous habitez en logement avec votre partenaire?

**Qui est responsable de payer le loyer?**

C'est la personne qui a signé le bail qui est responsable de payer le loyer.

Vous êtes donc tenu de payer le loyer si vous avez signé le bail seul ou avec votre partenaire.

Lorsque vous signez le bail avec votre partenaire et que le bail ne précise pas le type d'obligation à laquelle vous êtes tenus, votre obligation est conjointe. Une obligation conjointe veut dire que vous êtes responsable de payer votre partie du loyer, mais pas tout le loyer.

**Qui reste en cas de séparation?**

À la séparation, c'est la personne qui a signé le bail qui a le droit de décider si elle permet à l'autre de rester ou non. Par exemple, votre partenaire peut décider que vous devez partir s'il ou elle a signé le bail, mais pas vous.

Par contre, vous devez décider ensemble qui reste dans le logement si vous avez signé le bail ensemble. En tant que colocataires, vous avez chacun le droit de rester dans le logement.

Source : <https://educaloi.qc.ca>

**LE CONTRAT DE VIE COMMUNE**

Les couples qui vivent en union de fait peuvent faire un contrat de vie commune pour définir les obligations de chacun pendant la vie commune et prévoir, par exemple, ce qu'il adviendra des biens et des enfants en cas de séparation. Le contrat de vie commune est aussi appelé « contrat de cohabitation », « contrat d'union de fait » ou « contrat entre conjoints de fait ».

**L'utilité du contrat de vie commune**

Les conjoints de fait n'ont pas les mêmes droits que les couples mariés ou unis civilement. Ainsi, le contrat de vie commune leur permet de définir eux-mêmes les droits qu'ils veulent se donner. Toutes sortes d'ententes entre les conjoints de fait peuvent être incluses dans le contrat de vie commune en autant qu'elles ne contreviennent pas à la loi.

Le contrat de vie commune permet entre autres aux conjoints de fait de s'entendre sur:

- ◇ Le partage des responsabilités et les contributions de chacun pendant la vie commune;
- ◇ Les biens et les dettes que chacun possède au début de la vie commune;
- ◇ La façon de partager les biens communs en cas de rupture;
- ◇ Les modalités de remboursement des dettes en cas de séparation;
- ◇ Le versement d'une somme d'argent, comme une pension alimentaire, à l'un des conjoints en cas de séparation. Le montant peut être versé en totalité une seule fois ou par versements ou en donnant un bien au conjoint;
- ◇ Les modalités de révision de l'entente en cas de changements dans la situation d'un conjoint après la séparation.

Dans le contrat de vie commune, vous pourriez, par exemple, déterminer les contributions de chacun pour payer le loyer, l'électricité ou l'épicerie.

Bien entendu, le contrat peut contenir certains points seulement.

L'information qu'Éducaloi offre via son site Web explique de façon générale le droit en vigueur au Québec. Il ne s'agit pas d'un avis ou d'un conseil juridique .

Pour connaître les règles particulières à votre situation, consultez un avocat ou un notaire.

## Échos du CA

## DÉJEUNER-DISCUSSION SUR LE THÈME DE LA SANTÉ

La nouvelle activité des « rendez-vous AQDR » a réuni 44 membres au restaurant Le Villageois de Saint-Narcisse, le 10 mars dernier. Réunis en table de 6 à 10 personnes, les membres étaient invités à discuter tout en prenant un petit déjeuner brunch.

Voici les grandes lignes de ce qui est ressorti des discussions :

Une grande majorité des personnes présentes ont un médecin de famille... pour l'instant puisqu'un médecin a déjà annoncé son départ à la retraite. Cela facilite donc, présentement, les suivis, les prises de rendez-vous pour des examens, prises de sang ou les références à des médecins spécialistes. Comme ils ont un médecin de famille, il est possible d'être reçu en urgence au CLSC de Sainte-Geneviève qui est maintenant un Groupe de médecine familiale.

Ce qui va relativement bien pour certains, va beaucoup moins bien pour les autres qui sont dans l'attente (parfois depuis plus de 2 ans) de se voir attribuer un médecin de famille. En effet, le service de rendez-vous au CLSC n'est réservé qu'aux patients inscrits à un médecin pratiquant au GMF Vallée-de-la-Batiscan.

C'est un des irritants majeurs qui est ressorti : la perte de l'urgence sans rendez-vous pour tous. Cela permettait au moins aux personnes sans médecin de famille de consulter dans leur milieu. Certains membres ont aussi mentionné que l'attente était longue pour les appels au 811.

Un autre argument qui est ressorti dans plusieurs groupes est le coût exorbitant des soins dentaires. Plusieurs membres ont affirmé négliger de voir un dentiste car c'était trop cher.

Le transport est aussi un enjeu pour plusieurs. Il faut souvent demander aux proches d'accompagner pour un rendez-vous et encore plus s'il faut se déplacer en dehors de la MRC. Le CIUSSS peut prêter du matériel pour le maintien à domicile, mais encore faut-il aller le chercher.

Les participants et participantes ont identifié deux éléments très positifs dans notre milieu : l'excellent service des pharmaciennes et de l'optométriste.

Les prochains « Rendez-vous AQDR » du mois d'avril porteront sur les services favorisant le maintien à domicile.

**Merci aux membres pour leur participation.** Toutes et tous étaient très heureux de se retrouver. La satisfaction de l'activité fut unanime !



Un homme en train de lire son journal reçoit soudainement un coup de poêle sur la tête, il voit sa femme et lui dit:

- T'es folle ou quoi ? ...

Elle répond : - "C'est pour le papier trouvé dans tes poches... Louise 492-555-1200".

- Ce n'est pas ce que tu penses., Louise c'est le nom du cheval, 492 est le corridor où il doit courir, 555 c'est le montant de ma mise et 1200 c'est l'heure de la course.

- Ho! excuse-moi chéri...

Le lendemain encore un coup de poêle sur la tête...

- Ayoye !... quoi encore ?..

- C'est ton cheval qui est au téléphone...



## Projet

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

## Il était une fois

Cette histoire se situe au début des années deux mille, au début juin. Il fait un soleil radieux et l'air sent bon et frais. Dans le jardin, rassemblés autour d'une grande table, quinze convives partagent un bon repas en discutant de mille et un sujets. Visiblement, ces gens sont heureux car ils sourient et semblent en paix.



Si on pouvait remonter le temps de quelques heures, on pourrait voir que trois de ces enfants ont passé la journée à l'école, pendant que deux autres ont découvert la gouache à la garderie. On verrait aussi que deux des quatre adultes qui sont encore sur le marché du travail font déjà des projets pour leur retraite. On se rendrait compte que les deux autres n'ont pas vu la journée passer et se sentent vraiment à leur place dans leur environnement professionnel. Puis, les six autres adultes ont également eu une journée bien remplie : l'un est allé rejoindre des amis pour s'entraîner au gym, trois sont allés faire leur bénévolat de la semaine et les deux autres personnes qui restent ont pris le temps de cuisiner ce bon repas qu'ils viennent de servir à leur famille et amis.

Bref, tout ce beau monde partage leur journée, ainsi que leurs préoccupations quotidiennes sur leur avenir, leur santé, leur vie de couple, les enjeux économiques actuels, le nouvel étudiant de la classe ou bien le tout récent jeu vidéo.

Dans cette histoire, il n'y a pas d'âge. On ne classe pas les personnes par catégorie de « jeunes » ou de « vieux » ou de « trop vieux ». On n'a utilisé que les termes « enfants », « adultes » et « couple ».

En dehors de cette histoire, dans la vraie vie, cela ne fonctionne pas ainsi. On vit dans une société qui aime bien regrouper les gens sous des étiquettes comme « les riches », « les pauvres », « les jeunes », « les aînés », etc. Et généralement, avec chacune de ces appellations vient un préjugé, par exemple « Ah! Les jeunes d'aujourd'hui pensent juste à s'amuser! », « On sait bien, eux-autres n'ont pas de problème, ils sont riches! » ou encore, « Les aînés coûtent cher à la société ».

Je ne sais pas si c'est à cause que je vieillis, mais il me semble qu'il m'arrive de plus en plus souvent d'entendre -ou de lire- des préjugés sur les personnes âgées. C'est vraiment terrible tout ce qui circule comme fausses croyances. Et ça me fait bondir moi aussi. Tout ce qu'on entend sur la vieillesse n'est pas vrai. D'ailleurs, nous avons prévu une activité où nous prendrons le temps de déboulonner chacun de ces mythes.

Bien sûr, on ne peut pas remonter le temps de quelques heures ou de quelques années... même si nous avons tous déjà souhaité revenir en arrière pour changer certains moments de sa vie, s'imaginant qu'on ferait de meilleurs choix. Cela n'est malheureusement pas possible.



Par contre, ce qu'on peut changer c'est notre façon de voir. Il faut voir bien au-delà des préjugés. Rappelons-nous cette phrase de Félix Leclerc : « Un préjugé, c'est une petite branche d'arbre qui empêche de voir la forêt ». Et croyez-moi, elle est grande et magnifique notre forêt!

*Louise Dolbec*, chargée de projet



## Santé et mieux-être

## RENFORCER LES MUSCLES DES BRAS

La force et la souplesse devraient aller de pair: elles offrent toutes deux de nombreux bénéfices au corps. Renforcer ses muscles et entretenir sa flexibilité permet, entre autres, de diminuer les maux de dos, d'avoir une meilleure posture et de conserver une plus grande autonomie. Trop souvent négligés au profit des jambes, les bras remplissent pourtant de nombreuses fonctions. Lorsqu'il s'agit de soulever des charges, d'effectuer quelques travaux manuels ou encore pratiquer un sport de bras, tous les muscles des membres supérieurs sont en mouvement.



Voici quelques exercices pour renforcer les muscles du bras (triceps) et de l'épaule, en plus d'un pour le dos et qui vous donneront plein d'énergie. Tous les exercices doivent être faits à votre rythme.

**ÉPAULES :**

Position: debout, les pieds à la largeur des hanches, les bras le long du corps, dans une position détendue.

Exercice: effectuez une série de 6 mouvements des épaules de haut en bas, comme pour faire «je ne sais pas», en levant les épaules vers les oreilles et en les laissant retomber.

**BRAS :**

Position: debout, les pieds à la largeur des hanches, les bras le long du corps, dans une position détendue. Levez les mains en les tenant droit devant, un peu plus bas que les épaules, les coudes un peu fléchis et les paumes vers le sol. Fermez les poings.

Exercice: faites semblant de ramer. Ramenez les poings vers la poitrine en tirant les coudes vers l'arrière. Revenez à la position de départ en dépliant les coudes et en poussant les poings devant. Effectuez ce mouvement 6 fois.

**MAINS :**

Position: debout, les bras le long du corps, les doigts écartés.

Exercice: fermez les poings et ouvrez-les ensuite avec énergie en écartant les doigts le plus possible. Effectuez cet exercice 6 fois.

**DOS :**

Position: debout dans un espace dégagé, les jambes légèrement écartées.

Exercice: penchez -vous lentement vers l'avant en pliant les genoux à mi-chemin pour rester à l'aise. Descendez le plus bas possible en laissant pendre vos bras vers le sol. Remontez lentement en dépliant le dos vertèbre par vertèbre, en gardant les genoux fléchis pour protéger le bas de votre dos. Répétez 3 fois en tout.



N'hésitez pas à refaire ces exercices aussi souvent que vous le désirez dans la journée. Seul, à deux ou en famille: toutes les occasions de muscler ses bras ou de les tonifier sont bonnes! Le choix d'activités ne manque pas, et c'est à la longue qu'on obtient un résultat!

## LES LÉGUMINEUSES



Manger des légumineuses, ça ne nous vient pas tout naturellement. Pour certains, il peut y avoir des problèmes de saveurs, de textures et d'inconforts. Cela dit, il n'y a pas de problème, que des solutions!

La saveur douce des légumineuses – fade, diront certains – gagne à être relevée. Mais quel aliment n'y gagne pas? De la viande hachée nature ou du poulet bouilli, ça n'a pas beaucoup de goût non plus!

Pour ceux qui souhaitent apprivoiser les haricots de toutes sortes graduellement, une bonne façon d'intégrer les légumineuses est de les utiliser moitié-moitié avec de la viande dans vos recettes.

### CONSEILS POUR FAIRE PLUS DE PLACE AUX LÉGUMINEUSES

- Ne pas rester sur une mauvaise expérience gustative ou sensorielle ! La couleur et l'aspect influencent beaucoup (les blancs passent souvent mieux que les foncés). Persévérez car les études scientifiques le prouvent : il faut en moyenne 10 à 20 « expositions » pour apprivoiser un aliment. Que l'on soit adulte ou enfant !
- Combiner les légumineuses avec la viande pour faire une transition en douceur. Incorporer les légumineuses en petite quantité, et fréquemment : un peu de lentilles dans une sauce à spaghetti, un pâté chinois ou un pain de viande, etc.
- Les légumineuses en boîte sont déjà cuites, ce qui facilite grandement leur utilisation. Il suffit de les rincer plusieurs fois sous l'eau froide dans une passoire. Ce rinçage est important car il permet d'enlever le sel ainsi que la petite couche « gélatineuse » présente sur la légumineuse, responsable des effets de flatulence. Égoutter les légumineuses puis les ajouter comme indiqué dans la recette.
- Le riz aux lentilles et la salade froide de légumineuses peuvent facilement servir d'accompagnement.
- La purée de pois chiches ou d'haricots blancs peut même être utilisée dans nos desserts, comme c'est le cas avec ces galettes à l'avoine (page suivante).

### Dans une soupe-repas:

- Il existe plusieurs façons d'intégrer les légumineuses dans une soupe. Une astuce est d'ajouter des haricots blancs à un potage avant de le réduire en purée, à la fin de la cuisson. Les haricots blancs ne changeront pas la couleur du potage et permettent une texture onctueuse. On peut aussi écraser des lentilles rouges dans un potage ou une crème de carottes.
- Ensuite, il y a plusieurs classiques qui ne se démodent jamais, comme la soupe minestrone et la soupe aux pois. Ces deux soupes sont bien intégrées dans notre culture et contiennent déjà des légumineuses.



## Recettes

## GALETTES À L'AVOINE

Préparation 20 minutes

Cuisson 25 minutes

Ingrédients

375 ml (1 ½ tasses) de pois chiches en conserve  
 125 ml (½ tasse) de beurre fondu  
 180 ml (¾ tasse) de cassonade  
 1 œuf  
 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille  
 180 ml (¾ tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide  
 60 ml (¼ tasse) de farine de blé entier  
 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte  
 2,5 ml (1/2 c. à thé) de sel  
 35 g de chocolat noir

Instructions

- \* Préchauffer le four à 350°F. Recouvrir une plaque à biscuits de papier parchemin.
- \* À l'aide du robot culinaire, réduire les pois chiches en purée avec le beurre, la cassonade, l'œuf et la vanille jusqu'à ce que la purée soit lisse.
- \* Transférer le mélange dans un bol, et ajouter l'avoine, la farine, la poudre à pâte et le sel. Bien mélanger à l'aide d'une cuillère.
- \* Incorporer les brisures de chocolat.
- \* Façonner 8 boules de pâte; placer sur la plaque à cuisson et aplatir légèrement chaque boule.
- \* Cuire au four 25 minutes, ou jusqu'à ce que les biscuits soient dorés. Laisser refroidir 5 minutes avant de les transférer sur une grille.



## SALADE DE LÉGUMINEUSES

(de Louise Dolbec)

Ingrédients

540 ml (19 onces) haricots rouges, en conserve, égouttés  
 540 ml (19 onces) maïs en grains, en conserve, égouttés  
 1 poivron rouge, en lanières

Préparation

- Dans un saladier, combinez les haricots, le maïs et le poivron; réservez.
- Dans un petit bol, mélangez les ingrédients de la vinaigrette; incorporez aux légumes; Servez.

Vinaigrette pimentée

60 ml (1/4 tasse) huile légère  
 30 ml (2 c. à soupe) sauce soya  
 15 ml (1 c. à soupe) jus de citron  
 1 gousse d'ail, émincée  
 ½ piment vert, épépiné, haché finement  
 Sel et poivre  
 1 pincée de poudre de chili

**NOTE:** Vous pouvez adapter cette recette à votre goût. Pour ma part, au fil des ans, j'ai ajouté une boîte de pois chiches et j'ai ajusté la quantité de vinaigrette.

## Activités

## LES RENDEZ-VOUS AQDR

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

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

**Le thème des deux prochains rendez-vous : LES SERVICES DE MAINTIEN À DOMICILE**

**DATE : MARDI, 19 AVRIL 2022**

Lieu : Restaurant Le Toit Rouge à Sainte-Anne-de-la-Pérade

Heure : 9h00

Menu : même pour tous : assiette type brunch

Coût : 7\$/personne

ET

**DATE : JEUDI, 21 AVRIL 2022**

Lieu : Restaurant Le Villageois de Saint-Narcisse

Heure : 9h00

Menu : même pour tous : assiette type brunch

Coût : 7\$/personne

En offrant la même activité dans deux municipalités différentes, les membres pourront choisir l'endroit le plus près de leur domicile.

MERCI DE CONFIRMER VOTRE PRÉSENCE **AVANT LE 14 AVRIL 2022**

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

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

***Dîner-conférence format hybride***

**Corinne Harbec-Lachapelle, représentante du Curateur public**

**sera en direct avec nous, de façon virtuelle, pour parler de la**

**LOI VISANT À MIEUX PROTÉGER LES PERSONNES EN SITUATION DE VULNÉRABILITÉ : ENTRÉE EN VIGUEUR EN JUIN 2022.**

Elle répondra aux questions et expliquera comment le nouveau dispositif de protection pourra être adapté à chaque situation, et permettra de valoriser l'autonomie de ces personnes, tout en tenant compte de leurs volontés et préférences, de préserver autant que possible l'exercice de leurs droits et d'encadrer davantage la gestion du patrimoine des mineurs.

**DATE : VENDREDI, 6 MAI 2022**

Heure : accueil à 9 h 30 heures / CONFÉRENCE à 10 h 00

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

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

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



## CONCOURS - PHOTO

40e anniversaire



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

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

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

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

### LES PRIX À GAGNER

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

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

*Merci à toutes les personnes qui nous ont déjà envoyé leurs photos!*

### DATES LIMITES POUR FAIRE PARVENIR VOS CLICHÉS :

Photos représentant **L'HIVER** : 15 avril 2022

Photos représentant **LE PRINTEMPS** : 18 juin 2022

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

Joëlle Mailhot, Chantal Robitaille  
et Julie Moisan

Pharmaciennes propriétaires  
affiliées à Brunet

T. 418.325.2332

F. 418.325.3142

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

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

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

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

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

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

**Santé - mieux-être****BIENFAITS DU CHOCOLAT :  
3 BONNES EXCUSES POUR EN MANGER**

Le chocolat est un aliment addictif et il fait le bonheur des petits et grands gourmands. Heureusement, on peut ranger notre culpabilité au placard, car il est aussi excellent pour la santé ! Il faut seulement bien le choisir pour bénéficier des effets de son cacao surdoux. Ainsi, si vous favorisez le chocolat noir et que vous n'en abusez pas, vous rendrez en fait plutôt service à votre corps en avalant quelques carrés. Alors, la prochaine fois qu'on vous prend main dans le sac en train d'en déguster, ne rougissez pas !

Découvrez quelques excuses (ou bonnes raisons) de craquer pour quelques carrés.

- 1) Le chocolat est un antioxydant hors pair;**
- 2) Il nous aide à être bien dans notre tête...**
- 3) ... mais aussi dans notre corps !**



Le pouvoir antioxydant du chocolat noir est 4 à 5 fois plus fort que celui du thé noir et 2 à 3 fois plus que le thé vert. C'est donc une mine d'or de minéraux essentiels (cuivre, zinc, manganèse) et de flavonoïdes protecteurs des cellules.

C'est un antidépresseur naturel qui nous permet d'être bien. En plus, sa dégustation favoriserait la sécrétion de l'hormone du bonheur (les endorphines).

Il est très bon pour le transit et réduit vos risques de souffrir de constipation. Il faut dire qu'avec ses 15 g de fibres pour 100 g de chocolat noir à 70%, il n'est pas là pour faire de la figuration ! En plus, en renforçant la muqueuse intestinale avec ses polyphénols, il améliore aussi votre immunité. Par ailleurs, ses flavonoïdes sont d'excellents remparts face au mauvais cholestérol, ce qui permet d'entretenir votre système cardiovasculaire. En effet, ils favorisent la production de bon cholestérol et diminuent le mauvais. Et puis sa vitamine B3 va prendre soin de vos artères en réduisant leur encrassement.

Source ; <https://astucesdegrandmere.net/bienfaits-du-chocolat-bonnes-excuses/>

**PÂQUES ET LE CHOCOLAT : UNE GRANDE HISTOIRE D'AMOUR**

Célébrée le premier dimanche suivant l'équinoxe du printemps, Pâques est la fête la plus importante de la religion chrétienne. Elle célèbre la résurrection de Jésus, le troisième jour après sa crucifixion et met fin à la période de Carême qui dure 40 jours.

Cette fête ancestrale est issue de coutumes païennes remontant à l'Antiquité. Plusieurs éléments laïques se sont également ajoutés à cette tradition, au fil des années, comme les cloches, les lapins, les œufs en chocolat...



Cette tradition des œufs en chocolat pour Pâques est très ancienne. Pendant les 40 jours de carême, il était interdit de manger des œufs. Comme ces derniers s'accumulaient car les poules continuaient de pondre, la tradition voulait qu'ils soient décorés puis offerts le jour de Pâques, à la fin des privations. Les plats de fin de ces célébrations étaient d'ailleurs riches en œufs.

Il y a 5 000 ans, chez les Égyptiens, les Perses mais aussi chez les Romains, l'œuf représentait la vie et il était coutume de l'offrir au printemps pour porter bonheur. Les poules et les poussins ont ensuite revêtu la même symbolique.

Les œufs ont donc toujours été décorés et teints. Ensuite, au XVIII<sup>ème</sup> siècle, le chocolat est arrivé en Occident. L'idée vint alors de vider les œufs pour les remplir de chocolat. Puis, à partir des années 1830, les nouvelles techniques ont permis de réaliser des formes très variées grâce à des moules originaux.

Ainsi, qu'il soit peint ou cuit, en chocolat ou en sucre : l'œuf est le symbole de Pâques.

Source : <https://www.edelices.com/>

## Réflexion

## ALORS, LA PAIX VIENDRA

Si tu crois que ce qui rassemble les hommes est plus important que ce qui divise, alors la paix viendra.

Si tu crois qu'être différents est une richesse et non un danger, alors la paix viendra.

Si pour toi l'étranger est un frère qui t'est proposé, alors la paix viendra.

Si tu peux te réjouir de la joie de ton voisin, alors la paix viendra.

Si l'injustice qui frappe les autres te révolte autant que celle que tu subis, alors la paix viendra.

Si tu estimes que c'est à toi de faire le premier pas, alors la paix viendra.

Si tu partages son pain et que tu sais joindre un morceau de ton cœur, alors la paix viendra.

Si tu sais accepter qu'un autre te rende service, alors la paix viendra.

Si la colère est pour toi une faiblesse et non une preuve de force, alors la paix viendra.

Si tu crois qu'un pardon va plus loin qu'une vengeance, alors la paix viendra.

Si tu préfères être lésé plutôt que de faire du tort à quelqu'un, alors la paix viendra.

Si tu te ranges du côté du pauvre et de l'opprimé sans te prendre pour un héros, alors la paix viendra.

Si tu crois que l'amour est la seule force de dissuasion, alors la paix viendra.

Si tu crois que la paix est possible, alors la paix viendra.



*Mère Térésa*



C'est la compassion qui est le fondement de la paix.  
Et la paix ne signifie pas simplement  
l'absence de violence ou de guerre.  
La paix est bien plus que cela.  
La paix, la vraie paix, est, je crois, le fruit de la compassion.

*Dalai Lama*

*Une douce pensée pour nos disparus*

*Au nom de la Fondation Juliette-M.-Dubois pour le don reçu.  
Une douce pensée pour...*

Jules Richard



## Un peu d'histoire

### LA PETITE HISTOIRE DU BINGO



Comme vous pouvez le voir dans le calendrier des activités en page 2, nous aurons une activité ludique de « type bingo » à la fin du mois de mai. Le comité organisateur vous a donc préparé un bref survol historique de ce jeu si populaire.

#### L'ORIGINE DU BINGO

Notre courte leçon sur le bingo commence en Italie dans les années 1530, alors que le précurseur du bingo, «lo giuoco del lotto d'Italia», une loterie hebdomadaire qui se joue encore aujourd'hui, faisait fureur dans tout le pays. C'est dans les années 1770 que le jeu fait son chemin jusqu'en France, où son nom est raccourci : le lotto. Dès les années 1800, il se joue en Allemagne, et c'est d'ailleurs de l'allemand que vient la racine du mot « lotto » : « lot » qui signifie « destin », et qui évoque déjà la chance de gagner au hasard. C'est en 1929 que le jeu arrive enfin en Amérique du Nord, où son histoire moderne commence.

#### L'HISTOIRE... du jeu et de son nom

Alors que l'Amérique entre dans La Grande Dépression, un marchand de jouets, dans une mauvaise passe nommé Edwin S. Lowe découvre un jeu de fête foraine qui allait changer sa vie pour toujours. Ce jeu, une variante de l'ancien jeu européen « lotto », se nommait « beano ».

Les joueurs recevaient une carte, sur laquelle il y avait une série de numéros, et un sac de haricots servant à marquer les numéros. Un annonceur tirait des billets numérotés d'une boîte de cigares et, lorsqu'un joueur réussissait à former une ligne avec ses haricots, il devait crier « BEANO ! » pour obtenir son lot, Ça vous rappelle quelque chose ? Fou du jeu de haricots, Lowe ramena le concept chez lui, à New-York, où la magie opéra...

Un soir, Lowe rassembla des amis pour faire l'essai de son tout nouveau jeu. L'alcool coulait à flots et, à mesure que la soirée avançait, le groupe tombait de plus en plus sous le charme de ce jeu excitant et facile à jouer.

Puis, pendant une ronde de jeu très serrée, l'une des participantes remporta un gain important. Toute fébrile, elle cria accidentellement « B-B-B-BINGO ! » au lieu de « BEANO ! ». Et les planètes s'alignèrent. Le bingo est né ! »

#### L'ÉVOLUTION DU BINGO au Québec

Le bingo a connu un engouement important chez nous entre les années 1960 et 1990. Les soirées de bingo ont souvent joué, pour les femmes du Québec, le même rôle que les tavernes pour les hommes. C'était un endroit de réunion et de socialisation.

C'est l'Église catholique qui a favorisé la diffusion du bingo au Québec. Cela paraît surprenant, à première vue, mais il faut se rappeler que les paroisses, à partir des années 1960, sont confrontées à une diminution de leur revenu.

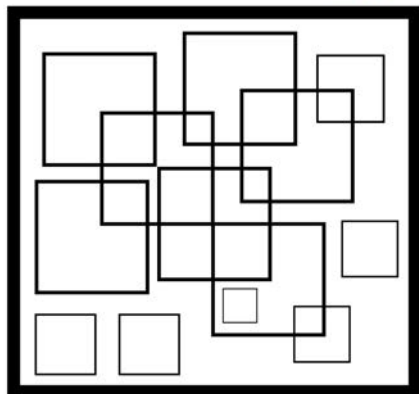
Toutefois, au début des années 1990, le bingo entame un déclin. Ce n'est plus de mode. De plus, Internet propose des versions électroniques des jeux de hasard qui contribuent à vider les sous-sols des églises. En 2006, la loi antitabac du gouvernement du Québec dans les lieux publics donne le coup de grâce. Les Québécois se tournent vers d'autres divertissements tout en étant toujours adeptes des jeux de hasard.

Source : Archives de Radio Canada / [www.playsmart.ca](http://www.playsmart.ca)



**Vitalité intellectuelle**

Combien y-a-t-il de carrés ?



**TROUVEZ LES MOTS EN LIEN AVEC LES INDICES SE TERMINANT PAR -ULE.**

- Petit reptile → \_\_\_\_\_ ard
- Écharpe → \_\_\_\_\_ ard
- Mammifère carnivore → \_\_\_\_\_ ard
- Fausse nouvelle → \_\_\_\_\_ ard
- Fine gouttelette en suspension → \_\_\_\_\_ ard
- Qui parle trop → \_\_\_\_\_ ard
- Oiseau aquatique → \_\_\_\_\_ ard
- Considération particulière → \_\_\_\_\_ ard
- Graisse → \_\_\_\_\_ ard
- Charge d'explosif → \_\_\_\_\_ ard

Réponses page suivante

**Mélimémots**

Remettez dans l'ordre les lettres de chaque mot.



**THÈME: VIN**

1. N S U A N V G O I
2. A T M S C U
3. R T M O L E
4. O P T I N
5. A B T C E E R N

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Un père rentre à la maison avec un énorme paquet de bonbons et dit à ses enfants :  
 - Celui qui obéit toujours à maman, qui ne lui répond jamais, qui fait gentiment tout ce qu'elle demande, aura ce gros paquet de bonbons.  
 Alors...c'est pour qui les bonbons?  
 Et les quatre enfants répondent en chœur :  
 - Pour toi, papa !



## Réponses

Combien y-a-t-il de  
carrés ?  
Réponse: 24



### Mélimémots

Remettez dans l'ordre les  
lettres de chaque mot.



### THÈME: VIN

1. S A U V I G N O N
2. M U S C A T
3. M E R L O T
4. P I N O T
5. C A B E R N E T

### TROUVEZ LES MOTS EN LIEN AVEC LES INDICES SE TERMINANT PAR -ARD.

- |                                |              |
|--------------------------------|--------------|
| Petit reptile                  | → lézard     |
| Écharpe                        | → foulard    |
| Mammifère carnivore            | → renard     |
| Fausse nouvelle                | → bobard     |
| Fine gouttelette en suspension | → brouillard |
| Qui parle trop                 | → bavard     |
| Oiseau aquatique               | → canard     |
| Considération particulière     | → égard      |
| Graisse                        | → lard       |
| Charge d'explosif              | → pétard     |

## ÉNIGMES

Certaines énigmes sont faciles, d'autres plus difficiles. Saurez-vous prendre le temps de les résoudre sans regarder les réponses?

1. Quel lien de parenté existe entre moi et le frère de mon père ?
2. Qu'est-ce qui a un pic qui ne pique pas ?
3. Qu'est-ce qu'on a toujours devant mais qu'on ne peut pas voir ?
4. Qu'est-ce qui pèse plus un kilo de plume ou de plomb ?
5. Le père de Jean a 4 enfants : Lucas, Sandra, Julia et... comment s'appelle le quatrième ?
6. Un train électrique voyage de Madrid à Barcelone, vers où va la fumée du train ?
7. Qu'est-ce qui va du haut vers le bas en restant toujours au même endroit ?
8. Certains mois ont 30 jours, d'autres 31. Combien ont 28 jours ?
9. Je commence la nuit et termine le matin, qui suis-je ?
10. David et Pierre jouent aux échecs. Ils ont fait 5 parties, mais les deux en ont gagné 3, comment est-ce possible ?
11. Je ne peux pas marcher, j'ai pourtant un dos et quatre pieds. Qui suis-je ?
12. Tout le monde l'appellent père à part quelques enfants qui l'appellent mon oncle, qui suis-je ?



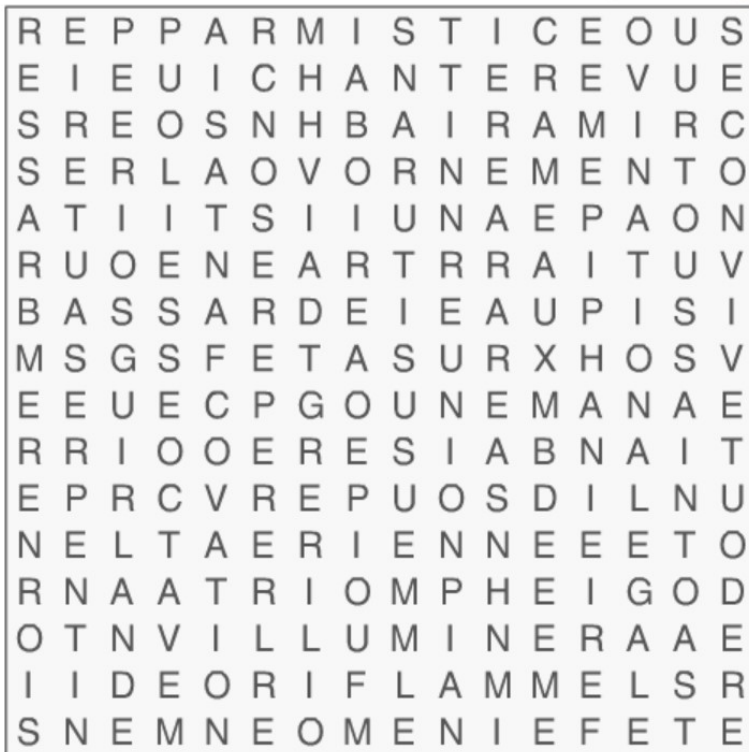
Réponses page suivante

Mot Mystère

A trouver: un mot de 6 lettres

Thème: FETES ET REJOUISSANCES

ACHOURA	ILLUMINER	REUNION
AERIENNE	INVITER	REVUE
ARMISTICE	LEGALE	ROIS
ARROSER	LIESSE	SAUTERIE
BAIRAM	LOUP	SERPENTIN
BAISER	MARIAGE	SOIREE
BOIRE	MENU	SOUPER
CHANTER	NATIONALE	TET
CONVIVE	NEOMENIE	TOAST
DANSE	NOCES	TOUSSAINT
DECORER	OCTAVE	TRIOMPHE
EMBRASSER	ORIFLAMME	VIN
EPIPHANIE	ORNEMENT	
FANTASIA	ORNER	
FERIE	OVATION	
FETE	PEAN	
FRAIRIE	PERES	
GUIRLANDE	RAMEAUX	
HOTESSE	REDOUTE	



ÉNIGMES—RÉPONSES

1. C'est mon oncle 2. La montagne 3. Le nez 4. Ils pèsent les deux un kilo 5. Jean est qua-  
 trième fils 6. Les trains électriques ne projettent pas de fumée 7. Les escaliers 8. Tous les  
 mois ont 28 jours 9. la lettre « n » 10. Parce qu'ils jouent contre d'autres personnes. 11. Une  
 chaise 12. Un prêtre

CONCOURS EN ACTION

Mars 2022 — Solution : dromadaire \* La personne gagnante: Camille Marcotte, Sainte-Anne-de-la-Pérade

Participez et courez la chance de gagner 10 \$.

Le tirage au sort est fait devant les membres des comités ou du Conseil d'administration.



Vous avez jusqu'au 22 Avril 2022 pour nous faire parvenir votre coupon de participation

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

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

Nom : \_\_\_\_\_ Numéro de membre : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Ville : \_\_\_\_\_ Code postal : \_\_\_\_\_

RÉPONSE DU MOT MYSTÈRE :



## Merci à nos précieux partenaires



### FIER PARTENAIRE DE NOTRE MILIEU

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

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

 **Desjardins**  
Caisse de Mékinac-Des Chenaux



**Sonia**  
**LEBEL**

Députée de Champlain  
Présidente du Conseil  
du trésor



**Aide Chez Soi**  
des Chenaux  
depuis 1992

**418 362-3275**

Entretien ménager | Soins à la personne | Répît Accompagnement



**François-Philippe**  
**Champagne**

Député de Saint-Maurice-Champlain

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



## DIVERSES RESSOURCES

Info santé : 811

CLSC Sainte-Geneviève: 418-362-2727

Centre antipoison du Québec: 1 800 463-5060 (Ligne téléphonique d'urgence 24 heures par jour, 365 jours par année.)

Ligne Info-Aînés Mauricie : 819-533-5417

Ligne Aide Abus Aînés : 1 888 489-ABUS (2287) (sans frais)

Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes (CAAP) Mauricie et Centre du Québec: 819 537-3911 ou 1 877 767-2227 (sans frais)