



EN ACTION

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



Mai 2022



AVIS DE CONVOCATION

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

Date : **Vendredi, 10 juin 2022**

Heure : 10 h - accueil 9 h30

Endroit : Centre Communautaire Saint-Stanislas

Tous les membres sont invités à venir prendre connaissance du travail accompli cette année et à participer à la vie démocratique de l'AQDR des Chenaux.

De plus, votre présence est importante puisqu'elle constitue un appui essentiel aux bénévoles qui assurent la gestion et le développement de l'association.

Vous trouverez au centre du bulletin toutes les informations nécessaires - Vous pourrez détacher les feuilles si vous le désirez.

L'AGA sera suivie d'un dîner-causerie en lien avec le nouveau projet « L'ainé d'aujourd'hui, acteur essentiel de son milieu ».



PROCHAINES ACTIVITÉS...

6 mai 2022 : Dîner-conférence du Curateur public

27 mai 2022 : Café-rencontre Bingooh!-citoyen

VOIR TOUS LES DÉTAILS À LA PAGE 18

Chroniques *page*

Calendrier des activités.....	2
Éditorial	3
Défense des droits	4
Sécurité informatique	9
Revendications de l'AQDR	10
Questions - Défense de droits.....	11
AGA - ordre du jour.....	13
AGA - élections	14
AGA - propositions	15
Projet L'Aîné d'aujourd'hui.....	17
Activités à venir	18
Ressource - santé	19
Suivi d'activité.....	20
Recette	22
Mieux-être.....	23
Réflexion	24
Pensée pour nos disparu·e·s.....	24
Vitalité intellectuelle	25
Mot mystère	27

Calendrier des activités

Vendredi, 6 mai 2022

Dîner-conférence au Centre communautaire de Sainte-Geneviève-de-Batiscan.

« Protection des personnes en situation de vulnérabilité »

Vendredi, 27 mai 2022

Café-rencontre. Activité ludique et éducative au Centre communautaire de Batiscan

« Bingoo!-citoyen »

Vendredi, 10 juin 2022

Assemblée générale annuelle à Saint-Stanislas

Dîner-causerie en lien avec le nouveau projet.

L'amour d'une mère est comme un cercle : il n'a ni début ni fin.

Il ne cesse de croître et touche quiconque entre en contact avec lui.

Il purifie comme la rosée du matin, réchauffe comme le soleil à son zénith et reconforte comme un ciel étoilé.

L'amour d'une mère est comme un cercle :

Il n'a ni début ni fin.

Art Urban



Pour nous joindre :

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

 819-840-3090

 aqdrdc@stegenevieve.ca

 www.aqdr-des-chenaux.org

Conseil d'administration

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



Nous voici rendu au mois de mai. L'hiver est enfin fini et malgré les soubresauts du COVID, il est nécessaire, tant physiquement et moralement, de sortir même si ce n'est que sur la galerie ou dans le jardin.

Aujourd'hui, en lien avec la défense de vos droits, je vous suggère de lire les textes que nous avons choisis pour vous dans le présent bulletin, car on en parle beaucoup avec les budgets gouvernementaux sortis dernièrement et les États généraux sur les conditions de vie des personnes âgées ayant lieu le 3 mai.

Le mois de mai rime avec le renouveau, le réveil de la nature. Depuis le début de la pandémie, plusieurs d'entre nous ont découvert ou redécouvert les plaisirs du jardinage, l'envie de jouer dans la terre. Même si on dispose seulement d'un petit balcon ou une petite platebande, plusieurs ont décidé d'y cultiver tout ce qui peut pousser dans un espace restreint. Depuis le printemps 2020, la fragilisation de la chaîne alimentaire et la hausse des prix en épicerie en ont certes encouragé plusieurs à vouloir consommer frais, à économiser et à contribuer à ménager l'environnement.

En plus de garnir nos assiettes d'aliments frais, l'horticulture nous attire en plein air, où on peut recevoir notre dose essentielle de vitamine D. Elle nous fait bouger, ce qui est bon pour le cœur, et fait baisser notre pression artérielle. Elle aiderait également les personnes atteintes d'une maladie neurologique, comme l'Alzheimer, ou d'un handicap physique ou psychologique. Elle sème véritablement le bonheur! La science dit même que la terre dans laquelle on joue avec nos mains contient une bactérie qui entre par les pores de la peau et libère de la sérotonine, une hormone du bien-être, rapporte Marthe Laverdière.

Le jardinage a aussi le don de nous ramener à l'enfance. « *En vieillissant, mes clients retournent vers ce que je vendais au début à leurs parents* », remarque Marthe Laverdière. C'est normal, parce que notre cerveau associe ces fleurs à des souvenirs heureux et cela libère de l'endorphine, une autre hormone du bien-être. C'est grâce à ce retour aux sources que le jardinage devient une façon de vivre et non seulement un passe-temps. À la longue, nous créons, autour de nous, dans notre cour, un milieu qui nous ressemble et qui nous fait du bien. Et ça, ça fait qu'on vieillit bien. En plus, les jardins communautaires se sont multipliés partout au Québec. « *Quand c'est collectif, on voit souvent des groupes de jeunes qui s'arriment à des personnes âgées. Une belle façon de transmettre des connaissances et de briser l'isolement.* »



Une petite plante à semer, à regarder grandir, voici un beau défi pour vous, qui vous gardera le pouce vert et un sentiment de fierté.

Jacqueline

« Quiconque arrête d'apprendre, à vingt ou quatre-vingts ans, devient vieux. Celui qui continue d'apprendre reste jeune. Dans la vie, le plus beau est de rester jeune d'esprit. » **Henry Ford**



BUDGET FÉDÉRAL 2022 :

L'AQDR NOTE L'ABSENCE DE MESURES STRUCTURANTES POUR LES AÎNÉS

L'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR) a réagi au dépôt du budget fédéral 2022-2023 par la ministre des Finances Chrystia Freeland sous la perspective du mémoire de l'Association qui avait été déposé en février dernier.

« On constate avec ce budget que peu de mesures sont mises en place pour contrer l'appauvrissement des aînés », explique Pierre Lynch, président de l'AQDR. « Déjà, avant le contexte inflationniste actuel, les aînés ne bénéficiant que des prestations publiques étaient les parents pauvres de notre société. Force est de constater qu'on reste dans la même logique réactive et qu'on ne s'attaque pas de front à la situation financière des aînés. »

Si l'Association accueille positivement la création d'un groupe d'experts chargé d'étudier l'idée d'une allocation pour les aînés souhaitant vieillir à la maison, elle déplore l'absence de hausses supplémentaires et planifiées du Supplément de revenu garanti (SRG) et de la Sécurité de la vieillesse (SV), tout en regrettant que les crédits d'impôts non remboursables touchant les aînés n'aient été convertis en crédits remboursables.

Du côté du logement, le gouvernement a annoncé un chapelet de mesures ambitieuses et des investissements importants que l'AQDR se promet de suivre de près, surtout considérant que les besoins spécifiques des aînés en logements sociaux et abordables devront être pris en compte par les différents programmes.

Finalement, en santé, on note une absence de rattrapage majeur du Transfert canadien en matière de santé (TCS), ce qui ne contribuera pas à financer le véritable virage ambulatoire réclamé au gouvernement du Québec par l'AQDR.

« Les hausses prévues du TCS sont actuellement établies en fonction de la croissance économique, mais aucun rattrapage structurel n'est prévu pour que le Canada augmente sa part du financement en santé. Or, pour financer un virage vers les soins à domicile, nous aurons besoin de moyens additionnels et nos gouvernements ne semblent pas encore prêts à assumer du leadership en la matière », conclut M. Lynch.

POSSIBLE REPORT APRÈS LES ÉLECTIONS**DE LA RÉFORME DU DROIT DE LA FAMILLE ET DE LA RÉDUCTION DES DROITS DES GRANDS-PARENTS**

Nous tenons à remercier encore une fois toutes les personnes qui ont signé la pétition pour protéger les droits des grands-parents.

La réforme du droit de la famille a de bonnes chances d'être reportée après les élections d'octobre 2022. Si c'est le cas, la réduction des droits d'accès des grands-parents à leurs petits-enfants, prévue par le projet de loi 2, ne pourrait pas s'appliquer avant la présentation et l'adoption et l'entrée en vigueur d'un nouveau projet de loi en 2023 ou après.

Pour en savoir plus, prenez connaissance de l'article du DEVOIR :

« Trop peu trop tard pour une réforme du droit de la famille? » www.ledevoir.com/societe/698022/quebec-trop-peu-trop-tard-pour-une-reforme-du-droit-de-la-famille

ou celui de LA PRESSE: « L'opposition doute de l'adoption de la réforme du droit de la famille » www.lapresse.ca/actualites/politique/2022-04-10/projet-de-loi-2/l-opposition-doute-de-l-adoption-de-la-reforme-du-droit-de-la-famille.php

Henri Lafrance, président
Association des grands-parents du Québec

PÉTITION À SIGNER

L'AQDR des Chenaux appuie l'initiative des sections de Memphrémagog et de Granby qui demandent une hausse de l'indexation des prestations du Régime des rentes du Québec et l'instauration d'un revenu minimum garanti pour les aînés.

Dans une pétition présentée à l'Assemblée nationale du Québec, les AQDR Granby et Memphrémagog demandent au gouvernement d'ajuster le taux d'indexation des prestations versées par le Régime de rentes du Québec (RRQ) deux fois par année et d'adopter un plan de rattrapage visant l'établissement d'un revenu minimum garanti de 28 000\$ pour une personne aînée. L'ajustement semestriel, plutôt qu'annuel, de l'indexation des prestations de la RRQ permettrait de mieux refléter la situation vécue par les personnes aînées.

Les deux AQDR rappellent que l'indexation des prestations de la RRQ, calculée sur la base de l'inflation en 2021, n'est que de 2,7 % pour 2022. Pourtant, soulignent Madeleine Lepage, présidente de l'AQDR Granby, et Michel Bissonnette, président de l'AQDR Memphrémagog, déjà, l'an passé, l'inflation était nettement supérieure (taux annuel de 3,8% au Québec). En 2022, les prévisions optimistes font état d'un taux qui pourrait atteindre près de 5 %. « Nous sommes inquiets pour nos aînés dont un grand nombre ont des revenus plus que modestes. Les montants forfaitaires annoncés par le gouvernement du Québec pour compenser la hausse des prix à la consommation ne suffiront pas à leur assurer un revenu viable », affirment les deux présidents, évoquant les augmentations de prix de l'alimentation, du logement et de l'énergie.

La pétition en ligne a été déposée à l'Assemblée nationale du Québec avec le soutien du député (circonscription Jean-Lesage) de Québec Solidaire, M. Sol Zanetti. Elle est appuyée par l'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR nationale) et circule dès maintenant auprès de ses 26 500 membres.

VOUS ÊTES INVITÉS À SIGNER LA PÉTITION EN LIGNE
jusqu'au 27 mai 2022



https://www.assnat.qc.ca/fr/exprimez-votre-opinion/petition/Petition-9545/index.html?utm_source=Cyberimpact&utm_medium=email&utm_campaign=Petition-RRQ

Manoir
DES DEUX RIVIÈRES

24 rue Saint-Gabriel
Saint-Stanislas, G0X 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

Défense de droits

UNE PÉTITION POUR AUGMENTER LA PENSION DE VIEILLESSE

Depuis le dépôt du budget fédéral de 2021, une pétition circule pour faire augmenter la pension de vieillesse. Avec le budget 2022 qui a été présenté dernièrement, cette pétition est encore très pertinente. **L'AQDR des Chenaux invite tous ses membres à la signer.**

La pétition est une initiative de Samuel Lévesque, un résident de Saint-Eustache, qui souhaite améliorer la situation financière des aînés du Québec. *«Je le fais pour tous les aînés du Québec, et surtout pour mes grands-parents. Comme pour bon nombre d'aînés, la pandémie a exacerbé leur situation financière. Avec le dépôt du budget, on s'attendait à ce que quelque chose soit annoncé pour eux»*, de préciser Samuel Lévesque.

Les libéraux s'obstinent à vouloir réserver l'augmentation de la pension de la Sécurité de la vieillesse aux 75 ans et plus, en créant du même coup deux classes d'aînés. Trouvant la situation actuelle inacceptable, le député de Montcalm, Luc Thériault, soutient sa collègue Andréanne Larouche, porte-parole du Bloc Québécois pour les Aînés, qui marraine actuellement une pétition visant une augmentation de la pension de la Sécurité de la vieillesse pour toutes personnes de 65 ans et plus.

Les aînés ont largement écopé des hausses de prix persistantes et des mesures de confinement très rigoureuses. M. Thériault somme le gouvernement d'agir afin de rendre leur sécurité financière et leur dignité à tous ceux qui ont contribué à bâtir courageusement, durant 65 ans, le Québec tel qu'il est aujourd'hui. Après deux ans de pandémie, les aînés sont essouffés.

« La situation actuelle est inacceptable. Le gouvernement libéral laisse tomber des millions de personnes âgées. Contrairement à ce qu'il semble croire, la précarité financière n'attend pas le 75e anniversaire de nos citoyens les plus vulnérables pour frapper. La pandémie et l'inflation galopante, qui atteint un sommet en 30 ans, font très mal au portefeuille de tous les aînés », affirme Andréanne Larouche

« Pour le moment, le gouvernement n'a offert que des aides ponctuelles qui sont bien insuffisantes. Nous demandons une augmentation de 110\$ par mois de la pension de la Sécurité de la vieillesse pour tous les aînés de 65 ans et plus afin d'améliorer de manière permanente leur pouvoir d'achat », renchérit Luc Thériault.

Malgré les plaidoyers du Bloc Québécois depuis 2019 pour un soutien équitable à tous les aînés dès l'âge de 65 ans et une motion adoptée en ce sens par tous les partis, à l'exception du gouvernement Trudeau, ce dernier a fait adopter son projet de loi écartant les 65 à 74 ans du calcul en décembre 2021.

La pétition est disponible jusqu'au 2 juin 2022 au :

<https://petitions.noscommunes.ca/fr/Petition/Details?Petition=e-3820>



Merci de signer !



ÉTATS GÉNÉRAUX SUR LES CONDITIONS DE VIE DES AÎNÉS (partie 2)



**Coalition
pour la dignité
des aînés**

Le 3 mai était une journée importante pour les aînés du Québec, car se tenaient les États généraux sur les conditions de vie des aînés. Le mois dernier, nous vous avons donné la première partie des revendications faites par la Coalition. Ce mois-ci, voici la suite des principales revendications qui ont été présentées.

Malgré le rythme accéléré du vieillissement de la population, les gouvernements tardent à mettre en place des mesures concrètes et **à adopter des politiques permettant de défendre et de protéger les droits des personnes âgées. Notre société doit s'assurer** que les aînés vieillissent dans la dignité. Les personnes âgées ont le droit d'être protégées contre toute forme « d'exploitation ».

Voici les solutions proposées en DÉFENSE DES DROITS :

- ◆ Modifier la Charte des droits et libertés de la personne et créer une fonction de protecteur des aînés.
- ◆ Protection juridique améliorée.

Plusieurs résidences augmentent les coûts des services et ont refusé de rembourser les résidents pour les services qui n'ont pas été offerts durant la pandémie.

Voici quelques solutions proposées en lien avec les RPA (résidences privées pour aînés)

- ◆ Prévoir la possibilité de mener une action collective, y compris par l'intermédiaire des associations de défense des droits des aînés;
- ◆ Prévoir une section consacrée aux problèmes spécifiques aux résidences privées pour aînés (RPA) à la Régie du logement;

Au-delà de l'aspect juridique inhérent à cette question, il est impératif pour la Coalition de poursuivre et de pousser la réflexion sur les soins palliatifs et sur l'accessibilité à l'aide médicale à mourir. Il s'agit d'une question de respect envers la volonté et la dignité de toute personne qui se trouve en fin de vie.

Solutions proposées en SOINS PALLIATIFS ET AIDE MÉDICALE À MOURIR:

- ◆ Assurer l'accès à des soins palliatifs, tant à domicile, que dans les CHSLD et les centres hospitaliers;
- ◆ Augmenter le financement des maisons de soins palliatifs et les inciter à offrir l'aide médicale à mourir;
- ◆ Participer à la réflexion sur l'accessibilité à l'aide médicale à mourir.

Pour que les aînés puissent vieillir dans la dignité, il leur faut des revenus décents, c'est-à-dire supérieurs au seuil de faible revenu, or une personne de 65 ans et plus qui a droit seulement à la pension de la Sécurité de la vieillesse (PSV) et au Supplément de revenu garanti (SRG) dispose d'environ 18 000 \$,

Solutions proposées pour la PENSION DE LA SÉCURITÉ DE VIEILLESSE ET LE SUPPLÉMENT DE REVENU GARANTI :

- ◆ Bonifier le SRG.
- ◆ Bonifier la PSV à partir de 65 ans.
- ◆ Créer une nouvelle allocation pour les aînés qui n'ont pas un revenu suffisant à la retraite.

Le Régime de rentes du Québec offre un montant unique pouvant atteindre un maximum de 2500 \$ et est imposable. De plus, elle est versée seulement après que le paiement des frais funéraires ait été effectué.

Que ce soit en raison de l'indexation partielle (ou de la non-indexation) de leur rente, de la croissance du coût de leur logement ou de l'augmentation de certains produits (notamment alimentaires), même les retraités qui ont un régime de retraite s'appauvrissent d'année en année.

Suite...

Suite...

Solutions proposées en FISCALITÉ:

- ◆ Que des mécanismes législatifs et légaux garantissent que les ententes dûment négociées entre les gouvernements ou les municipalités et leurs employés ne puissent pas être modifiées une fois qu'elles ont été adoptées.
- ◆ Bonifier le crédit d'impôt pour les frais médicaux et diminuer le seuil d'admissibilité de 3 % à 1,5 % des revenus pour les 65 ans et plus.
- ◆ Suspendre les retraits obligatoires pour les détenteurs de FERR, pour 2020 et 2021.

La pandémie de COVID-19 a mis l'âgisme en relief dans le traitement que la société réserve aux personnes âgées. Elles se sont senties particulièrement infantilisées et ont souffert d'isolement plus que jamais. Ce sentiment n'est pas nouveau toutefois, car les personnes âgées font rarement partie de l'équation dans les politiques publiques, dans le milieu culturel ou dans l'aménagement de nos territoires. Des études récentes démontrent que l'isolement social et la solitude seraient aussi risqués pour la santé que le tabagisme ou l'obésité. Le fait qu'une personne soit isolée, se sente seule ou vive seule, quel que soit son âge, augmente de presque 30% ses probabilités de mourir prématurément. Or, le tiers des personnes âgées vivent seules au Québec et un cinquième rapporte n'avoir aucun ami proche.

Solutions proposées en lien avec LA PLACE DES AINÉS DANS LA SOCIÉTÉ:

- ◆ Mettre en place des projets novateurs pour encourager les aînés à s'exprimer et à s'intégrer dans leur communauté en participant socialement, en tenant compte des personnes âgées immigrantes et de la communauté LGBTQ+;
- ◆ Encourager des productions culturelles et télévisuelles qui valorisent les personnes âgées, leur rôle et leur contribution dans la société;
- ◆ Soutenir et promouvoir des actions et des organismes qui luttent activement pour briser l'isolement des personnes âgées;
- ◆ Prévoir, dans l'élaboration de politiques publiques, une « clause d'impact sur les personnes âgées », inspirée par la « clause d'impact jeunesse » dans les mémoires présentés au Conseil des ministres;
- ◆ Tenir compte des besoins spécifiques des personnes âgées en matière de développement durable, de transport, d'accessibilité au logement, de sécurité alimentaire et d'aménagement du territoire.

EN ESPÉRANT QUE TOUTES CES SOLUTIONS AURONT UNE ÉCOUTE ATTENTIVE ET POSITIVE PAR LES PARTENAIRES ET DÉCIDEURS DE TOUS LES NIVEAUX.

Jacqueline Bergeron, présidente

LA SEMAINE NATIONALE DES SOINS INFIRMIERS : Du 9 au 15 mai 2022

Le thème de cette année est **#Nousrépondonsàl'appel**. Il a été élaboré par l'Association des infirmières et infirmiers du Canada pour mettre en valeur les nombreux rôles que jouent les infirmières et infirmiers dans les soins de santé aux patients. La pandémie a mis au jour le courage et l'engagement dont font preuve chaque jour les infirmières et infirmiers dans leur travail et a montré le rôle important du personnel infirmier au sein de la collectivité.

Historique

- ◇ En 1971, le Conseil international des infirmières a désigné le 2 mai, soit l'anniversaire de naissance de Florence Nightingale, comme étant la « Journée internationale des infirmières ».
- ◇ En 1985, les membres de l'Association des infirmières et infirmiers du Canada ont adopté une résolution pour entreprendre des négociations avec le gouvernement fédéral afin d'explorer la possibilité de proclamer la semaine du 12 mai « Semaine nationale des soins infirmiers » chaque année.
- ◇ Peu après, le ministre fédéral de la Santé a proclamé la deuxième semaine de mai comme étant la « Semaine nationale des infirmières », qui est devenue en 1993, la « Semaine nationale des soins infirmiers » pour insister sur les réalisations de la profession en tant que discipline.



Sécurité informatique

ARNAQUE INFORMATIQUE



Emmanuel Perron et Cloé Pratte-Noël, de FixeInfo, sont des collaborateurs précieux pour les formations et le soutien informatique. Ils nous ont fait parvenir un avertissement que nous avons transmis à nos membres branchés (dont nous avons l'adresse courriel) au début du mois d'avril.

Voici, un rappel de cet avertissement. N'hésitez pas à le dire à toutes vos connaissances.

« Nous avons beaucoup de cas de personnes qui se font téléphoner ou qui reçoivent un pop-up dans l'ordinateur avec un numéro de téléphone qui dit que leur ordinateur est plein de virus. C'est une arnaque. Le pop-up est une pub, donc n'est pas arrêter par l'antivirus. Lorsque les gens appellent au numéro, les personnes entrent avec un programme dans leur appareil et installent un programme de copieur de mot de passe. Donc, si la personne va sur son accèsD par exemple, ensuite, elle se fait voler son code d'accès.



Nous avons mis une annonce Facebook, mais j'aimerais que vous fassiez passer le mot aux membres AQDR, car c'est malheureusement souvent des personnes âgées qui se font prendre. Si la personne a téléphoné et qu'elle a utilisé son accèsD ou son accès bancaire virtuel, il faut immédiatement appeler l'institution pour changer le mot de passe et vérifier les transactions qui ont été faites. »

DES FORAITS INTERNET À 20 \$ POUR LES AÎNÉS À FAIBLE REVENU

Les aînés vivant avec un faible revenu auront bientôt droit à des forfaits d'accès à l'internet haute vitesse au coût de 20 \$ par mois.

Baptisé «Familles branchées», le programme fédéral, qui est entré en vigueur pour des centaines de milliers de familles à revenu modique l'été dernier, sera étendu aux aînés recevant le montant maximal du Supplément de revenu garanti (SRG).

Des personnes faisant partie de cette tranche de la population ont déjà reçu une lettre du gouvernement fédéral incluant un code spécial leur permettant de faire une soumission à **l'entreprise participante dans leur région**, que ce soit en zone urbaine ou rurale.

Ces forfaits seront distribués en partenariat avec 14 fournisseurs de services internet au pays, incluant Videotron, TELUS, Cogeco, Bell et Rogers, mais aussi des plus petites entités, comme la CCAP, Tbaytel ou Sasktel.

Ce programme ne coûte rien au gouvernement fédéral puisqu'il repose sur l'initiative des entreprises elles-mêmes, a expliqué une source du gouvernement.

Vous pouvez lire le communiqué sur le site du gouvernement :

<https://www.canada.ca/fr/innovation-sciences-developpement-economique/nouvelles/2022/04/le-gouvernement-du-canada-annonce-que-des-services-internet-haute-vitesse-abordables-seront-offerts-a-des-familles-et-a-des-aines-a-faible-revenu.html>



Revendications de l'AQDR

LE DROIT À UN ENVIRONNEMENT SAIN ET RESPECTUEUX DE LA BIODIVERSITÉ

Les ressources naturelles – l'eau, la forêt, la faune et la biodiversité – sont souvent considérées comme un bien public universel. À l'heure de l'exploitation des ressources naturelles et des changements climatiques causés par l'activité humaine, plusieurs sont préoccupés par la préservation d'un environnement sain pour les générations à venir.



LES PROBLÈMES

Les personnes âgées sont peu impliquées dans les causes environnementales. La retraite est une période riche en termes d'implication citoyenne et bénévole. Toutefois, la protection de l'environnement ne figure généralement pas parmi les premières causes défendues par les personnes âgées. De plus, il existe un manque de volonté politique des gouvernements fédéral et provincial lorsque vient le moment d'encourager l'implication bénévole au sujet de la préservation de l'environnement, de la réduction de l'empreinte écologique et du développement durable.

Plusieurs personnes ne sont pas au courant de l'impact de leurs actions sur l'environnement. Sans le savoir, plusieurs personnes posent quotidiennement des gestes qui ont des conséquences sur l'environnement et peu de démarches sont effectuées pour les informer et les sensibiliser à ce sujet. Il est pourtant de la première importance de préserver l'environnement pour les générations futures.

L'exploitation des ressources naturelles n'est pas suffisamment encadrée au Québec. Il y a plusieurs problèmes auxquels le gouvernement peut s'attaquer. Pensons aux personnes ou aux industries qui polluent l'environnement sans en subir les conséquences ou à celles qui exploitent l'eau potable dans le but de la vendre.

LES SOLUTIONS

- ⇒ Encourager l'implication des personnes âgées retraitées dans la réalisation d'actions citoyennes bénévoles au sujet de la préservation ou de la défense de l'environnement.
- ⇒ Favoriser toute démarche éducative et de sensibilisation en matière d'environnement auprès des citoyens de toutes les générations.
- ⇒ Demander au gouvernement du Québec de mettre en place une politique environnementale intégrant la notion de pollueurs-payeurs et d'en assurer l'application.
- ⇒ Reconnaître l'eau comme un bien commun essentiel et assurer la mise en place de mesures pour qu'elle soit protégée de l'exploitation par les industries privées et qu'elle soit accessible à tous les citoyens.
- ⇒ Assurer un contrôle par l'État visant à modérer l'exploitation des ressources naturelles renouvelables et non renouvelables.

Source : La Force de l'âge - aqdr.org



En 2011, le Canada était le 4^e plus grand consommateur d'eau par habitant des pays de l'Organisation de coopération et de développement économiques (OCDE).



En 2010, le Canada produisait 20 tonnes de CO₂ par habitant, loin devant le Japon (10 tonnes), la France (8 tonnes) ou la Suède (7 tonnes).



Le Canada se situe en 10^e position mondiale pour le pourcentage de son territoire réservé à la conservation de la biodiversité et du patrimoine naturel.

Questions

DÉCOUVREZ VOTRE NIVEAU DE CONNAISSANCE
SUR LA LOI ET VOS DROITS

Défense de droits

Le droit est présent dans le quotidien, bien souvent sans même qu'on s'en rende compte. Connaissez-vous bien la loi et vos droits ? Voici quelques questions pour mesurer vos connaissances juridiques !

1. Vous êtes en couple depuis 22 ans. Vous n'êtes pas marié, mais vous avez 3 enfants. Vous décédez sans avoir fait de testament. Quelle part de l'héritage recevra votre conjoint ?
a) 0 % b) 25 % c) 50 % d) 100 %
2. Au Québec, l'âge minimal pour travailler est de :
a) Il n'y a pas d'âge minimal pour travailler b) 14 ans c) 15 ans d) 16 ans
3. Pour être valide, un contrat doit absolument :
a) Être signé b) Être conclu entre deux personnes majeures c) Avoir un préambule
d) Aucune de ces réponses
4. La consommation récréative de cannabis a été légalisée partout au Canada en 2018. Au Québec, quelle quantité maximale une personne de 19 ans peut-elle transporter sur elle ?
a) 0 gr b) 10 gr c) 30 gr d) 150 gr
5. Selon la Charte canadienne des droits et libertés, une personne arrêtée par la police a certains droits. Parmi les réponses suivantes, laquelle ne correspond PAS à un droit protégé par la Charte au moment de l'arrestation?
a) Le droit de connaître les raisons son arrestation b) Le droit de parler à un avocat
c) Le droit de parler au proche de son choix d) Le droit de garder le silence
6. Au Québec, la Charte des droits et libertés de la personne interdit la discrimination fondée sur certains motifs. Parmi les motifs suivants, lequel N'EST PAS mentionné dans la Charte?
a) Les convictions politiques b) La condition sociale c) L'identité de genre
d) Les antécédents judiciaires
7. Qu'est-ce qui ne fait PAS partie du « patrimoine familial » ?
a) Le chalet où la famille passe ses fins de semaine b) Les REER des époux
c) La télévision du sous-sol d) La table de la salle à manger, que votre grand-mère vous a léguée
8. _____ est un document pour choisir une personne qui pourra prendre certaines décisions pour vous si vous devenez incapable de le faire vous-même.
a) Un testament b) Un mandat de protection c) Une procuration d) Un cautionnement
9. Vrai ou faux? Vous achetez une auto usagée à un particulier. On pourrait vous reprendre le véhicule si le vendeur a une dette dessus.
a) Vrai b) Faux
10. Quel est le plus haut tribunal au Québec?
A) La Cour Suprême du Canada b) La Cour d'appel du Québec
c) La Cour supérieure du Québec d) La Cour municipale de Montréal

Réponses à la page suivante

RÉPONSES

1. a) 0% - Quand un défunt n'a pas fait de testament, c'est la loi qui détermine à qui ira l'héritage. Selon la loi, le conjoint de fait ne reçoit pas d'héritage s'il n'y a pas de testament. Ici, chaque enfant recevrait 1/3 de l'héritage. Si vous étiez marié (ou uni civilement), vos enfants recevraient 2/3 de l'héritage et votre conjoint recevrait l'autre 1/3.
2. **a) Il n'y pas d'âge minimal pour travailler** - La loi ne précise pas d'âge pour commencer à travailler! Par contre, pour embaucher un enfant de moins de 14 ans, l'employeur doit obtenir l'autorisation écrite des parents. De plus, le travail ne doit pas compromettre l'éducation ou nuire à la santé du jeune.
3. d) Aucune de ces réponses - Acheter un paquet de gomme au dépanneur, c'est un contrat! Pourtant, pas besoin d'être un adulte et de signer un document formel pour le faire.
4. a) 0 gr - Au Québec, il faut être âgé de 21 ans et plus pour posséder du cannabis. Une personne de 19 ans qui transporte une quelconque quantité de cannabis commet donc une infraction. Une personne de 21 ans et plus peut transporter 30 grammes de cannabis séché sur elle.
5. c) Le droit de parler à un proche de son choix - Une personne en état d'arrestation a plusieurs droits protégés par la Charte canadienne des droits et libertés. Le droit de parler à un proche ne fait pas partie des droits protégés. À savoir: Un adolescent aura la possibilité de parler avec un de ses parents ou un adulte de confiance s'il est arrêté par la police.
6. d) les antécédents judiciaires - Il est interdit de discriminer une personne en raison de ses convictions politiques, sa condition sociale ou son identité de genre. Il existe aussi 11 autres motifs interdits de discrimination. Les antécédents judiciaires ne font cependant pas partie de la liste des motifs interdits de discrimination. Toutefois, la Charte précise qu'un employeur ne peut pas pénaliser un candidat ou un employé simplement parce qu'il a commis des infractions criminelles, sauf si les infractions ont un lien avec l'emploi.
7. d) la table léguée par votre grand-mère - Le patrimoine familial, c'est un ensemble de biens dont la valeur devra être partagée entre les époux en cas de divorce. Les biens reçus en cadeau ou en héritage par un des époux n'en font pas partie. Dans le patrimoine familial, on retrouve notamment la maison familiale et les autres résidences de la famille, les meubles, les véhicules utilisés par la famille et l'argent accumulé dans un régime de retraite pendant le mariage.
8. b) Un mandat de protection - Le mandat de protection s'appelait autrefois un « mandat en prévision de l'inaptitude ». Cette expression est encore largement utilisée. Avez-vous fait le vôtre?
9. a) Vrai! Il est important de consulter le Registre des droits personnels et réels mobiliers - le « RDPRM » - pour vérifier que le véhicule qu'on envisage d'acheter est libre de dettes.
10. **b) La Cour d'appel du Québec** est le plus haut tribunal du Québec. Elle reçoit les appels des cours inférieures, comme la Cour supérieure. La Cour Suprême du Canada est la plus grande instance au Canada. Elle reçoit les appels de la Cour d'appel du Québec, mais également des autres provinces!



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

Les bisous magiques qui emportent n'importe quel bobo. Les petits sortilèges pour faire disparaître les monstres qui guettaient sous mon lit. Les incantations qui me faisaient manger mes légumes. Je viens de découvrir que je suis la fille d'une fée aux puissants pouvoirs magiques !





ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

Vendredi, 10 juin 2022
à 10 h 00

au Centre Communautaire de Saint-Stanislas

ORDRE DU JOUR

1. Ouverture de l'assemblée et vérification du quorum
2. Constatation de la régularité de l'avis de convocation
3. Nomination - présidence et secrétaire d'assemblée
4. Lecture et adoption de l'ordre du jour
5. Lecture et adoption du procès-verbal de l'AGA du 29 juin 2021
6. Proposition de modifications aux statuts et règlements
7. Présentation et adoption du rapport d'activités 2021-2022
8. Présentation et adoption du rapport financier 2021-2022
9. Présentation et dépôt des prévisions budgétaires 2022-2023
9. Ratification des actes des administrateurs
10. Nomination d'un expert-comptable pour 2022-2023
11. Nomination : présidence et secrétaire d'élection
12. Élection des membres du conseil d'administration
13. Levée de l'assemblée

L'ASSEMBLÉE SERA SUIVIE D'UN DÎNER-CAUSERIE

Louise Dolbec, chargée de projet proposera une activité dans le cadre du projet « L'ainé d'aujourd'hui, acteur essentiel de son milieu »

C'est un rendez-vous !

Confirmez votre présence avant le 6 juin 2022.



Élections 2022

À l'Assemblée générale annuelle de l'AQDR des Chenaux, le 10 juin 2022, à Saint-Stanislas, vous serez invités à participer à l'élection des mandats qui se terminent cette année.

Ces mandats étaient assumés par : Thérèse Lévesque, Line Mongrain, Monique Béland Désilets et Louise Gervais Cossette.

Tous ces mandats sont pour une durée de deux (2) ans.

Les membres qui désirent s'impliquer au conseil d'administration pour défendre les droits des retraités et améliorer la qualité de vie de ces personnes, sont invités à compléter le formulaire de candidature ci-dessous. Veuillez noter que le conseil d'administration se réunit neuf à dix fois par année.

Les candidatures devront parvenir au bureau de l'AQDR des Chenaux, 44 chemin Rivière-à-Veillet, Sainte-Genève-de-Batiscan, au plus tard le 3 juin 2022, soit cinq jours ouvrables avant la date prévue de l'assemblée.

En l'absence du nombre suffisant de candidatures, il est loisible à l'assemblée d'élire les membres du conseil d'administration parmi les membres présents à l'assemblée.

FORMULAIRE DE CANDIDATURES / Conseil d'administration 2022-2023

J'accepte de poser ma candidature au sein du conseil d'administration de l'AQDR des Chenaux.

Signature du candidat(e): _____

Signature du membre proposeur : _____

Date : _____



Modifications aux règlements généraux

Prenez avis que lors de l'Assemblée générale annuelle de l'AQDR des Chenaux, le 10 juin 2022, il y aura proposition pour entériner certaines modifications aux règlements généraux. Vous trouverez, sur la page ci-contre, les propositions.

Propositions à adopter en AGA

Ancienne version	Nouvelle version
<p><u>ARTICLE 7 : LIEU DE RÉUNION</u></p> <p>L'Assemblée générale se tient au siège social de la corporation. Toutefois, le conseil d'administration peut, si les circonstances l'exigent, déterminer un autre endroit pour tenir l'Assemblée.</p> <p><u>ARTICLE 9 : QUORUM</u></p> <p>Le quorum est constitué d'au moins 25 membres en règle.</p> <p><u>ARTICLE 10 : VOTE</u></p> <p>Lors de l'Assemblée, seuls les membres en règle ont droit de vote, chaque membre ayant droit à un seul vote. Les votes par procuration ne sont pas valides.</p> <p>Les voix se prennent par vote ouvert, ou par scrutin secret, si tel est le désir d'au moins vingt-cinq pour-cent (25%) des membres présents.</p> <p><u>ARTICLE 12 : DURÉE DU MANDAT DES MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION</u></p> <p>Le mandat des membres du Conseil d'administration est d'une durée de deux (2) ans pour un maximum de 8 ans soit 4 termes consécutifs de 2 ans, avec possibilité, pour l'administrateur qui le désire, de terminer son mandat.</p> <p>Après une absence d'une année ou plus au sein du C.A., le membre peut à nouveau poser sa candidature au poste d'administrateur(trice). Il pourra y siéger 4 termes de 2 ans soit 8 ans maximum.</p>	<p><u>ARTICLE 7 : LIEU DE RÉUNION</u></p> <p>L'Assemblée générale se tient au siège social de la corporation, en mode présentiel ou virtuel. Toutefois, le conseil d'administration peut, si les circonstances l'exigent, déterminer un autre endroit pour tenir l'Assemblée.</p> <p><u>ARTICLE 9 : QUORUM</u></p> <p>Le quorum est constitué des membres présents.</p> <p><u>ARTICLE 10 : VOTE</u></p> <p>Lors de l'Assemblée, seuls les membres en règle ont droit de vote. Les votes par procuration ne sont pas valides.</p> <p>Scrutin secret</p> <p>Si un plus grand nombre de candidats que de postes à combler acceptent la mise en nomination, le président d'élection déclare qu'il y aura élection au scrutin secret. Il demande aux scrutateurs de remettre un bulletin à chaque membre et il explique la procédure d'expression des votes.</p> <p>Droit de vote</p> <p>Chaque membre a le droit de voter pour autant de candidats qu'il y a de postes à combler.</p> <p>Résultats des élections</p> <p>Sur la foi du rapport des scrutateurs qui ont compté les votes, le président d'élection donne les noms des élus, par ordre alphabétique, et valide les élections.</p> <p>Destruction des bulletins de votes</p> <p>Le nombre de votes par candidats est gardé secret. Les bulletins sont détruits après une résolution votée par l'assemblée à cet effet.</p> <p><u>ARTICLE 12 : DURÉE DU MANDAT DES MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION</u></p> <p>Le mandat des membres du Conseil d'administration est d'une durée de deux (2) ans et peut être renouvelable.</p>

ASSOUPPLISSEMENT DES PROCÉDURES POUR LES CONDUCTEURS ÂGÉS DE 75 ANS

Les conducteurs âgés de 75 ans n'auront plus à faire remplir par un médecin le formulaire qui atteste de leur état de santé pour renouveler leur permis de conduire à la Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ).

Dorénavant, un nouveau formulaire d'autodéclaration médicale obligatoire est maintenant transmis aux titulaires de permis ayant atteint l'âge de 75 ans. Pour les conducteurs de 80 ans, il n'y a pas de changement. Ces derniers devront continuer de se soumettre à des contrôles médical et visuel à tous les deux ans, comme c'est le cas actuellement.

Patricia Rainville, du Nouvelliste, rapportait que l'article « *Finis les examens médicaux et visuels pour les conducteurs de 75 ans* » a été le texte le plus lu sur les plateformes numérique à la fin du mois de mars et que plusieurs commentaires désobligeants avaient été faits. L'âgisme est encore bien présent dans la société ! C'est évident, poursuivait-elle, que certains aînés sont dangereux derrière un volant. Au même titre que certains de 16, 30, ou 50 ans.



**SAVIEZ
VOUS QUE**

CERTAINES STATISTIQUES BONNES À SAVOIR

Savez-vous que les conducteurs âgés de 65 ans ou plus ont un taux d'accidents avec dommages corporels inférieur, en proportion, à celui de l'ensemble des titulaires de permis de conduire ?

Savez-vous qu'en moyenne, au Québec, 207 conducteurs âgés de 65 ans ou plus ont été impliqués dans un accident avec blessés graves, soit 12 % de tous les conducteurs impliqués dans ces accidents ?

En comparaison, en 2020, les conducteurs de 16 à 24 ans étaient impliqués dans 19 % des accidents avec dommages corporels alors qu'ils ne sont titulaires que de 8 % des permis de conduire.

Et vlan pour l'âgisme !



Sources : <https://saaq.gouv.qc.ca/securite-routiere/clienteles/aines/sante-securite-aines-route>

Et www.lenouvelliste.ca/2022/04/09/nous-serons-tous-vieux-un-jour-ou-lautre-4856054b2e1c01201c20e1f7c6f6433b

**Joëlle Mailhot, Chantal Robitaille
et Julie Moisan**

Pharmaciennes propriétaires
affiliées à Brunet

T. 418.325.2332

F. 418.325.3142

C. b5061laboratoire@brunet.ca

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

Téléphone : 819-840-3090
Courriel : 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...

Projets

PROJET « L'AÎNÉ D'AUJOURD'HUI, ACTEUR ESSENTIEL DE SON MILIEU »

L'INCLUSION SOCIALE DES AÎNÉS

Par Louise Dolbec, chargée de projet



Au cours de mes recherches en lien avec ce nouveau projet, j'ai l'occasion de lire différents textes sur la place qu'occupent les personnes âgées dans notre société. À maintes reprises, je tombe sur des articles où il est question d'inclusion sociale des aînés. Mais puisqu'il est autant question d'inclusion, c'est qu'il y a eu forcément « exclusion » qui a précédé. On le sent et on le voit bien que malheureusement, les aînés sont souvent exclus de la société à laquelle ils appartiennent mais la question que nous devons nous poser en tant que citoyen et surtout comme humain, c'est pourquoi? Et surtout, comment y remédier?

Or, j'ai pensé vous partager quelques extraits d'articles afin de susciter en chacun de vous des questions sur le sujet. Ou des pistes de solutions, ou tout autre commentaire que vous aimeriez nous partager et dont nous pourrions discuter lors d'un prochain café-rencontre d'ici l'été.

Nous vieillissons dès le premier jour de notre vie. Toutefois, avant un certain âge, le vieillissement est appelé croissance, développement, maturation, épanouissement, évolution, etc. Le mot vieillissement prend son sens le plus fort lorsque le corps arrive à un certain âge, un certain état; c'est alors qu'il fait écho à des mots tels que maladie, déclin, mort, incapacités, inactivité, lenteur, fragilité, dépendance, etc. C'est donc à travers notre corps et à cause de notre corps vieillissant que nous devenons « âgés » aux yeux de la société et que se déploie l'expérience sociale de vieillir. Et celle-ci est dévalorisée dans un grand nombre de sociétés contemporaines.

Billette et Lavoie définissent l'exclusion sociale comme étant un processus de non-reconnaissance et de privation de droits et de ressources, à l'encontre de certains segments de la population, qui se réalise à travers des rapports de force entre groupes aux visions et aux intérêts divergents. Ces processus mènent à des inégalités et, éventuellement, à une mise à l'écart dans certaines dimensions de la vie en société.

Et l'on sait très bien que l'absence de reconnaissance sociale des aînés peut entraîner une intériorisation, un sentiment de fragilité et d'inutilité ainsi qu'une baisse de l'estime de soi. Ces phénomènes conduisent à l'isolement et au décrochage de toutes formes d'implication dans la société.

C'est pourquoi il faut changer les perceptions en démontrant que bon nombre de personnes âgées participent à des activités dans toutes les sphères de la société. Ces aînés mettent à profit leur expérience au service de tous et sont, entre autres, des bénévoles, des élus, des consommateurs, des travailleurs, des donateurs, des électeurs, des proches aidants, des mentors, des étudiants, des musiciens, des auteurs, etc.

Les personnes âgées doivent avoir l'occasion de maintenir ou de prendre leur place. Leur participation citoyenne et sociale, qu'elle soit bénévole ou rémunérée, contribue à la vitalité des communautés et nécessite d'être soutenue et encouragée.



L'inclusion sociale procure aux aînés un sentiment d'utilité, d'accomplissement et d'appartenance à la communauté. Elle leur permet de demeurer actifs et de continuer à contribuer au développement de la société, selon leurs besoins, leurs préférences et leurs capacités. La participation à la vie sociale favorise l'établissement de liens qui préviennent l'isolement. Il est donc important d'agir, notamment par la valorisation des personnes âgées et par la reconnaissance de leur contribution à la société.

Et vous, que pensez-vous de l'inclusion sociale? Avez-vous des exemples en tête lorsque vous lisez ces quelques lignes? Est-ce que ces sujets vous font réagir?



Sources : Billette, V., Lavoie, J.-P., Séguin, A.-M. & Van Pevenage, I. (2012), Réflexions sur l'exclusion et l'inclusion sociale en lien avec le vieillissement. L'importance des enjeux de reconnaissance et de redistribution. *Frontières*, 25(1), 10-30. <https://doi.org/10.7202/1018229ar>

Inclusion sociale des aînés, Gouvernement du Québec, <https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/personnes-agees/inclusion-sociale-des-aines>

Activités à venir

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

Coût : 10\$ / membre - 15\$ / non membre
Payable à l'entrée

Un repas chaud (poulet) sera servi après la conférence.

**MERCI DE CONFIRMER VOTRE PRÉSENCE
avant le 4 mai 2022.**

CAFÉ-RENCONTRE
BINGOOH ! - CITOYEN

Une activité originale et ludique préparée par un comité sous le thème de la citoyenneté.

Venez tester vos connaissances où l'histoire de notre organisation, de notre région et du Québec pourraient vous faire gagner des prix.



Date : **Vendredi, 27 mai 2022**

Heure : 13 h 30

Lieu : Centre Communautaire de Batiscan
181, rue de la Salle

Coût : gratuit - réservé aux membres

MERCI DE CONFIRMER VOTRE PRÉSENCE AU PLUS
TARD LE 25 MAI 2022,
auprès de votre téléphoniste
ou au bureau de l'AQDR :
819 840-3090 ou aqdrdc@stegenevieve.ca

N'OUBLIEZ PAS...

LE CONCOURS PHOTO
SE POURSUIT.



LES PREMIERS GAGNANTS
SERONT DÉVOILÉS LORS DE
L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE
DU 10 JUIN PROCHAIN À SAINT-STANISLAS.

LES PHOTOS DE PRINTEMPS SONT MAINTENANT
ATTENDUES : AQRDC@STEGENEVIEVE.CA

Ressource - santé



VOTRE SOURIRE VOUS OUVRE DES PORTES SOCIALES!!!

Votre sourire est essentiel pour parler, manger, boire et plus encore! Il aide à séduire et à socialiser tout en ayant une bonne haleine et une apparence propre.

INFORMATIONS IMPORTANTES À SAVOIR

- ⇒ Saviez-vous que votre bouche possède des bonnes bactéries et une flore buccale protectrice, en général?
- ⇒ Saviez-vous que votre bouche a d'autres bactéries qui peuvent créer des problèmes comme des caries, des maladies de gencives, etc.?
- ⇒ Saviez-vous que la perte des dents après 40 ans est causée principalement par les maladies de gencives?
- ⇒ Saviez-vous aussi qu'une bouche moins en santé peut faire en sorte que des maladies se développent ailleurs dans votre corps?

suite...



suite...

En 2022, des centaines d'études scientifiques montrent des liens entre l'état des gencives qui saignent (stade qui se guérit facilement en général), les parodontites (stade plus avancé avec la perte d'os en-dessous des gencives) et de nombreuses maladies du cœur, des poumons, du cancer des intestins, du diabète, du cerveau comme l'Alzheimer.

LES MOYENS DE PRÉVENTION À DOMICILE SONT NOMBREUX.

Il existe tellement de produits sur le marché qu'on hésite devant les étalages des plus attrayants. Le marketing incite à acheter tel produit plus ou moins cher, plus ou moins adapté à vous réellement. Au Sourire Mobile, on peut prendre le temps de connaître vos préférences tout en sélectionnant les agents thérapeutiques qui vous aideront à court terme à la maison. Par exemple, des gens diabétiques prennent généralement 2 à 3 fois plus de temps pour la guérison alors il y a des recommandations particulières.

SERVICES OFFERTS PAR LE SOURIRE MOBILE

- Dépistage gratuit;
- Accompagnement chez le dentiste ou le denturologiste si vous avez peur, problèmes de mobilité, difficulté à lire, mots compliqués à comprendre, etc.;
- Prévention pour les adultes, les aînés-es et gens ayant des handicaps/limitations. Notre prix pour l'évaluation et le nettoyage complet varie entre 50\$ et 80\$, selon le nombre de dents, 1 ou 2 prothèses, la quantité de dépôts, en général. Le maximum pour 2 rendez-vous est de 120\$;
- Prévention pour les problèmes aux gencives. Les gencives en santé sont roses et fermes. Si vos gencives saignent, il y a une ou plusieurs raisons comme des bactéries nocives, des toxines, etc. En quelques jours, des dépôts mous durcissent en tartre (calcaire) qui sont irritants, colorés par le café, etc. Le tartre doit être enlevé avec des équipements spécialisés par l'hygiéniste dentaire, en général;
- Obturations temporaires, sans préparation de cavité. Parfois, c'est compliqué d'aller chez le dentiste à cause du budget, priorités, etc. Cependant, l'hygiéniste dentaire peut appliquer des substances comme des fluorures diamine d'argent (FDA), des vernis, des verres ionomères dans certains trous dentaires. Ces cavités cesseront alors de grossir, d'accumuler de la nourriture, de vous inquiéter, entre autres. En principe, plus le trou est gros ou profond sur une dent, plus il coûte cher à réparer chez le dentiste qui fera le diagnostic et les soins curatifs appropriés;
- Prévention pour les prothèses dentaires. Vous est-il arrivé de chercher vos prothèses à la maison? Souvent, elles sont perdues dans le lit lors d'une sieste. Pire encore si vous les perdez lors d'un séjour à l'hôpital. Le Sourire Mobile peut en faire l'identification pour 40\$ ou prévoir 70\$ pour les 2 prothèses;
- Rôle-conseil sur les produits d'hygiène à la maison. Le choix de brosses, soies, dentifrices sont nécessaires chaque jour.

Nous pouvons nous rendre à votre domicile personnel, les résidences ou les centres regroupant plusieurs personnes, selon les besoins. On peut aussi participer à un cadeau-surprise de votre part en effectuant des soins de prévention directement à la maison de vos enfants et petits-enfants. Ils auront le sourire!

Notre but est d'être accessible dans nos locaux chez Comsep à Trois-Rivières, parfois le service mobile en se rendant chez vous. Être accessible financièrement, c'est essentiel!!! Nos valeurs humaines d'entraide, de solidarité et d'information vous expliquent que nos services sont inférieurs à 100\$. Pourquoi ces efforts? Pour garder la population en santé et autonome; pour avoir aucune douleur, manger, sourire sans gêne.

Nous offrons des services préventifs de base pour la clientèle vulnérable en priorité. On souhaite vous rencontrer, peu importe vos handicaps, votre âge ou votre situation personnelle.



Prenez rendez-vous au 819-979-2697. On répondra à vos questions!

Suivi d'activité

Retour sur la conférence du 4 avril 2022

« Votre corps n'est pas à la retraite »

Avec Andréanne Martin, Diététiste-Nutritionniste

Après avoir partagé un bon petit-déjeuner en toute convivialité, heureux de tous se revoir en personne, nous avons fait la connaissance de Madame Andréanne Martin, Diététiste-Nutritionniste, venue nous présenter sa conférence « Votre corps n'est pas à la retraite ».

Dès le début de sa conférence, une phrase a retenu mon attention « *Les petits pas nous mènent vers les plus hauts sommets* » dans le sens qu'il vaut mieux intégrer un petit changement à la fois plutôt que de tout vouloir changer du jour au lendemain. Lorsqu'on décide d'opter pour de meilleures habitudes alimentaires, il faut d'abord se demander pourquoi on le fait et surtout, se donner du temps pour le faire.



Nous avons eu droit à un petit quiz portant sur notre perception des aliments : on pouvait voir 6 images illustrant les aliments suivants : 2 tranches de bacon, 1 tasse de lait, 2 tasses de morceaux de melon d'eau, ½ tasse de poulet, 6 frites et une tranche (épaisse) de pain. Il fallait trouver ce qui était le plus calorique parmi ces aliments. Bien que la plupart ait choisi le bacon, il s'est avéré qu'en fait, ils contenaient tous 100 calories.

Oui, ce que l'on mange est primordial car il faut être conscient que chaque bouchée qui entre dans notre corps a un impact sur notre santé. Mais la chimie du cerveau, c'est très important aussi. Puisque nous avons entre 50 000 et 70 000 pensées par jour, il faut nourrir notre cerveau adéquatement pour que nos pensées soient claires. L'intestin et le cerveau communiquent sans cesse par différents moyens et s'influencent l'un et l'autre. Il a été prouvé que notre état mental, donc nos émotions et la façon dont nous nous sentons, influençaient notre digestion. On l'a tous déjà ressenti; un bon mal de ventre avant une rencontre des plus importantes par exemple.

C'est pour cette raison que « bien manger » n'est pas suffisant. Les microorganismes qui peuplent notre

Rouge : Tomates, melon d'eau, fraises, poivrons

Orange : Carottes, patates douces, citrouilles et courges

Jaune-orange : Agrumes, pêches, poivrons

Vert : Épinards, kale, choux, brocoli, asperges, fèves, edamames

Blanc : Chou-fleur, ail, oignon

Bleu : Bleuets, mûres

Violet : Betteraves, raisins, prunes, chou

Brun : Grains entiers, légumineuses, noix et graines, tempeh

microbiote sont au cœur de notre santé globale. Et il faut s'occuper de ce que plusieurs appellent maintenant notre 2e cerveau : le microbiote. Nous avons dix fois plus de bactéries que de cellules humaines. D'ailleurs, 80% des cellules du système immunitaire sont dans les intestins. Il est donc très important de manger suffisamment de fibres. Pour ce faire, Andréanne nous suggère de « **manger l'arc-en-ciel** ». Référons-nous à ce tableau qui nous indique les 8 couleurs d'aliments à intégrer à notre alimentation. Elle nous rappelle aussi

l'importance de boire de 1 à 1 ½ litre par jour (notre cerveau est plein d'eau). Ce que vous mangez peut avoir un impact sur votre microbiote intestinal dès 24 heures après un changement d'alimentation.

Les aliments sont principalement composés de 3 macronutriments (macro= grand) soient les glucides, les lipides et les protéines qui fournissent tous de l'énergie à notre corps. Les aliments contiennent donc un mélange de ces trois macronutriments en quantité variable faisant en sorte que certains sont plus caloriques que d'autres. On les nomme macronutriments car notre corps a besoin de ceux-ci en grande quantité afin de bien fonctionner toute la journée. Rappelons-nous de ce trio qui nous fournit de l'énergie : glucides + protéines + bon gras.

Les glucides : Une des fonctions principales des glucides est de fournir de l'énergie aux cellules de notre corps. On peut comparer les glucides comme étant le principal carburant pour bien fonctionner durant la journée. Contrairement aux muscles, qui peuvent brûler les graisses, le cerveau se nourrit uniquement de glucides; d'où l'importance d'en consommer en quantité suffisante tout au long de la journée. Parmi les autres fonctions importantes des glucides, soulignons qu'ils participent à la fabrication de nos cellules et qu'ils travaillent à la production des neurotransmetteurs.

Les glucides simples à intégrer sont les légumineuses, les pains de grains entiers, les craquelins de grains entiers, l'avoine, les barres tendres sans cuisson et les pommes de terre.

Les protéines sont notre matériau de construction. Ce sont les briques de notre organisme. Elles constituent notre enveloppe : les os, les muscles, les cheveux, les ongles, la peau, mais aussi nos messagers internes tels que les hormones, les enzymes ou les anticorps du système immunitaire qui nous défendent contre les infections. La grande majorité des protéines de notre corps sont stockées dans nos muscles. Ces réserves ne sont toutefois pas utilisées comme source d'énergie. Elles servent à "construire" notre corps, c'est-à-dire remplacer les protéines que nous perdons (peau, cheveux, ongles, sueur, etc.). En d'autres mots, il nous faut une quantité de protéines comme source d'énergie et une autre quantité pour fabriquer tous les outils dont notre corps a besoin.

Les protéines simples à intégrer sont les œufs, les poissons (frais ou en conserve), le tofu, la dinde hachée, les edamames, ces petits haricots verts lumineux, le beurre d'arachide et le fromage cottage.

L'alimentation (notamment les protéines et les glucides) est déterminante pour conserver le bon équilibre entre les différents neurotransmetteurs. C'est l'une des raisons pour lesquelles il est important de prendre des protéines à tous les repas. On peut toujours se référer à la nouvelle version du guide alimentaire canadien, paru en janvier 2019, afin de guider nos choix de menus.

Parlons aussi **des bons gras** qui sont également essentiels au bon fonctionnement de notre corps. D'ailleurs, 60% du cerveau est constitué de gras (bien sûr, on a dit plus tôt qu'il était constitué d'eau mais si on enlève l'eau, ce qui reste du cerveau est du gras). Les bons gras jouent un rôle essentiel dans le transport et l'absorption des vitamines liposolubles (vitamines A, D, E et K) ainsi que dans le transport de certaines protéines et hormones dans le sang. Les **omega-3** faciles à intégrer sont l'huile de canola et l'huile de caméline, le saumon, le thon, les sardines et les noix de Grenoble.

En terminant, voici quelques rappels de notre conférencière : la clé d'une bonne alimentation, c'est la variété. Le « top 3 » privilégié par Andréanne : les fibres, les protéines et le bon gras. Lorsqu'on prend le temps de manger, laissons donc nos écrans de côté, puis concentrons-nous sur le plaisir de déguster. Il est préférable de conserver les graines de chia et de lin au réfrigérateur ou au congélateur car les bons gras qui s'y trouvent peuvent se transformer en « mauvais gras » si ces graines sont à température trop élevée.



Vous désirez en savoir plus sur le sujet? Je vous invite à consulter le site : <https://andreannemartin.com>

Louise Dolbec, chargée de projet

CRÊPES PROTÉINÉES À L'AVOINE

Cette recette a été conçue en collaboration avec Karissa Paré, nutritionniste

Donne 9 crêpes

Des crêpes nutritives pour déjeuner, c'est possible!

Le site montougo.ca partage une recette protéinée à cuisiner d'avance pour faire changement des habituelles rôties et céréales.



Ingrédients

- * 250 ml (1 tasse) de farine d'avoine*
- * 80 ml (1/3 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 bicarbonate de soude
- * 1 pincée de sel
- * 1 banane, bien mûre
- * 250 ml (1 tasse) de yogourt grec nature
0 % M.G.
- * 125 ml (1/2 tasse) de lait
- * 2 gros œufs
- * 15 ml (1 c. à soupe) de vanille
- * 30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable
- * Pour la garniture: petits fruits et sirop d'érable

Préparation

- Dans un grand bol, mélanger les ingrédients secs.
- Dans un autre bol, réduire la banane en purée à l'aide d'une fourchette. Ajouter les ingrédients humides et bien mélanger.
- Ajouter le mélange liquide au mélange sec et bien mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte uniforme. Laisser reposer quelques minutes.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive huilée à feu moyen. Lorsque la poêle est chaude, réduire à feu doux. Y déposer environ 60 ml (1/4 tasse) du mélange et former une galette d'environ 12 cm (5 po) de diamètre. Faire cuire 4 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que la crêpe soit dorée.
- Servir avec des petits fruits et un filet de sirop d'érable.
- Les crêpes se conservent 3 ou 4 jours au frigo. Elles se congèlent.

TRUC DU CHEF

* Pour obtenir de la farine d'avoine, il suffit de réduire des flocons d'avoine en farine dans un robot culinaire.

Paroles d'enfant...



Le curé demande au petit Louis :

- Louis, est-ce que tu fais bien ta prière avant de manger ?

- Non, monsieur le curé, je n'ai pas besoin de faire une prière. Maman fait très bien la cuisine !

LE POUVOIR DE L'EMPATHIE

La mise en pratique de l'empathie permet de réguler ses émotions, de tisser des liens avec les autres et de briser l'isolement.

Dans les deux dernières années, on nous a répété de « rester chez nous ». Aujourd'hui, on entend de plus en plus qu'il faut « apprendre à vivre » avec le virus. Ce nouveau message nous invite à changer de mentalité, à passer de **l'évitement et de la peur à la résilience et à l'adaptabilité**. Toutefois, le relâchement des mesures et le changement de message ne signifient pas que nous reviendrons à notre vie d'avant la pandémie. Même si nous avons hâte de passer à autre chose, l'anxiété, la peur et le stress seront encore fortement présents dans les prochains mois, et les répercussions de la pandémie sur la santé mentale se feront certainement sentir encore plus longtemps.

Étant donné les effets de la pandémie sur le bien-être collectif, il est plus important que jamais de faire preuve d'empathie, envers les autres et envers soi. La mise en pratique de l'empathie permet de réguler les émotions, de tisser des liens avec les autres et de briser l'isolement. **L'empathie permet en outre de penser aux autres** et de chercher des moyens d'aider. Que ce soit en discutant avec un voisin, en donnant à un organisme de bienfaisance de votre région ou en faisant l'épicerie d'une amie, un petit geste de gentillesse peut apporter beaucoup. Faire du bien aux autres, c'est égayer leur journée – et du même coup, la nôtre.

Or, il faut aussi avoir de l'empathie envers soi-même. Nous risquons de nous compliquer la vie si nous nous fixons des objectifs irréalistes basés sur nos attentes d'avant la pandémie. Notre niveau de stress et d'inquiétude continue d'affecter notre vie quotidienne, et il est possible que nous ne soyons pas aussi fonctionnels qu'avant. Pratiquer la compassion envers soi-même et gérer nos attentes au fur et à mesure sera crucial pour nous adapter à la prochaine étape.



Plus que jamais, nous devons faire preuve d'empathie et de bienveillance pour naviguer ensemble dans cette « nouvelle normalité ». Mais cette transition ne se fera pas du jour au lendemain. Nous aurons besoin de temps pour reprendre goût aux activités que nous n'avons pas pratiquées depuis un certain temps. Tout le monde réagira différemment aux éventuels changements des mesures sanitaires; par conséquent, considérer l'expérience et les antécédents d'autrui avant d'émettre un jugement sera primordial pour éviter les conflits.

En apprenant à vivre avec la COVID-19, apprenons donc également à vivre avec espoir. Nous sommes tous et toutes dans le même bateau. Pensez aux expériences et aux difficultés des autres, prenez des nouvelles quand et comment vous le pouvez, et demandez de l'aide si vous en avez besoin. Notre communauté a subi suffisamment de division et de souffrance. Il est temps de nous rassembler pour respecter nos différences, vivre avec l'incertitude persistante, accepter et accueillir les autres... c'est ainsi que nous nous rétablirons des ravages de la pandémie, physiquement et émotionnellement.

Par *Helen Fishburn*.

Association canadienne pour la santé mentale



Helen Fishburn est cheffe de la direction à l'ACSM (Association canadienne pour la santé mentale) – Filiale de Waterloo Wellington. Helen préconise depuis longtemps une plus grande sensibilisation aux problèmes de santé mentale et a voué sa carrière à l'édification d'un meilleur système de soins de santé mentale. Elle s'est récemment vu décerner le Prix des champions de la santé mentale 2021 par l'Alliance canadienne pour la maladie mentale et la santé mentale.

Réflexion

LA SAGESSE MATERNELLE

Tiré de « Bouillon de poulet pour l'âme d'une mère ».

Quand j'ai besoin d'aide dans mon rôle de mère, je pense à ma mère et à ma grand-mère, des femmes qui ont semé des graines de sagesse dans mon âme, comme dans un jardin secret, qui peuvent fleurir malgré le froid le plus mordant.

Un jour que tout allait mal, je rentrai à la maison et trouvai dans le courrier un avis « sans gants blancs » au sujet d'une facture impayée. Mes trois enfants, eux, étaient tout à fait K.-O.

Pour commencer, Tommy, 11 ans, souffrait d'une coupe de cheveux ratée. « Mon institutrice m'a enlevé ma casquette car elle a dit que les hommes doivent enlever leur couvre-chef dans l'école. Toute la journée, on m'a traitée de « tête d'œuf », me dit-il en essayant de se cacher la tête avec les mains.

Louisa, pour sa part, s'était rendue en finale du concours d'orthographe, mais elle avait été éliminée à cause du mot *crainitive*. Moi qui la connaissais bien, l'ironie de la situation ne m'échappa point

Quant à Joannie, qui commençait son cours primaire, l'enseignante l'avait réprimandée parce qu'elle avait ri pendant l'atelier de lecture.

« Eh bien, les enfants ! Aujourd'hui, c'est la *Journée de l'échec*. Il faut célébrer ça ! » Les enfants sortirent de leur torpeur et me regardèrent d'un air étonné. « Grand-maman Roberts avait l'habitude de dire : On apprend davantage de ses échecs que de ses succès. Plus un caillou a été érodé par les intempéries, plus il fait de bonds lorsqu'on le lance à la surface de l'eau. Allons donc manger chez McDonald pour célébrer l'événement ! »



Ce jour fut suivi de nombreuses autres célébrations de nos échecs. Nous apprîmes à trouver dans nos déboires des occasions de célébrer plutôt que des raisons de nous lamenter.

J'espère avoir semé dans l'âme de mes enfants des graines, puisées à même la sagesse des femmes qui m'ont précédée, qu'ils pourront un jour semer dans leurs propres jardins.

Judith J. Roberts

L'ÉCHEC N'EST QU'UN PAS EN ARRIÈRE, ET NON UNE DÉFAITE.

C'EST UN DÉTOUR TEMPORAIRE, ET NON UN CUL-DE-SAC.

William Arthur Ward

Une douce pensée pour nos disparu·e·s



Gaétane Boucher Cossette, sœur de Ghislaine Boucher Asselin et de Denise Boucher Brouillette, de Saint-Stanislas.

Guy Paquette, frère de Thérèse Paquette et beau-frère d'Alain Naud de Sainte-Geneviève-de-Batiscan.

Vitalité intellectuelle

Le chiffre trompeur

Quel est le chiffre répété le plus souvent?

Réponses page suivante

LES ASSOCIATIONS

Associez le prénom et le nom de chacune de ces artistes québécoises.

Guyaine	Snyder
Sophie	Jalbert
Julie	Tremblay
Guyaine	Thibault
Diane	Tanguay
Laurence	Dufresne

MOTS COUPÉS

Trouvez les 10 mots coupés.

THÈME: FLEUR

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

ÉNIGME

Saurez-vous résoudre cette énigme?

Je discutais avec une jeune femme trop timide pour me dire son âge. Cependant, j'ai suffisamment insisté pour lui faire révéler qu'elle était l'aînée de 15 enfants, tous nés à 18 mois d'intervalle. Lorsqu'elle me dit qu'elle était 8 fois plus âgée que le benjamin de la famille, j'ai su aussitôt quel âge elle avait.

Quelle âge avait-elle ?

Réponses

 **Le chiffre trompeur** 
Quel est le chiffre répété le plus souvent?

Réponse : le 5

MOTS COUPÉS

Trouvez les 10 mots coupés.



THÈME:
FLEUR

aza	lée	mo	narde
gail	larde	pa	vot
jas	min	pi	voine
jon	quille	ro	se
lu	pin	tu	lipe



LES ASSOCIATIONS

Associez le prénom et le nom de chacune de ces artistes québécoises.

Guylaine	Tremblay
Sophie	Thibault
Julie	Snyder
Guylaine	Tanguay
Diane	Dufresne
Laurence	Jalbert



ÉNIGME

RÉPONSE : 24 ans

Étant donné les 21 ans qui séparent l'aînée du benjamin*, la jeune femme devait avoir 24 ans et son petit frère 3 ans.

* Le premier enfant naît et les 14 autres naissances ont un intervalle de 18 mois. Donc $1 \frac{1}{2} \text{ an} \times 14 = 21$ ans d'écart entre le premier enfant et le dernier.

Sans blague...

Un jeune veuf donne rendez-vous à une inconnue, rencontrée sur les réseaux sociaux.

Impatient de la retrouver, il arrive au rendez-vous 15 minutes à l'avance. Elle arrive 5 minutes en retard. Elle commence à lui parler des phoques en Alaska. Il lui parle des singes en Afrique.

Ils se rendent vite compte qu'il n'ont rien en commun, mais par politesse, ils n'en disent rien.

Après deux longues heures, l'homme regarde sa montre et dit :

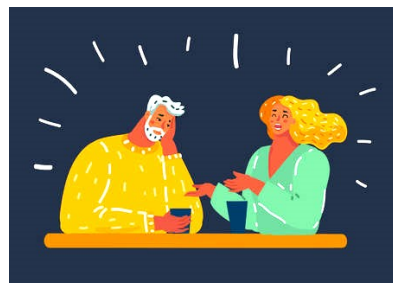
- Excusez-moi, je dois passer un coup de téléphone.

- Bien sûr, allez-y, répond la dame.

Il revient quelques secondes plus tard.

- Malheureusement, je dois vous quitter.... Mon chien est mort.

- Heureusement que le vôtre est mort! Le mien allait mourir d'une minute à l'autre !



Mot Mystère

À trouver: un mot de 8 lettres

Thème: JARDINAGE

- | | | |
|-----------|-----------|-----------|
| AGREMENT | ELAGUER | NEFLE |
| AMENDER | EMPOTER | PELLE |
| ANGLAIS | ENDIVE | PRUNE |
| ANNUELLE | ENFOUR | REINETTE |
| ARBRE | ENGRAIS | SARCLOIR |
| AUBERGINE | ENTE | SECATEUR |
| BETTE | ESPALIER | SERFOUR |
| BINER | ESTRAGON | SERINGAGE |
| BINETTE | ETOILE | SERRE |
| CEPE | FERTILE | STERILE |
| CERFEUIL | GERME | TERREAU |
| CHOU | HERSE | TROENE |
| CISEAUX | INCISION | TUTEUR |
| CIVETTE | IRIS | VERT |
| CREUSER | LAMBOURDE | |
| ECHALOTE | LEVER | |
| ECLAIRCIR | LIERRE | |
| EGLANTIER | NARCISSE | |
| EGRENER | NAVET | |

H U A E R R E T R E I L A P S E
 E S S I C R A N C T R E V E L E
 R A E B E T T E N I B M L I I N
 S R R E D N E M A N V R R L U U
 E S I A R G N E T C R E U S E R
 V I N U U B E R E I T I T U F P
 I R G E O B R G V S B T R T R R
 D I A M B F E A A I C N I E E U
 N U G R M L N R N O H A C N C E
 E O E E A G C E G N O L R E H T
 L F G G L L R I G I U G I O A A
 I R U A O I I N S R N E A R L C
 T E I I R B O E E E E E L T O E
 R S R U E T U T R F A N C L T S
 E L E R R E S T E R L U E P E C
 F R E T O P M E N T E E X R I R

Remplacez l'expression "se coucher moins niais" par "se coucher plus intelligent" et vous vivrez plus heureux et peut-être plus longtemps.

Boucar Diouf



CONCOURS EN ACTION

Avril 2022 — Solution : pourim *

La personne gagnante: Julienne Gravel de Saint-Prospier

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 23 mai 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-Genève-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

 **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)