



## AVIS DE CONVOCATION

### ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

Date : **Vendredi, 16 juin 2023**  
Heure : 10 h - accueil 9 h30  
Endroit : Saint-Prosper - chez Nancy Dumas Cuisine  
(anciennement La Bissonnière)  
470, rang Ste-Élisabeth Nord

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, page 13, toutes les informations nécessaires - Vous pourrez détacher les feuilles si vous le désirez.



**Avez-vous votre billet pour le souper du 40e anniversaire ? Détails à la page 11.**



### FORMATION INFORMATIQUE

Un dernier groupe pour tablette et téléphone **Apple** est en formation. Les ateliers débuteront le 16 mai prochain. **Il y a deux places disponibles.**

SI VOUS ÊTES INTÉRESSÉS...


Téléphonez au bureau au 819-840-3090.

### Chroniques page

Calendrier des activités.....	2-3
Éditorial .....	4
Défense de droits .....	5
Consommation .....	8
NOUVEAU PROJET .....	9
Technologie .....	10
Activités de l'AQDR .....	12 et 17
AGA - ordre du jour .....	13
AGA - élections.....	14
Santé .....	15
Nutrition et recette.....	18-19
Activité des partenaires .....	20
Un brin d'histoire - 40e.....	20
Mieux-être .....	21
Réflexion.....	23
Suivi d'activité .....	24
Vitalité intellectuelle .....	25
Mot mystère .....	27

*Calendrier des activités*

**MAI 2023**

DATE ET HEURE	ACTIVITÉ	ENDROIT	COÛT	RÉSERVATION
Mardi, 9 mai 9h30	<b>Café-conférence « Vive la Vie »</b>  Dans le cadre de la semaine de la santé mentale.  Personnes ressources : Line Mongrain et Ginette Dumas	<u>Saint-Maurice</u>  Salle municipale 2431, rang St-Jean  Salle du Conseil (sous-sol de la salle municipale)	Gratuit  Ouvert à tous	avant le 8 mai
Dimanche, 28 mai 2023  17h00	<b>Activité du 40e anniversaire</b>   <b>Souper festif (poulet) - 4 services</b>  Traiteurs : Mario Boisvert et, pour le dessert, les « délices de Lucie »	<u>Saint-Narcisse</u>  Centre communautaire Henri St-Arnaud 1, Place du Centre	40\$ / pers.	Les billets doivent être achetés avant le <u>20 mai 2023</u>

**Pour se procurer des billets : bureau de l'AQDR des Chenaux - 819-840-3090**

ou

- Batiscan et Champlain : Lise Lamothe - 819-295-3319
- Sainte-Anne-de-la-Pérade : Thérèse Lévesque - 418-325-2512
- Sainte-Geneviève-de-Batiscan : Bureau de l'AQDR - 819-840-3090
- Saint-Luc-de-Vincennes : Guy Richard - 819-295-3060
- Saint-Maurice : Monique Béland-Désilets - 819-376-8116
- Saint-Narcisse : Cécile Bonenfant - 418-328-8543
- Saint-Prosper : Magasin Frigon - 418-328-8450
- Saint-Stanislas : Diane Béland - 418-328-0230
- Trois-Rivières : Monique Béland-Désilets - 819-376-8116



## JUIN 2023

DATE ET HEURE	ACTIVITÉ	ENDROIT	COÛT	RÉSERVATION
<b>Vendredi, 16 juin 2023</b> Accueil : 9h30 Début : 10h00	<b>Assemblée générale annuelle</b> Suivi d'une présentation sur les bienfaits cognitifs de la marche modérée.  Personne ressource : Louise Raymond - Viactive Champlain	<u>Saint-Prosper</u>  Chez Nancy Dumas Cuisine, (anciennement la Bissonnière)  470 rang Ste-Élisabeth Nord	Gratuit  (membre seulement)	Obligatoire - avant le 9 juin
<b>Mercredi, 21 juin</b>	<b>Conférence Desjardins : « Maître de sa vie et de ses biens »</b>	<u>Sainte-Genève-de-Batiscan</u>  Immeuble multiservice	Gratuit  Ouvert à tous	Avant le 16 juin.

## JUILLET 2023

<b>Jeudi, 13 juillet 2023</b>	<b>La découverte de la côte de Beupré</b>  Voyages avec Monique Tremblay	Toutes les informations étaient incluses dans le <u>bulletin du mois de mars.</u>  <b>Rappel en page 11</b>	130\$  si payé avant la date limite du 13 mai 2023.	<u>Réservation obligatoire</u>  auprès de Monique Tremblay
-------------------------------	--	---	---	--

### Pour nous joindre :

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



**819-840-3090**



aqdrdc@stegenevieve.ca



www.aqdr-des-chenaux.org

### Conseil d'administration 2022-2023

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

### COMITÉS 2022-2023

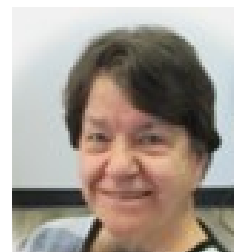
Comité Activités  
Comité Bulletin En Action  
Comité Défense de droits  
Comité Gestion  
Comité Milieu de vie

*Secrétariat à l'action  
communautaire  
autonome  
et aux initiatives  
sociales*

Québec 

EN ACTION est une publication de l'AQDR des Chenaux

produite collectivement par une équipe de membres bénévoles de la section  
grâce au soutien financier du SACAIS.

**Éditorial****FRATERNITÉ**

La douceur printanière nous enivre et nous donne de bon cœur le goût de sortir et de fraterniser les uns, les unes avec les autres. C'est pourquoi l'AQDR a préparé pour vous des activités intéressantes pour les semaines à venir.

En avril, deux grandes activités se sont déroulées le 2 et le 18 avril.

La fête des Retrouvailles du dimanche 2 avril fut une belle activité festive qui a réuni une trentaine de personnes. « Jocelyne en chansons » a interprété plusieurs chants de son répertoire. Quelques-uns des membres ont pris le micro pour interpréter eux aussi des chansons-souvenirs. De belles voix inconnues se sont révélées à l'auditoire.

Le déjeuner-rencontre du mardi 18 avril a réuni une cinquantaine de personnes qui ont découvert l'implication bénévole de cinq membres de l'AQDR. Ces personnes se sont impliquées dans des projets collectifs, dans le secteur Des Chenaux, en Mauricie et même à l'international.

L'AQDR a à cœur de procurer à ses membres des activités qui rejoignent leurs besoins et leurs intérêts, toujours en lien avec la mission de promouvoir et défendre les droits des personnes de 50 ans et plus. Ces activités permettent d'améliorer la qualité de vie. Un très bel exemple : les ateliers informatiques qui se sont donnés et se donnent encore présentement. Grâce au « professeur » Emmanuel Perron, plusieurs membres ont acquis des connaissances avec l'ordinateur, le téléphone intelligent et la tablette. Ils peuvent maintenant naviguer plus facilement et sécuritairement sur le web.

Depuis sa fondation, en 1983, l'AQDR des Chenaux a mené plusieurs projets et réalisé de nombreuses actions structurantes pour le milieu. Il est donc important de le souligner et de festoyer à l'occasion du 40e anniversaire de l'association dans la MRC des Chenaux.

Une super rencontre et un délicieux souper attendent tous les membres et partenaires de l'AQDR le dimanche 28 mai 2023, au Centre communautaire Henri-St-Arnaud, à Saint-Narcisse, à 17 heures. Les membres du conseil d'administration vous attendent nombreux et nombreuses à cet événement.

Vous trouverez la liste des membres qui ont des billets à vendre à la page 2 du Bulletin en Action.

Bienvenue à toutes et à tous!



*Thérèse Lévesque*, vice-présidente

## Défense de droits

**MISE EN GARDE – Fraudes téléphoniques envers les aînés**

Ça se passe chez nous !

La Sûreté du Québec vous rappelle les bons réflexes à adopter pour prévenir une fraude. Soyez vigilants lorsque vous recevez un appel d'un soi-disant conseiller, enquêteur ou représentant du gouvernement. Méfiez-vous si vous recevez un appel ou un courriel d'un membre de votre famille qui a besoin d'aide (ex. petit fils, nièce), confirmez la situation en parlant à d'autres proches. Vous pourriez être en présence d'un fraudeur.

- **ON VOUS DEMANDE DE CONFIRMER OU DE DONNER VOS INFORMATIONS PERSONNELLES ET BANCAIRES?** Méfiez-vous. Ne donnez aucun renseignement personnel ou bancaire au téléphone. Les fraudeurs peuvent commencer leur appel en vous demandant de confirmer votre identité à l'aide des renseignements déjà en sa disposition. Leur but? Vous mettre en confiance!
  - ⇒ Raccrochez. Prenez un moment de recul. Retrouvez le numéro de téléphone officiel de l'organisme qui vous a contacté, appelez-le et vérifiez la validité de la demande qui vous est adressée. Ne rappelez jamais à un numéro de téléphone transmis par votre interlocuteur.
- **VOTRE AFFICHEUR INDIQUE UN « NUMÉRO DE TÉLÉPHONE OFFICIEL »?**
  - ⇒ Ne supposez JAMAIS que le numéro de téléphone sur votre afficheur est exact. Les fraudeurs utilisent des logiciels ou des applications pour tromper leurs victimes. Le numéro de l'appel peut également être masqué.
- **ON VOUS DEMANDE DE REMETTRE VOS CARTES ET VOS NIP**, dans une enveloppe, peu importe la raison (ex. pandémie)?
  - ⇒ Refusez. N'ayez pas peur de dire non et raccrochez. Les fraudeurs peuvent hausser le ton, se montrer insistants ou recourir à des fausses menaces pour obtenir votre coopération. Gardez en tête qu'aucune institution financière (ou organisme gouvernemental) ne procède ainsi.
- **VOUS RECEVEZ UN APPEL D'UN SOI-DISANT MEMBRE DE VOTRE FAMILLE** (ex. petit fils, nièce) en situation de détresse (ex. accident d'auto, détention, hospitalisation) et invoquant un besoin urgent d'argent? **ON VOUS DEMANDE DE SURTOUT N'EN PARLER À PERSONNE?**
  - ⇒ Méfiez-vous ! Prenez un moment de recul, n'envoyez pas d'argent. Ne transmettez pas votre numéro de carte de crédit. N'achetez aucune carte prépayée (ex. carte iTunes) dans le but de fournir à votre interlocuteur les codes de ces cartes.
  - ⇒ Validez l'histoire qui vous est présentée et l'identité de la personne avec qui vous communiquez en appelant des parents, un autre membre de la famille ou des amis.
  - ⇒ Les fraudeurs peuvent également se faire passer pour un policier ou un avocat afin de rehausser la crédibilité de cette mise en scène.

POUR SIGNALER UNE FRAUDE ... page suivante

...suite

## POUR SIGNALER UNE FRAUDE OU DEMANDER DE L'AIDE

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

La Sûreté du Québec invite les citoyens à consulter la section Conseils de son site Web ([www.sq.gouv.qc.ca](http://www.sq.gouv.qc.ca)) afin d'en apprendre davantage sur la fraude ou consulter le site Web du Centre antifraude du Canada au [www.centrefraude.ca](http://www.centrefraude.ca).

## DOCUMENTAIRE « ÉVINCÉS: LES ÂÎNÉS CONTRE-ATTAQUENT »

Si vous avez regardé l'émission « Tout le monde en parle » du 23 avril dernier, vous avez sûrement été renversés de la situation que vivent des aînés à Montréal et admiratifs de leur détermination à s'unir pour défendre leurs droits.



Crédit photo : Le Soleil

Les deux aînées invitées n'ont pas mâché leurs mots pour interpeller le gouvernement : « *Défaire une RPA, c'est du marshmallow. Aucune balise, c'est l'impératif d'un propriétaire qui décide: "moi, je veux un immeuble locatif, tant pis pour ceux qui y habitent". C'est la responsabilité du gouvernement* », affirme Suzanne Loiselle. « **On se bat pour l'ensemble des résidences et notre objectif, c'est un changement de législation** », ajoute-t-elle.

### Situation

En pleine crise du logement, les locataires d'une résidence pour aînés (RPA) de Montréal se battent bec et ongles pour conserver leur toit. Le 31 janvier 2022, les aînés de la Résidence Mont-Carmel ont reçu un avis d'éviction leur annonçant la fermeture de leur RPA, mais ils refusent de capituler. Ils ont décidé de s'unir contre le nouveau propriétaire, un promoteur immobilier surnommé le « roi des rénovictions ».

### Documentaire

Leur histoire est racontée par la journaliste Noémi Mercier dans le documentaire « Évincés: les aînés contre-attaquent » qui sera présenté sur la plate-forme Crave le 3 mai et sur Noovo le 12 mai à 21 h.

### Levée de fonds

Une campagne de levée de fonds sur GoFundMe a été lancée pour les soutenir. Vous y avez accès sur : <https://gofund.me/96d668e3>

Si leur détermination parvient à faire changer la loi, ce sont tous les aînés qui en sortiront gagnants !



## NOUVELLE ÉTUDE DE L'IRIS SUR LE SYSTÈME DE RETRAITE

« Des changements sont nécessaires pour les aînés d'aujourd'hui, comme pour ceux de demain » - Pierre Lynch

L'Institut de recherche et d'informations socioéconomiques (IRIS) a rendue publique aujourd'hui une nouvelle étude intitulée « *Vieillir au Québec : constats et solutions pour un meilleur système de retraite* ». L'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR) a tenu à applaudir cette contribution supplémentaire démontrant la nécessité d'agir face à l'appauvrissement et la précarisation des aînés du Québec. Selon Pierre Lynch, président de l'AQDR, « l'étude de l'IRIS ne constitue ni plus ni moins qu'un regard complet sur les failles de notre système de retraite et expose les différentes classes de retraités du Québec : ceux qui ont accès à des revenus de retraite de source privée et ceux qui n'ont accès qu'aux prestations publiques de base. »

L'existence de différentes classes de retraités contribue à accentuer le phénomène de la pauvreté cachée chez les aînés, que l'AQDR a exposé précédemment lors du dévoilement d'une étude menée en collaboration avec l'Observatoire québécois des inégalités. En effet, comme les prestations publiques de base n'atteignent pas le seuil du revenu viable, soit un revenu nécessaire afin de vivre dignement, être limité à ces revenus signifie vivre dans une situation de précarité et faire face à des choix difficiles.

« Les constats de l'IRIS sont clairs : le système de retraite actuel est inégalitaire, mais heureusement, des solutions sont envisageables », souligne Pierre-Claude Poulin, responsable du comité Revenu et fiscalité de l'AQDR. « Par exemple, l'IRIS parle d'un triple lock comme au Royaume-Uni, une solution partielle qui permettrait d'assurer une croissance suffisante des revenus de retraite pour ne pas aggraver la situation. L'AQDR revendique ce mécanisme depuis de nombreuses années et c'est assurément une mesure à mettre en place rapidement. »

La principale solution mise de l'avant par l'IRIS est toutefois l'instauration d'un Régime général d'épargne-retraite (RGER) avec participation et cotisation obligatoire des employeurs n'offrant pas un régime de qualité. L'AQDR appuie cette solution qui permettrait de préparer l'avenir des prochaines générations d'aînés, mais souligne également la nécessité d'agir maintenant pour les aînés d'aujourd'hui.

« Nous devons sortir de ce cercle vicieux afin d'éviter de perpétuer les failles de notre système de retraite dans le futur. Toutefois, il faut également corriger la situation des générations actuelles. Des mesures plus immédiates devront donc être envisagées et sont revendiquées par l'AQDR, comme la bonification des prestations publiques et des crédits d'impôt destinés aux aînés, et ce, en utilisant le seuil de revenu viable comme cible », de conclure M. Lynch.

Vous trouverez l'étude complète de l'IRIS au: <https://iris-recherche.qc.ca/publications/vieillir-au-quebec/>

## LES ÂÎNÉS CONNECTÉS AU QUÉBEC

Consommation

### LA PANDÉMIE A ACCÉLÉRÉ L'UTILISATION DU NUMÉRIQUE CHEZ LES ÂÎNÉS QUÉBÉCOIS.

Selon une enquête *NETendances* rendue publique par l'Académie de la transformation numérique (ATN) de l'Université Laval, plus du trois quart (78%) des aînés québécois naviguent au moins une fois par jour sur Internet, une hausse de 16 points de pourcentage depuis 2019 (62%). L'enquête intitulée *Les aînés connectés au Québec* révèle également que, depuis le début de la pandémie, un plus grand nombre d'adultes québécois âgés de 65 ans et plus utilisent Internet pour faire des achats et prendre soin de leur santé.

### PRÈS DE TROIS ÂÎNÉS SUR CINQ UTILISENT INTERNET POUR S'OCCUPER DE LEUR SANTÉ

Près de trois aînés sur cinq (59%) utilisent Internet pour s'occuper de leur santé en 2022, une hausse marquée de 28 points de pourcentage depuis 2019. L'enquête indique que 51% des aînés ont utilisé Internet pour prendre un rendez-vous avec un professionnel de la santé, que ce soit pour obtenir une consultation médicale d'urgence, se faire vacciner pour la COVID-19 ou rencontrer son médecin de famille, un optométriste ou un dentiste. Quelque 29% d'entre eux ont complété une prescription ou renouvelé des médicaments d'ordonnance sur le site Web ou l'application mobile de leur pharmacie.



«On remarque que certaines activités en ligne liées à la santé sont devenues plus courantes chez les aînés québécois depuis la période pré-pandémique, mentionne le porte-parole des enquêtes *NETendances* à l'ATN, Bruno Guglielminetti. C'est le cas surtout pour la prise de rendez-vous sur Internet avec un professionnel de la santé qui a connu une augmentation significative de 33 points de pourcentage, passant de 18% en 2019 à 51% en 2022.»

### RÉPERCUSSIONS DE LA PANDÉMIE SUR LES ACHATS EN LIGNE

Des données recueillies en février, mai et juin 2022 révèlent que 37% des aînés québécois ont réalisé au moins un achat en ligne au cours de l'un ou l'autre de ces mois, ce qui représente une hausse de 15 points de pourcentage comparativement aux données recueillies à des périodes similaires en 2019 (22%). «On observe que cette augmentation demeure toutefois moindre que celle enregistrée dans l'ensemble de la population québécoise adulte au cours de la même période, précise la directrice en intelligence d'affaires et recherche marketing à l'ATN, Claire Bourget. Nos données révèlent en effet que le taux d'achats réalisés en ligne mensuellement par l'ensemble des adultes québécois a connu une augmentation de 21 points de pourcentage de 2019 à 2022, passant de 44% à 65%.»

### LE COURRIEL AU PREMIER RANG POUR COMMUNIQUER AVEC LEURS PROCHES

Parmi tous les outils de communication numérique, le courriel est celui qui a enregistré la plus forte croissance chez les aînés depuis 2019. Son taux d'utilisation est en effet passé de 56% en 2019 à 68% en 2022, soit une augmentation de 12 points de pourcentage. L'appel vidéo ou visioconférence sur Internet a connu une hausse de 10 points de pourcentage durant la même période, passant de 23% en 2019 à 33% en 2022. Les messages textes ont connu une augmentation de 7 points de pourcentage (de 36% à 43%) et la messagerie intégrée aux réseaux sociaux a enregistré une hausse de 6 points de pourcentage (de 31% à 37%).







### LE TÉLÉPHONE INTELLIGENT A CONNU LA PLUS FORTE HAUSSE

Bien que l'ordinateur portable ou de table demeure l'outil de communication numérique préféré des aînés avec un taux d'utilisation de 70%, le téléphone intelligent est celui qui a connu la plus forte croissance (14 points de pourcentage), passant d'un taux d'utilisation de 46% en 2019 à 60% en 2022. La montre intelligente ou le bracelet d'activité connecté a connu la deuxième progression la plus significative avec une hausse de 8 points de pourcentage depuis 2019, passant de 6% à 14%.

Source : <https://www.lesoleil.com/2022/11/30/netendances-les-aines-connectes-au-quebec-defe7b2b87206bf75aa6d09e794a1eb9>

### Nouveau projet

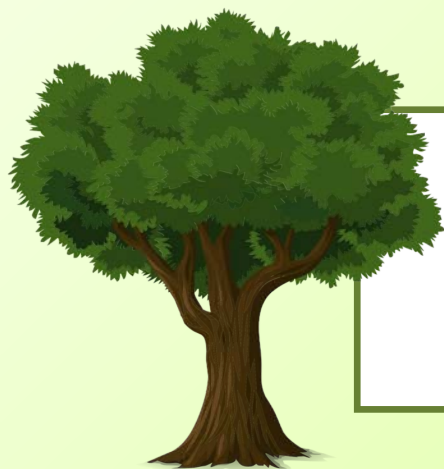
## CONSULTATION AUPRÈS DES PERSONNES ÂNÉES « LA RICHESSE DES ARBRES ANCESTRAUX »

Cette année, l'AQDR des Chenaux mène une enquête auprès de ses membres afin de recueillir le fruit de leur expérience comme personne retraitée. Il s'agit d'identifier de quelle façon la prise de la retraite influence nos occupations, qu'on ait passé sa vie à travailler à la maison ou à l'extérieur...

Retraitée de l'enseignement et de la recherche en psychologie, **Madame Chantal Létourneau a été mandatée pour vous contacter** afin de fixer avec vous le moment qui vous conviendrait le mieux pour en parler. De plus, **vous pourrez mettre fin à l'entretien en tout temps**, si jamais vous en ressentez le besoin.

Étant tenue au secret professionnel, Madame Létourneau fusionnera les données individuelles afin d'obtenir des résultats de groupe qui, eux, seront communiqués avant la fin de l'année. **Nous pourrions ainsi informer la population sur la richesse de ce que les aînés contribuent silencieusement à la société, comme ces grands arbres qui ont bien plus à offrir que de l'ombre...**

*À l'AQDR des Chenaux, votre expérience compte!*



Certains membres seront choisis au hasard pour ce projet de recherche, **mais si vous désirez participer**, laissez vos coordonnées téléphoniques à l'AQDR des Chenaux, soit au (819) 840-3090 ou par courriel ([aqdrdc@stegenevieve.ca](mailto:aqdrdc@stegenevieve.ca)) et elles seront transmises à Madame Chantal Létourneau qui vous contactera.

## Technologie

## LES MONTRES INTELLIGENTES

Les montres intelligentes et autres dispositifs portables intelligents sont de plus en plus populaires. Que mesurent-ils exactement? Peuvent-ils nous encourager à bouger plus?

**Types de capteurs portables intelligents :**

Plusieurs types de dispositifs portables intelligents sont offerts sur le marché. Les plus connus sont les montres « intelligentes », comme celles proposées par Apple Watch, Garmin, Fitbit, Omron et TomTom. Il existe aussi des dispositifs qui se portent autour du thorax, du poignet (bracelets) ou qui sont insérés dans des patches que l'on fixe sur sa poitrine, ses vêtements ou ses chaussures. Les données recueillies par ces dispositifs ou capteurs sont transmises en continu à une montre ou à un téléphone intelligent via les technologies sans fil Bluetooth ou Ant+.

**Paramètres mesurés par les dispositifs intelligents:**

Les dispositifs intelligents les plus polyvalents contiennent un GPS et plusieurs capteurs qui permettent d'enregistrer plusieurs paramètres utiles pour surveiller notre état de santé, tels que:

- ◆ la quantité d'activité physique (durée et intensité);
- ◆ le rythme cardiaque;
- ◆ un électrocardiogramme;
- ◆ la détection d'arythmies cardiaques;
- ◆ la surveillance du sommeil;
- ◆ la détection de chutes;
- ◆ l'estimation de la saturation en oxygène du sang;
- ◆ l'estimation de la capacité cardiorespiratoire (VO2 max).

**Les appareils intelligents encouragent à faire plus d'exercice:**

Ces dispositifs sont de plus en plus populaires parce qu'ils permettent de suivre notre forme physique, particulièrement lors des séances d'exercice, comme la marche, la course, le vélo, la nage et bien d'autres sports. La rétroaction directe donnée par ces dispositifs a le potentiel d'encourager l'activité physique.

Selon une méta-analyse de plusieurs dizaines d'études, porter un moniteur d'activité physique:

- ◆ encourage l'activité physique en général (environ 1 200 pas supplémentaires marchés quotidiennement);
- ◆ encourage l'activité physique d'intensité moyenne à vigoureuse (environ 48 minutes de plus par semaine);
- ◆ diminue légèrement la sédentarité (10 minutes de moins quotidiennement).





**Exemples d'activités physiques selon l'intensité:**

<u>Activités d'intensité légère :</u>	<u>Activités d'intensité moyenne:</u>	<u>Activités d'intensité vigoureuse:</u>
<p>La respiration est normale et il est possible de parler sans s'arrêter.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Marche lente (4 km/h);</li> <li>◆ Golf;</li> <li>◆ Quilles.</li> </ul>	<p>La respiration est accélérée et il est possible de dire quelques mots.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Marche rapide (6 km/h);</li> <li>◆ Vélo de promenade;</li> <li>◆ Jardinage;</li> <li>◆ Natation;</li> <li>◆ Danse.</li> </ul>	<p>La respiration est bruyante et il est difficile de parler.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Randonnée en montagne;</li> <li>◆ Jogging (10 km/h);</li> <li>◆ Vélo de route (&gt;25 km/h);</li> <li>◆ Tennis;</li> <li>◆ Basketball;</li> <li>◆ Natation rapide.</li> </ul>

**Utiles pour la détection d'anomalies du rythme cardiaque?**

Certaines montres intelligentes contiennent des capteurs optiques qui permettent de mesurer la fréquence cardiaque des personnes qui les portent en émettant une lumière à DEL verte à travers la peau du poignet. Une application de la montre intelligente utilise des algorithmes qui permettent d'identifier des anomalies dans le rythme cardiaque (arythmies) qui suggèrent la fibrillation auriculaire. La fibrillation auriculaire est le type d'arythmie cardiaque le plus couramment diagnostiqué et est une cause majeure d'accident vasculaire cérébral (AVC).

Certaines montres intelligentes contiennent aussi un capteur cardioélectrique (électrode) qui permet de détecter les impulsions électriques qui contrôlent les battements du cœur. Après une lecture d'une trentaine de secondes, un électrocardiogramme (ECG) est généré et un algorithme analyse les données pour déterminer si le rythme est sinusoïdal (normal) et s'il y a présence ou non de fibrillation auriculaire.

Ces technologies pour surveiller l'activité du cœur sont intéressantes, mais les résultats des études récentes indiquent que les montres intelligentes ne sont pas encore suffisamment sensibles et précises pour permettre une détection fiable de la fibrillation auriculaire.

**Dispositifs intelligents: utiles ou pas?**

Bien que les dispositifs portables intelligents ne soient absolument pas nécessaires pour faire de l'exercice, ce ne sont pas des gadgets pour autant. Ce sont des instruments de mesure utiles et sophistiqués, qui peuvent encourager ceux et celles qui les utilisent à faire davantage d'exercice et à améliorer leur performance. Ils sont toutefois assez coûteux. À chaque personne de voir si cette dépense lui convient! Les dispositifs portables intelligents ne cessent d'être perfectionnés et sont promis à un brillant avenir.

Source : Observatoire de la prévention de l'Institut de Cardiologie de Montréal, mars 2023



Pour une mère, un enfant a beau grandir,  
il s'arrête toujours à la hauteur du cœur.

*Victor Hugo*

40e anniversaire

FÊTE DU 40e ANNIVERSAIRE



Ce n'est pas tous les jours qu'on fête ! Nous espérons que vous serez nombreux et nombreuses à participer à l'activité du 40e anniversaire. Le comité organisateur travaille fort pour vous préparer une soirée spéciale. **C'EST UN RENDEZ-VOUS À NE PAS MANQUER !!**

Souper, musique d'ambiance, clin d'œil au passé, prix de présence ainsi que plusieurs surprises vous attendent.

**Les billets sont disponibles au bureau de l'AQDR et auprès de certains membres des diverses municipalités. (voir la liste à la page 2)**

**Date :** DIMANCHE, 28 MAI 2023  
**Lieu :** Centre communautaire Henri-St-Arnaud  
 1, Place du Centre, Saint-Narcisse  
**Heure:** 17h00  
**Prix :** 40\$ / personne



*Un don de 5\$ par billet sera remis à la Fondation d'aide aux aînés Juliette-M.-Dubois pour l'aider dans sa mission de soutenir les initiatives qui permettent aux gens de notre milieu de recevoir des services et des soins à domicile.*

Activité de l'AQDR

SORTIE DE L'AQDR - résumé des informations données dans le Bulletin En Action de mars 2023.

**LA DÉCOUVERTE DE LA CÔTE DE BEAUPRÉ** (groupe # MT230713)

VOYAGES AVEC MONIQUE TREMBLAY

**JEUDI, 13 JUILLET 2023**

Départs : à 7h00 de Trois-Rivières

ou à **7h30 de Sainte-Geneviève-de-Batiscan (stationnement chez Campanipol)**

Arrêts / visites :

- ♦ Boutique « Cuivre d'art Albert Gilles Inc.»
- ♦ Boulangerie « Chez Marie »
- ♦ Basilique Sainte-Anne-de-Beaupré (visite libre)
- ♦ Dîner (menu à choisir au moment de la réservation)
- ♦ Atelier Paré de Château Richer
- ♦ Musée d'histoire « Aux Trois Couvents » (visite guidée)

N.B. Il y a un premier départ à Trois-Rivières car d'autres voyageurs de Trois-Rivières sont inscrits.

Retour prévu : 19h (prévoir une collation pour le retour)

Prix : 130\$ si réservé et payé avant le 13 mai 2023 - Protection annulation si désirée : 7\$  
 140\$ - les taxes, pourboires et FICAV sont inclus dans le prix.

N.B. Information et réservation auprès de Monique Tremblay (**819-692-0487** ou [monic@voyagezavecmonique.com](mailto:monic@voyagezavecmonique.com)). La réservation est obligatoire avant d'envoyer le chèque.



## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

**Vendredi, 16 juin 2023  
à 10 h 00**

**Chez Nancy Dumas Cuisine, à Saint-Prospier  
(anciennement la Bissonnière)**

---

### 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 10 juin 2022
6. Présentation et adoption du rapport d'activités 2022-2023
7. Présentation et adoption du rapport financier 2022-2023
8. Présentation et dépôt des prévisions budgétaires 2023-2024
9. Ratification des actes des administrateurs
10. Nomination d'un expert-comptable pour 2023-2024
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'UNE PRÉSENTATION ET D'UN DÎNER**

Louise Raymond, de Viactive Champlain,  
viendra présenter les bienfaits cognitifs de la marche modérée.  
Pour le dîner, Nancy Dumas servira un délicieux spaghetti.

**C'est un rendez-vous !  
Confirmez votre présence avant le 9 juin 2023.**

À l'Assemblée générale annuelle de l'AQDR des Chenaux, le 16 juin 2023, à Saint-Prospier, vous serez invités à participer à l'élection des mandats qui se terminent cette année.

Ces mandats étaient assumés par : Jacqueline Bergeron, Lise Bournival et Jocelyne Bronsard

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-Geneviève-de-Batiscan, au plus tard le 9 juin 2023, 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.



### Itinéraire

En passant devant le Magasin Frigon, rue Principale à St-Prospier, continuez sur 1,8 km puis tournez à gauche sur le rang Ste-Élisabeth Nord. Faites 750 m, l'ancienne Bissonnière se trouve à droite.

En venant de Sainte-Anne par le rang Ste-Élisabeth Sud (route 159), ne tournez pas vers Saint-Prospier mais poursuivez sur le rang Ste-Élisabeth Nord.

## FORMULAIRE DE CANDIDATURES / Conseil d'administration 2023-2024



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 : \_\_\_\_\_



## Santé

## SAVEZ-VOUS VOUS AMUSER ?

Quelle est votre capacité à lâcher prise ? Faites-vous partie de la catégorie des gens rieurs ou de celle des gens plus rigides ? Quoi qu'il en soit, certaines habitudes peuvent se modifier afin de rendre la vie plus agréable et favoriser une meilleure santé psychologique.

### QU'EST-CE QUE LE LÂCHER PRISE ?

Cela n'implique pas nécessairement de renoncer à nos buts, à nos objectifs. Lâcher prise, dans l'immédiat, peut être parfaitement compatible avec l'action, mais impliquera parfois une action différente ou différée. Rire et s'amuser demande d'être présent en soi, d'être capable de jouir du moment présent. (...)



### UNE QUESTION DE SANTÉ

« On observe actuellement une augmentation des troubles anxieux et dépressifs, dans la population canadienne, chez tous les groupes d'âge. Cette situation justifie l'importance d'agir en promotion-prévention, en amont des problèmes de santé mentale. Il apparaît nécessaire de miser non seulement sur la prévention des troubles mentaux, mais également sur la promotion de la santé mentale dans sa dimension positive. »<sup>1</sup>

Et pour Guy Finley, auteur qui s'est intéressé de près au lâcher-prise, « il s'agit d'abandonner tout ce qui persiste à nous amener dans des relations et des événements malheureux. Nous détacher des pensées et des sentiments douloureux qui noient notre esprit dans de fausses et lassantes inquiétudes. »

C'est donc pour ses raisons (et bien plus encore) qu'il s'avère important d'ajouter à sa vie, plaisir et divertissement !

### PRESCRIPTION : RIRE



Que ce soit des activités sportives, éducatives ou ludiques, il est essentiel que vous preniez du plaisir à le faire. Seul-e ou en couple, il faut prendre du temps, au moins une fois par jour, pour rire: rire à gorge déployée ou simplement rigoler. Le Mouvement en Santé Mentale du Québec indique : « Le rire est l'un des remèdes les plus accessibles, économiques et efficaces contre le stress. Il nous amène à sécréter des endorphines, aussi appelées « hormones du bonheur ». Les endorphines apaisent le corps et apportent un bien-être en réduisant les excès d'adrénaline et de cortisol (hormone en jeu dans le stress). Le rire permet aussi de relâcher les muscles tendus et de libérer l'esprit de ses préoccupations.

Rire 10 minutes par jour réduit la pression artérielle, améliore la circulation sanguine et l'oxygénation du muscle cardiaque ».

Donc, pour ajouter un brin de folie à votre vie, il suffit de reconnecter avec l'enfant en vous, de le laisser parler à l'occasion et de vous amuser !

<sup>1</sup> Institut national de santé publique du Québec, numéro 10, septembre 2015

## SEMAINE DE LA SANTÉ MENTALE

La Semaine de la santé mentale est une campagne de transformation sociale visant à sensibiliser le public et à modifier les croyances et les perceptions au sujet de la santé mentale.

Plusieurs organisations, dont la mission est dédiée à la santé mentale, développent différentes activités selon le thème choisi.

### ⇒ **Association canadienne pour la santé mentale - filiale de Québec**

Thème : MON HISTOIRE

De nombreuses dimensions et histoires nous caractérisent en tant qu'individus et en tant que collectivité. Chaque année, une personne sur cinq au Canada aura un trouble mental ou un problème de santé mentale, mais cinq personnes sur cinq, c'est-à-dire l'ensemble de la population, ont une santé mentale.

### ⇒ **Mouvement Santé mentale Québec**

Ils ont développé un outil de sensibilisation: 7 astuces pour se recharger. L'affiche est disponible sur leur site: <https://mouvementsmq.ca/population/aîne-es/>

Thème 2023 : CRÉER DES LIENS

Font une campagne de promotion de la santé mentale (2018-2026)

### ⇒ **ACFAS - Association Canadienne-Française pour l'avancement des sciences**

Fondé en 1923, l'association produit des avis, des mémoires et organise des colloques.

« QUAND ON MET LES MOTS...ON APAISE LES MAUX »

### ⇒ **Québec.ca/aller mieux**

Site du gouvernement qui fournit des conseils et des moyens de prévention.

Thème : LES BASES D'ÉQUILIBRE

### ⇒ **Canada.ca**

Conseil National des aînés - Deux représentants québécois y siègent : Dr Réjean Hébert, md,phd et Marie Beaulieu, phd, professeure retraitée, École de Service Social de Sherbrooke.

### ⇒ **Fadoq.ca**

Propose une trousse d'accompagnement pour les personnes isolées.

### ⇒ **AQDR**

Par son comité national sur la santé, l'AQDR travaille sur des enjeux qui assurent une meilleure qualité de vie. La santé mentale est un droit parce que le bien-être des personnes est lié à plusieurs facteurs, dont la santé psychologique, tel que mentionné dans le cahier « La force de l'âge : bien vivre pour mieux vieillir ».

Par différents projets, notre section mise davantage sur la promotion des comportements positifs et l'information.

L'activité du 9 mai (voir page suivante) aura pour thème : VIVE LA VIE !! Difficile d'être plus positif !



## Activités de l'AQDR

## CAFÉ-RENCONTRE

Deux de nos membres, Line Mongrain et Ginette Dumas, retraitées du service social du CIUSSS, animeront un café-rencontre sur le thème de la santé mentale : **VIVE LA VIE !!**

**DATE : Mardi, 9 mai 2023**

**Heure : 9h30**

**Lieu: Saint-Maurice, Salle du Conseil  
(sous-sol de la salle municipale)**

**Coût : gratuit - ouvert à tous**



Nous vous rappelons que le profit du tirage du moitié-moitié, lors des activités de l'AQDR, est remis à la Fondation Juliette-M.-Dubois pour l'aider dans sa mission de soutenir les initiatives qui permettent aux gens de notre milieu de recevoir des services et des soins à domicile.

## VIEILLIR EN BONNE SANTÉ MENTALE

Dans le meilleur des mondes, vieillir en bonne santé mentale serait...

- ... d'être exempt de maladie grave ou chronique;
- ... d'avoir des ressources financières adéquates;
- ... d'être autonome pour répondre à ses besoins en santé, en habitation et en alimentation;
- ... de maintenir une image positive de soi;
- ... d'accepter ses forces et ses limites personnelles;
- ... de mener une vie active satisfaisante;
- ... d'entretenir des relations positives avec les autres;
- ... d'avoir des buts dans la vie;
- ... d'être socialement reconnu et soutenu.



**Dans ce monde imparfait, le meilleur endroit pour avancer en âge sera voutjour celui qui favorise au maximum le maintien de ces conditions.**

Source : le réseau québécois de l'association canadienne pour la santé mentale ([www.acsm.qc.ca](http://www.acsm.qc.ca))

« Que personne ne vienne à vous, sans repartir meilleur et plus joyeux »

*Mère térésa*



## L'ASPERGE

...verte, blanche ou violette,  
se consomme dans toutes les régions du monde.

Les antioxydants qu'elle contient aideraient notre organisme à prévenir de nombreuses maladies :

- ◇ Riche en fibres alimentaires
- ◇ Excellente source de vitamines B9 et K
- ◇ Favorise le drainage et l'élimination rénale
- ◇ Contribue au bien-être digestif

### Bien choisir les asperges

Contrairement à la croyance populaire, les asperges fines sont moins tendres que les grosses, du fait qu'elles sont proportionnellement plus riches en fibres ligneuses. Choisissez des asperges dont les pointes sont bien fermées et compactes. On peut trouver sur le marché des asperges violettes. Toutefois, la cuisson leur fait perdre leur couleur.

### Conserver l'asperge

Réfrigérateur : entourez d'abord la base de la botte de papier essuie-tout humide et mettez le tout dans un sac en plastique. Ou, placez-les à la verticale dans un bocal contenant 5 cm d'eau. Elles se conserveront 1 ou 2 semaines ;

Congélateur : une fois blanchies pendant 3 minutes à l'eau bouillante, les asperges se conserveront environ 8 mois. Faites-les cuire sans les faire décongeler. Parfait pour se faire un bon potage l'hiver prochain!

La cuisson tendrait à augmenter la teneur en certains composés phénoliques tant pour l'asperge fraîche que pour l'asperge entreposée. Cependant, une cuisson excessive des asperges peut réduire son contenu en flavonoïdes. Par exemple, faire bouillir des asperges pendant 60 minutes peut en diminuer le contenu de près de 45 %. Il est donc important les cuire dans très peu d'eau, au four, au micro-ondes, ou encore dans une marguerite, et seulement le temps nécessaire pour les attendrir.

### Faut-il peler les asperges ?

Si elles sont bien fraîches, les asperges vertes et violettes n'ont pas besoin d'être pelées. Par contre, il faut impérativement peler les blanches.

Pour enlever la partie rigide, on tient le corps de l'asperge d'une main et le pied de l'autre, et on plie. La cassure se fera à l'endroit où l'asperge n'est plus comestible parce que trop coriace.

Source : [https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=asperge\\_nu](https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=asperge_nu)

*Nathalie Ayotte*

Intervenante en sécurité alimentaire

Téléphone : 819 840-3088

## ASPERGES FAÇON CÉSAR

### Ingrédients pour la salade

1 tranche ou environ 250 ml (1 tasse)	Pain en dés
10 ml (2 c. à thé), divisée	Huile d'olive extra vierge
1 botte d'environ 450 g (1 lb)	Asperges
15 g (½ oz) ou environ 2 c. à soupe	Fromage parmesan, en copeaux
3 tranches ou environ 45 g (1 ½ oz)	Prosciutto



### Pour la vinaigrette César

1	Gousse d'ail
7,5 ml (½ c. à soupe)	Câpres
15 g (½ oz) ou environ 2 c. à soupe	Fromage parmesan râpé finement
30 ml (2 c. à soupe)	Yogourt grec
30 ml (2 c. à soupe)	Mayonnaise
30 ml (2 c. à soupe)	Lait
5 ml (1 c. à thé)	Vinaigre de vin rouge

### **Préparation**

#### Pour la salade :

- Préchauffez le four à 230 °C (450 °F). Placez la grille au centre du four. Tapissez une plaque de cuisson de papier parchemin (ou d'une feuille de cuisson réutilisable).
- Coupez le pain en dés et déposez-les sur la plaque de cuisson. Versez 5 ml (1 c. à thé) d'huile et mélangez pour bien enrober le pain.
- Faites cuire au four 5 minutes.

#### Pendant ce temps:

- Cassez le bout coriace des asperges.
- À l'aide d'un économe, formez des copeaux de parmesan.
- Déposez les tranches de prosciutto dans une assiette et faites-les cuire au four à micro-ondes 1 ou 2 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient bien croustillantes, en surveillant toutes les 30 secondes.
- Poussez les croûtons d'un côté de la plaque et déposez les asperges de l'autre côté.
- Versez le reste de l'huile (5 ml / 1 c. à thé) sur les asperges et roulez-les pour bien les enrober. Poursuivez la cuisson 5 minutes.

#### Pour la vinaigrette César:

- Hachez finement l'ail et les câpres. À l'aide d'une râpe fine, râpez finement le parmesan.
- Dans un petit bol, mélangez l'ail, les câpres, le parmesan râpé, le yogourt, la mayonnaise, le lait et le vinaigre.
- Déposez les asperges rôties dans une assiette de service et nappez-les de vinaigrette.
- Garnissez de tranches de prosciutto émiettées, de croûtons et de copeaux de parmesan. Servez.

**Activité des partenaires****CURATEUR PUBLIC****Un nouveau webinaire s'ajoute**

Dès le 25 mai 2023, le Curateur public lancera un **nouveau webinaire**. Intitulé *Accompagner et protéger vos proches*, il abordera les différents moyens et solutions pour protéger une personne souhaitant être aidée ou une personne ayant besoin d'être représentée.

Inscrivez-vous dès aujourd'hui sur la plateforme [Lepointdevente.com](https://lepointdevente.com) pour participer à l'une des séances et obtenir des réponses concrètes et personnalisées à vos questions. **C'est gratuit!**

**Accompagner et protéger vos proches**

Cette séance offre un survol des différents outils disponibles lorsqu'un proche a besoin d'être accompagné ou aidé parce qu'il éprouve certaines difficultés ou parce qu'il a besoin d'être représenté en raison de son inaptitude.

Sous la forme de différents scénarios, plusieurs outils seront abordés, dont le mandat de protection, la mesure d'assistance et la tutelle.

Deux dates : Jeudi 25 mai à 10 h et Mardi 13 juin à 19 h

**LA DÉFENSE DE DROITS DANS LES ANNÉES '80-'90****Un brin d'histoire**

Le début des années '80 est marqué par une importante crise économique. La majorité des organismes communautaires de notre secteur ont été mis en place dans cette décennie, dont l'AQDR des Chenaux. Plusieurs problèmes touchaient la population et les personnes retraitées et préretraitées se sont levées pour défendre les droits des plus vulnérables.



De nombreuses manifestations se sont déroulées et les membres se déplaçaient, nombreux, parfois même en autobus pour aller revendiquer.

Qu'il suffise de mentionner la lutte au sujet de la désindexation des pensions en 1985, la revendication entourant l'abolition en 1986 du droit à l'assurance-chômage pour les retraités et préretraités et toutes les coalitions réalisées en collaboration avec plusieurs groupes d'aînés, notamment la FADOQ, coalition réalisée avec brio par Mme Yvette Brunet, présidente provinciale de l'époque.

En 1966, l'AQDR participait au comité de survie CLSC Des Chenaux pour s'opposer à la fusion des CLSC Des Chenaux et du Cap-de-la-Madeleine.

Et que dire de la présence d'une trentaine de personnes de l'AQDR qui ont perturbé les travaux de l'assemblée nationale, en décembre 1992, pour protester contre l'imposition de frais modérateurs de 2\$ sur les médicaments. Les protestataires ont fait tomber une pluie de billets contrefaits de 2\$ sur lesquels le portrait de la reine avait été remplacé par celui du premier ministre Robert Bourassa, au moment même où le premier ministre était interrogé par l'opposition sur ces frais modérateurs.

Des actions qui ont porté du fruit !

## LES MEILLEURS MOMENTS DE MA VIE DE GRAND-MÈRE.

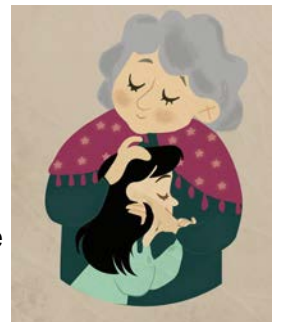
Mieux-être



### La lettre de Mariette

Ma mission du jour: trouver les meilleurs moments de ma vie de grand-mère. Mais il y en a tellement ... Du coup, voici mes 14 moments que je me remémore avec bonheur. Et je suis sûre que vous en trouverez d'autres!

1. L'annonce de la grossesse. Mais si, bien sûr, je n'attendais que ça !
2. Ma première rencontre avec mon petit-enfant. Là, c'est le moment qui restera gravé à tout jamais dans ma mémoire. Le regarder, le câliner, humer son odeur à fond, tellement bon!
3. La première fois que je l'ai gardé seul, sans ses parents... et j'admets que ça a aussi été l'un des moments les plus flippants de ma vie! On en parlera une autre fois, promis.
4. La première fois qu'il m'a souri. «Tu es sûre que c'était un sourire ? Ce n'était pas plutôt une grimace en te voyant avec tes lunettes papillon et ta nouvelle teinture de cheveux?
5. La première fois qu'il m'a tendu les bras. Là, c'est sûr, j'ai vu comme une étincelle de bonheur dans ses yeux... à moins que ce ne soit à cause de l'énorme ours en peluche que je lui apportais.
6. La première fois qu'il m'a appelée par mon nom, même s'il m'a appelée «Miette» au lieu de Mariette.
7. La première fois qu'il a mis sa petite main potelée dans la mienne. Tant de mignonnerie, tant de douceur, tant de confiance. Oh, c'est troooooop !
8. La première fois que je l'ai amené dans un endroit qu'il ne connaissait pas encore: au cinéma! J'ai plus regardé sa tête absorbée et écouté ses rires que regardé le dessin animé, j'avoue.
9. Quand il me dédicace des dessins avec plein de cœurs un peu aplatis, à côté de mon nom (qu'il connaît enfin !).
10. Quand il me retrouve après une longue absence et qu'il court se jeter dans mes bras.
11. Quand il me présente à ses copains : «C'est ma mamie Mariette», avec cet air de fierté qui me rend si fière, moi aussi!
12. Quand je l'entends se parler tout seul ou chanter quand il joue.
13. Quand il est fier comme un paon, pour "m'aider" à faire la cuisine (on touille), du jardinage (on touille), de la peinture (on touille)...
14. Quand j'ai le baiser et le câlin du soir. Elle est où, la touche pause, pour en profiter à fond ?



Signé : Mariette qui s'est liquéfiée d'amour rien qu'à écrire ça

Source : <https://www.notretemps.com/famille/petits-enfants-grands-parents/les-14-meilleurs-moments-de-la-vie-des-grands-parents-23524>

BONNE FÊTE DES MÈRES!

## FAIRE LE MÉNAGE DU PRINTEMPS TOUT EN S'AMUSANT

L'heure a été avancée, le soleil fait acte de présence plus longtemps et on peut enfin ouvrir les fenêtres pour faire entrer l'air frais. Tout indique que le printemps est là et que les beaux jours sont à venir. Mais qui dit printemps, dit aussi grand ménage. C'est le moment de désencombrer votre demeure et de dépoussiérer tous les recoins.

Voici quelques trucs afin de faire un ménage efficace, mais surtout plaisant.

### Une liste de musique



Rien de plus plat que de faire du ménage sans musique. L'ambiance fait toute la différence afin d'être motivé. Créez la vôtre grâce à des rythmes endiablés, doux, rock ou autres qui vous permettent d'obtenir assez d'énergie pour ne pas abandonner en cours de route.

### Faire une liste de priorités

Il est possible de se sentir submergé par le travail colossal qui vous attend, mais il est facile de réduire la pression face à tout ça! N'oubliez pas que vous n'êtes pas obligé de faire toutes les tâches le jour même. Prenez crayon et papier afin d'établir une liste de priorités de ce que vous avez à faire, du plus important au moins important, et fractionnez au besoin votre travail.

### Soyez confortable

Rien de plus déplaisant que d'effectuer une tâche en étant peu confortable dans ses vêtements. Optez pour des morceaux dans lesquels vous vous sentirez bien et que vous n'aurez pas peur de salir. Pas trop chaud non plus, car faire le ménage est un vrai exercice.

### Effectuez le rangement avant

Le ménage est une chose, mais le rangement en est une autre. Afin de bien nettoyer, il faut que les pièces soient rangées et c'est malheureusement cette tâche qui nous décourage le plus. Afin de grandement alléger cette opération lorsque le jour J du ménage arrive, allez-y un jour à la fois.

### Impliquez la famille

Qui a dit que vous deviez faire le grand ménage du printemps seul? Impliquez les membres de votre famille dans cette mission. Enfants, petits-enfants,... Plus qu'une simple corvée, faites-en un événement familial avec des récompenses à la clé! Non seulement le ménage ira plus vite, mais vous n'aurez pas la responsabilité à vous seul. Préparez grignotines et encouragements afin de déléguer prestement.

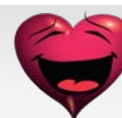


### Pensez à une récompense pour vous

Soulignez vos efforts et motivez-vous en ayant en tête votre récompense. Choisissez la récompense qui vous comblera de bonheur en plus de la satisfaction d'avoir un espace de vie en ordre.

Source : <https://www.placecentreville.com/blogue/3694-2/>

Un éclat de rire, c'est une poussière de joie qui fait éternuer le cœur...  
...surtout en faisant son grand ménage!



## ÊTRE SPIRITUEL, SPIRITUELLE, QU'EST-CE QUE ÇA VEUT DIRE ?

Être spirituel, ou spirituelle, c'est chercher à savoir qui tu es vraiment, chercher à revenir à l'essentiel. C'est aussi vouloir trouver le bonheur, quand la vie paraît si dure, si étrange, parfois absurde.

Cette recherche est un processus de simplification, un processus de libération, où les choses superflues sont peu à peu laissées de côté. Jusqu'au moment où la recherche cesse, et l'essentiel demeure : la présence, l'amour, et un grand éclat de rire !

Être spirituel, c'est donc simplifier. C'est se débarrasser de ce qui est inutile, pour mieux voir l'essentiel.

C'est, par exemple, ne plus s'attacher à ce qui est matériel. Non pas parce que ce qui est matériel est mal, mais parce que le non-attachement devient tout simplement une évidence. Il devient évident que l'attachement provoquera tôt ou tard la souffrance, et tout aussi évident que la perte de quoi que ce soit n'affecte en rien ni ce que tu es vraiment, ni ton bonheur véritable.

### Alors, pourquoi craindre de perdre quelque-chose ?

Mais ce non-attachement n'a rien à voir avec le fait d'être riche ou pauvre ! Il ne s'agit pas de ne rien posséder, il s'agit bien plus d'un état d'esprit vis-à-vis de ce que tu possèdes.

Tu peux être extrêmement riche et savoir au plus profond de toi que rien de tout ce que tu possèdes ne t'appartient réellement. Tu passeras probablement le plus clair de ton temps à donner tout ce que tu gagnes, en riant de cette situation, non pas pour donner bonne impression, non pas pour ton karma, mais simplement par évidence.

Être spirituel, c'est ainsi l'état d'esprit simple et humble dans lequel avoir ou ne pas avoir, être une personne importante ou être une personne inconnue, ne fait plus aucune différence.

### Être spirituel, c'est se libérer.

Ce n'est pas juger, rejeter ou s'opposer à ces choses, mais tout simplement devenir transparent ou transparente à elles, ne plus les prendre au sérieux, aller au-delà. C'est ne pas se satisfaire des réponses toutes faites, partielles, non logiques, et vouloir aller droit au but, remonter à la source.

Tu peux t'inspirer d'une belle personne qui fait vibrer ton cœur, tu peux lire des textes spirituels, tu peux pratiquer telle ou telle technique de méditation, mais tu sais que ces personnes et ces choses ne sont pas elles-mêmes la vérité que tu cherches. Tu sais qu'elles sont simplement des panneaux indicateurs qui pointent invariablement vers la simplicité, la liberté, la présence, l'amour.

Tu peux guider d'autres personnes, mais tu ne t'enorgueillis pas, car tu sais que tu ne peux être pour elles rien de plus qu'un panneau indicateur. Être spirituel, c'est même aller jusqu'à constater que toute personne que tu croises sur ton chemin est, en fait, un maître spirituel, qui t'invite à prendre conscience chaque fois un peu plus de ce que tu es, et de ce que tu n'es pas. (...)



## Suivi d'activités

**L'IMPLICATION BÉNÉVOLE :  
UN TRÉSOR SOUVENT CACHÉ**

Quelle belle rencontre ! La cinquantaine de membres qui ont participé au déjeuner-rencontre du 18 avril dernier n'ont pas regretté leur participation. Après avoir dégusté le délicieux déjeuner du Domaine de Jorane, 5 membres ont partagé leurs expériences d'implication bénévole. Vraiment intéressant et impressionnant!

Un grand merci aux membres du comité de suivi du projet *L'aîné d'aujourd'hui* pour l'organisation de cette rencontre qui se déroulait dans le cadre de la semaine de l'action bénévole.



Un avocat, père de 12 enfants, se voyait toujours refuser la location d'un logement, justement parce qu'il avait 12 enfants. Un jour, il dit à sa femme de faire une promenade au cimetière avec 11 enfants. Il partit avec le douzième pour tenter de louer un logement.

Lorsque le propriétaire lui a demandé s'il avait d'autres enfants, l'avocat (qui ne doit jamais mentir) a répondu: "Onze autres. Ils sont au cimetière avec leur mère."

L'avocat a obtenu son logement. Il dit alors à son fils : "Tu vois, il ne sert à rien de mentir, il s'agit simplement d'utiliser les bons mots."



**LE BONHEUR** *c'est d'y vivre!*  
**Ambiance conviviale** ♦ **Sécurité** ♦ **Détente**

Le **Manoir des deux rivières** est situé dans la municipalité de St-Stanislas. Il s'agit d'une coopérative d'habitation pour les personnes retraitées et du 3<sup>e</sup> âge, qui offre un milieu de vie agréable et sécuritaire.



Le **Manoir des deux rivières** met à la disposition des personnes autonomes ou en légère perte d'autonomie, de grands logements 4½ ou 3½, avec le service d'un ou deux repas par jour et est situé au centre du village, à proximité des services.


**Pour plus d'information ou pour une visite : (418) 328-3209**  
**[manoirdeuxrivieres@gmail.com](mailto:manoirdeuxrivieres@gmail.com)**

*Admissible au Programme de supplément au loyer offert par la Société d'habitation du Québec*







**Vitalité intellectuelle**













**MOTS COUPÉS**  **THÈME: FRUIT**

Trouvez les 10 mots coupés.

re che fi o sin bleu  
 frai wi poi tron pê bana  
 gue ne rai se  
 et ci range ki 

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

**Sudoku-formes**  Complétez la grille pour que les illustrations ne se retrouvent qu'une seule fois par ligne et par colonne.  
Tiré de Cerveaux actifs, Gilles Bergeron, Lise Harbec

**CHARADE**

Mon premier est un pronom indéfini.  
Mon deuxième se trouve au milieu du visage.  
Mon troisième est le contraire de toujours.  
Mon quatrième est la partie molle du pain.  
Mon cinquième peut se manger en omelette.  
Mon sixième est un animal qui vit dans les forêts européennes.  
Mon septième est l'opposée de la mort.  
 Les chiens bougent mon huitième lorsqu'ils sont contents.  
Mon neuvième est un autre mot pour désigner un morceau de gâteau.  
Mon dixième est une fibre d'origine animale utilisée dans la fabrication de textile.  
Mon onzième est une idée ou un concept (souvent simple), propagé à travers le web sous divers formes (image, vidéo...).

**Mon tout est un proverbe.**


**Mélimémots**  **THÈME: LOISIRS**

Remettez dans l'ordre les lettres de chaque mot.

1. e t p a q é n u  
 2. o t c i t r  
 3. e l r c e u t  
 4. t e p n u e r i  
 5. a h m r e c



1.	
2.	
3.	
4.	
5.	


Réponses


























**MOTS COUPÉS**  **THÈME: FRUIT**

Trouvez les 10 mots coupés.

bana	ne	ki	wi
bleu	et	o	range
ci	tron	pê	che
fi	gue	poi	re
frai	se	rai	sin

**Sudo-formes**  Complétez la grille pour que les illustrations ne se retrouvent qu'une seule fois par ligne et par colonne.  
Tiré de Cerveaux actifs, Gilles Bergeron, Lise Harbec

**Mélimémots**  **THÈME: LOISIRS**

Remettez dans l'ordre les lettres de chaque mot.

- p é t a n q u e
- t r i c o t
- l e c t u r e
- p e i n t u r e
- m a r c h e

**CHARADE- réponse**

On n'est jamais mieux servi que par soi-même

(On-Nez-Jamais-Mieux-Cerf-Vie-Queue-Part-Soie-Même).

- Docteur, j'ai un problème. Tous les soirs, quand je suis au lit, j'ai l'impression qu'il y a quelqu'un caché dessous. Alors, je me relève pour regarder sous le lit, et, bien sûr, il n'y a personne. Je me recouche, mais au bout d'un moment, je me dis que je n'ai peut-être pas bien regardé. Alors je me relève pour vérifier de nouveau, sans résultat bien entendu. Bref, j'ai beau me dire que c'est idiot, je ressens toujours le besoin de m'assurer que personne n'est caché sous le lit. Docteur, tout ça me pourrit la vie, pouvez-vous faire quelque chose ?

- Hum... Je vois... obsessionnel compulsif... Comptez quatre ans d'entretiens de psychothérapie, à raison de trois séances par mois, et je vous guéris de votre obsession.

- Euh... Combien ça va me coûter, Docteur ?

- 60\$ par séance. Donc, 180\$ par mois, 2160\$ par an et donc 8640 \$ au final.

- Euh... je crois que je vais réfléchir...

Six mois plus tard, le psychiatre rencontre le type dans la rue, par hasard :

- Alors ? Pourquoi n'êtes-vous jamais revenu me voir ?

- 8640\$? Mon livreur de pizza m'a résolu mon problème, pour seulement 30\$ !

- Votre livreur de pizza ?? Vraiment ?? Et comment a-t-il fait ?

- Il m'a conseillé de scier les pieds de mon lit !!



Mot Mystère

À trouver: un mot de 9 lettres

Thème: ARBRES

- |           |           |          |
|-----------|-----------|----------|
| ACCRU     | ERYTHRINE | POIRIER  |
| AREQUIER  | FIGUIER   | PRENDRE  |
| BOUQUET   | FRUITIER  | PRUNIER  |
| CAPRIER   | GERCURE   | PRUNUS   |
| COPAYER   | GINKGO    | QAT      |
| DRYADE    | GREFFON   | REGROS   |
| EBORGNER  | HETRE     | RIDEAU   |
| EBOUTER   | INCISION  | ROBINIER |
| ECOT      | INDIGENE  | SCION    |
| ECRUES    | LIARD     | SIPO     |
| ECUISSE   | LOUPEUX   | TAILLIS  |
| EGLANTIER | MERISIER  | TAN      |
| EAEIS     | MORT      | TCHITOLA |
| ELAGUER   | NEFLIER   | TEK      |
| ELEIS     | NERE      | TETE     |
| ELEVE     | NIAOULI   | TREILLE  |
| EMONDOIR  | OLIVIER   |          |
| ENCROUE   | OREE      |          |
| ENTER     | ORNE      |          |

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

DÉFINITIONS

Pour enrichir nos connaissances, voici la définition de...

LOUPEUX : Qui a des nodosités, des loupes. Arbre loupeux.

DRYADE : Nymphes protectrices des forêts (mythologie) OU Nom commun donné à des plantes arbustives naines et rampantes appartenant au genre Dryas et à la famille des roses (Rosacées).

CONCOURS EN ACTION

avril 2023 — Solution : LECTEUR \* La personne gagnante: Huguette Trudel, de Batiscan

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 mai 2023 nous faire parvenir votre coupon de participation

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

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

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

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

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

RÉPONSE DU MOT MYSTÈRE :

## Merci à nos précieux partenaires



**Sonia**  
**LEBEL**

Députée de Champlain  
Présidente du Conseil  
du trésor



**François-Philippe**  
**Champagne**

Député de Saint-Maurice–Champlain

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



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



**Aide Chez Soi**  
des Chenaux

depuis 1992

**418 362-3275**

Entretien ménager | Soins à la personne | Répît Accompagnement

### FIER PARTENAIRE DE NOTRE MILIEU

#### Siège social

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

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

 **Desjardins**  
Caisse de Mékinac-Des Chenaux

### Besoin de parler?

Tel-Écoute est là pour vous.



819 376-4242

1 888 376-4241

**Voyage VASCO** La Caravelle

*Monique Tremblay, Directrice du Département Autocars.*

758 B, avenue de Grand-Mère, Shawinigan, Qc, G9T 2H7

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

[monic@voyagezavecmonique.com](mailto:monic@voyagezavecmonique.com)

Tél. : 819 692 0487



Visites guidées



Petites sorties en toute  
sécurité d'un jour, trois  
jours, une semaine au  
Québec et Maritimes.