

Jun 2021

Avis de convocation

Assemblée générale annuelle 2021

Date : **Mardi, le 29 juin 2021**

Heure : 10 h 00

Endroit : Centre communautaire J.A.-Lesieur
Sainte-Genève-de-Batiscan
2, rue du Centre (à côté de l'église)

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.

Un dîner froid (emballage individuel) sera servi à la fin de l'assemblée.

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

AFIN DE SUIVRE TOUTES LES CONSIGNES DE LA SANTÉ PUBLIQUE,
NOUS NE POUVONS ACCEPTER QU'UN NOMBRE LIMITÉ DE PERSONNES.

IL EST DONC IMPORTANT DE CONFIRMER VOTRE PRÉSENCE PAR
COURRIEL OU PAR TÉLÉPHONE LE PLUS RAPIDEMENT POSSIBLE.



819 840-3090



AQDRDC@STEGENEVIEVE.CA

Chroniques page

Calendrier des activités..... 2

Éditorial 3

Défense de droits 4

Échos du CA 6

Connaissez-vous la Loi? 7

Milieu de vie 9

Bonne fête des Pères.....11

Mieux-être 12 et 21

AGA - Ordre du jour 13

AGA - Élection 2021 14

Possibilités d'implication 15

Mémoire Vive..... 16

Place aux partenaires 17 et 22

Nutrition 18

Recettes 20

Spiritualité/réflexion 23

Quiz 24

Vitalité intellectuelle 25

Mot mystère 27

Calendrier des activités

Mardi, 29 juin 2021

Assemblée générale annuelle de l'AQDR des Chenaux



*BONNE FÊTE AUX PAPAS
DE TOUS ÂGES !*

Recette du
**PAPA
PARFAIT**

- Faites fondre 100g de réconfort
- Ajoutez 50g de force
- Saupoudrez de gentillesse
- Remuez le tout avec de gros bisous

Bon appétit !

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



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



819-840-3090



aqdrdc@stegenevieve.ca



www.aqdr-des-chenaux.org

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



Conseil d'administration 2020-2021

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

**Éditorial****L'IMPORTANCE DES LIENS INTERGÉNÉRATIONNELS**

Le mot « intergénérationnel » apparaît de plus en plus souvent dans les conversations publiques actuelles et il s'agit d'une approche qui devrait être favorisée. Les liens sociaux sont bénéfiques, et ce, quelle que soit la génération. Un aspect non négligeable lorsque l'on sait que plus d'une personne de 60 ans et plus sur trois ne sort pas de chez elle tous les jours et que la pandémie a exacerbé cette solitude.

Des rapports intergénérationnels, basés sur une relation de confiance et de respect, sont évidemment bénéfiques pour tous. Tout d'abord, pour les grands-parents: c'est l'occasion de transmettre leur savoir-faire, de raconter leurs souvenirs de vie, ou encore de donner le goût à des activités. Regarder un album photo avec ses petits-enfants est une belle occasion de transmettre l'histoire familiale et les souvenirs s'y rattachant. Ils peuvent aussi transmettre des valeurs comme le respect, le sens de la famille, l'honnêteté ou encore la tolérance.

Les enfants apprécient quant à eux tout particulièrement le temps que leurs aînés leur accordent, les choses qu'ils en apprennent, mais aussi... les cadeaux qu'ils en reçoivent ! Ils comptent également sur eux en cas de soucis financiers, pour apprendre de nouvelles choses ou encore pour bénéficier de davantage de liberté.

Partager permet d'échanger les expériences des générations et peut conduire à la création d'initiatives communes comme à des sorties, à du bricolage. Combien de grands-pères ont initiés leurs petits-enfants à la pêche ou à manier un marteau. De même l'initiation aux nouvelles technologies est un autre exemple d'intergénérationnalité. Ces technologies comme le téléphone portable avec ses textos, les réseaux sociaux comme Facebook, Messenger, Skype, Zoom permettent d'entretenir un contact régulier entre les générations et ceux qui demeurent éloignés. Malgré les technologies, des grands-parents se sentant parfois trop éloignés de leurs petits-enfants, déménagent pour se rapprocher géographiquement d'eux et de leurs enfants.

Enfin, les personnes âgées, en maintenant des liens intergénérationnels avec leurs enfants, leurs petits-enfants ou encore leur voisinage, profitent d'une vie sociale plus riche et entretiennent des relations avec l'extérieur.

Pour cette vie sociale plus riche, je vous invite nombreux à notre assemblée générale en présence le 29 juin prochain. Votre présence est indispensable pour maintenir dynamique notre association.

AQDRement vôtre,

Jacqueline

Défense de droits

SAVIEZ-VOUS QUE LE DÉCÈS NE MET PAS FIN AU BAIL?



Il y a des règles et des délais à respecter si vous souhaitez résilier ou assumer le bail d'une personne décédée. Que vous soyez la liquidatrice ou le liquidateur de la succession ou que vous viviez en colocation avec la personne décédée, quelles sont vos possibilités?

Vous êtes responsable de liquider la succession

Même si la personne décédée était locataire et qu'elle habitait seule, son décès ne met pas fin au bail pour autant.

Si vous voulez résilier le bail, vous devez envoyer un avis écrit à la ou au propriétaire.

Vous devez transmettre cet avis **au plus tard six mois après le décès**. Le bail sera résilié deux mois après l'envoi de cet avis.

En tant que liquidatrice ou liquidateur de la succession, vous pourrez vous servir du modèle « Avis en cas de décès du locataire » disponible sur le site du Tribunal administratif du logement¹.

Vous habitez le logement

Deux situations peuvent alors se présenter : soit vous aviez signé le bail, soit vous ne l'aviez pas signé.

Première situation : vous aviez signé le bail. Dans ce cas, vous demeurez locataire et devez continuer à assumer le bail par vous-même.

Deuxième situation : vous n'aviez pas signé le bail. Dans ce cas, vous avez la possibilité de devenir locataire si :

1. vous habitez avec la ou le locataire au moment de son décès,
2. vous continuez d'habiter le logement et
3. vous envoyez à la ou au propriétaire un avis écrit **dans les deux mois** suivant le décès.

Cet avis doit indiquer qui vous êtes et le fait que vous voulez demeurer dans le logement. C'est ce qu'on appelle exercer votre droit au maintien dans les lieux. Vous pouvez vous servir du modèle « Avis en cas de décès du locataire » disponible sur le site du Tribunal administratif du logement¹.

¹ https://www.tal.gouv.qc.ca/sites/default/files/notices/TAL_804_E.pdf



Source : educaloi.qc.ca

L'AQDR est là pour vous...

Si vous avez besoin d'un formulaire qui se retrouve sur les sites gouvernementaux et que vous n'avez pas accès à Internet, sachez que vous pouvez nous en faire la demande. Il nous fera plaisir de vous imprimer le document et de vous le faire parvenir.

**Saviez-vous que...si une personne vivant en union de fait décède sans testament, son partenaire n'est pas considéré comme un héritier légal par la loi?**

En effet, si vous voulez que votre conjoint de fait hérite de certains de vos biens, vous devez prévoir ces volontés dans un testament. Seul un testament peut assurer la protection des héritiers désignés et garantir que votre propriété sera léguée selon vos souhaits. De cette façon, vous pouvez déterminer avec précision les actifs que vous souhaitez laisser à votre partenaire, à vos enfants ou à d'autres proches.



15 juin

JOURNÉE MONDIALE DE LUTTE CONTRE LA MALTRAITANCE DES PERSONNES ÂÎÉES

La maltraitance envers les personnes âgées peut exister dans tous les milieux. Elle est insidieuse, destructrice et fait l'objet d'une attention particulière, tant au plan national que régional. Peu importe le type de maltraitance, celle-ci est inacceptable. C'est pourquoi il est important de la dénoncer et d'agir!

La maltraitance est un problème social qui toucherait entre 4 % et 7 % des personnes âgées vivant à domicile. Si l'on étend la prévalence de 7 % à l'ensemble de la population âgée du Québec, on peut supposer que plus de 114 400 personnes âgées sont maltraitées (décembre 2019). Il existe plusieurs types de maltraitance : psychologique, physique, sexuelle, matérielle ou financière, ou encore organisationnelle. Aussi, la violation des droits et l'âgisme sont également considérés comme de la maltraitance.

Peu importe le type de maltraitance, celle-ci est inacceptable. Il est important de la dénoncer et d'agir!



N'oublions pas que nous sommes LA solution, agissons! Les projets menés depuis les dernières années à l'AQDR des Chenaux nous ont sensibilisés à l'importance de dénoncer lorsque nous sommes témoins ou victimes de comportements d'intimidation, d'abus et de maltraitance.

Le Ministère de la Santé et des Services sociaux a produit un dépliant pour sensibiliser et informer sur le sujet. Nous en avons commandé pour nos membres. Nous vous l'enverrons avec votre bulletin En Action lorsque nous le recevrons.

Nous croyons fermement que toute personne humaine doit être regardée dans toute sa richesse et ses composantes et non seulement en fonction de son âge.

En cette journée mondiale de lutte contre la maltraitance, nous souhaitons que chacun, chacune de nos aînés reçoive un petit signe de reconnaissance de la part de leur proche.

Source : CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal.

La bientraitance, c'est une culture qui inspire les actions individuelles et les relations collectives dans nos milieux.

Elle vise à promouvoir le bien-être des personnes âgées en gardant à l'esprit le risque de maltraitance.

Échos du CA

CONGRÈS DE L'AQDR NATIONALE

Le congrès de l'AQDR nationale se tiendra les 1 et 2 juin 2021. Toutes les sections sont invitées à partager et discuter sur différents sujets et à participer à l'Assemblée générale annuelle.

Comme l'an passé, les délégués se réuniront via la plateforme Zoom par vidéoconférence. Deux blocs d'échange sont à l'horaire pour la première journée. Les thèmes seront « La pauvreté, une pandémie qui n'en finit pas » et « Le vieillissement, ça se prévient ; la retraite, ça se prépare ».

Un dernier bloc d'échange est prévu le 2 juin sur « Comment développer un mouvement efficace de défense des droits des aînés par les communications ». L'Assemblée générale annuelle clôturera la dernière journée.

Deux administratrices ont été déléguées pour notre section.



TIRAGES

Tel qu'annoncé dans le Bulletin En Action de novembre 2020, un tirage sera fait parmi les membres qui ont recruté de nouveaux membres entre novembre 2020 et juin 2021.

Une nouvelle adhésion = une chance au tirage / deux nouvelles adhésions = deux chances au tirage, etc.

Un certificat - cadeau d'une valeur de 25\$ d'un commerce de la MRC des Chenaux (au choix de la personne gagnante) sera offert à la personne gagnante.

Nous profiterons également de cette occasion pour faire le tirage du Concours En Action (mot mystère) et des quatre coupons gagnants du Quiz de juin.



INVITATION DE

Consultation citoyenne

L'ASSOCIATION DES PERSONNES AVEC UNE DÉFICIENCE DE L'AUDITION

Comme vous le savez, la RAMQ a certaines limites de couverture notamment pour les personnes ayant un trouble de l'appareil auditif (cela inclus la perte d'audition, l'hyperacousie, les acouphènes, les troubles vestibulaires.)

Présentement, la RAMQ souhaite réviser la couverture de services, c'est le temps de se faire entendre! Il y aura des consultations citoyennes entre le 11 mai et le 17 juin. Nous invitons un maximum de personnes vivant avec un trouble de l'audition et leurs accompagnants à donner leur avis pour améliorer la couverture de la RAMQ, vous êtes donc les bienvenus à partager votre expérience auprès de cette institution. Voici le formulaire d'inscription:

Voici le lien du formulaire de participation : <https://fr.surveymonkey.com/r/BKH2VV6>

et les coordonnées pour communiquer avec les responsable de la consultation citoyenne: 1 833 755-1804.

Merci de faire une différence pour tout le Québec!

Cordialement,

Marie-Hélène Tremblay

Directrice générale

www.apda.ca

1-855-675-4662 ou TEXTEZ: 581-978-2771

Connaissez-vous la Loi ?

LA POLITIQUE D'EXACTITUDE DES PRIX

VOICI UN PETIT JEU QUESTIONNAIRE POUR VÉRIFIER VOS CONNAISSANCES DE LA LOI SUR LA PROTECTION DU CONSOMMATEUR ET SON RÈGLEMENT D'APPLICATION EN CE QUI CONCERNE L'INDICATION DES PRIX :

1. À la pharmacie, vous achetez une bouteille de shampoing. Le prix indiqué sur l'étiquette-tablette est 3,50\$. C'est toutefois 3,99 \$ qui s'affiche à la caisse. Combien devrez-vous payer le shampoing?

- A) 0 \$ B) 0,49 \$ C) 3,50 \$ D) 3,99 \$

2. Vous dénîchez un superbe cadre dans un magasin à grande surface. Le prix indiqué sur l'étiquette-tablette est de 11,99 \$. C'est toutefois 12,99 \$ qui s'affiche à la caisse. Combien devrez-vous payer le cadre?

- A) 0 \$ B) 1,99 \$ C) 11,99 \$ D) 12,99 \$

3. À l'épicerie, vous achetez un paquet de pâtes alimentaires. Le prix indiqué sur l'étiquette-tablette est de 2,99\$, C'est toutefois 1,99 \$ qui s'affiche à la caisse. Combien devrez-vous payer les pâtes?

- A) 0 \$ B) 1 \$ C) 1,99 \$ D) 2,99 \$

4. Vous achetez 3 tringles à rideaux identiques pour votre salon, affichées à 20 \$ chacune. À la caisse, le prix qui s'affiche est plutôt de 22,50 \$ par tringle. Quel sera le montant total de votre achat?

- A) 30 \$ B) 50 \$ C) 60 \$ D) 67,50 \$

5. À l'épicerie, une affichette de solde (prix en solde : 2 \$) est apposée par-dessus l'étiquette-tablette d'un produit (prix courant : 3 \$). Selon l'affichette, le solde se terminait hier. À la caisse, le prix affiché est 3 \$. Combien devrez-vous payer le produit?

- A) 0 \$ B) 2 \$ C) 3 \$

6. À l'épicerie, vous remarquez que les tablettes de chocolat sont en solde, à 3 pour 5 \$. Vous en achetez donc une, pensant la payer 1,67 \$ (5 \$/3). À la caisse, on vous réclame toutefois 1,99 \$. Avez-vous droit au dédommagement prévu par la Politique d'exactitude des prix?

- A) Non B) Oui C) Peut-être

7. À la pharmacie, le caissier inscrit manuellement le prix d'un produit sans code à barres. Le prix enregistré à la caisse est toutefois supérieur au prix affiché en magasin. La Politique d'exactitude des prix s'applique-t-elle?

- A) Non B) Oui C) Peut-être

8. En vérifiant votre facture après être passé à la caisse de l'épicerie, vous constatez que vous avez payé 2 \$ de trop pour votre boîte de céréales. Pouvez-vous retourner voir le caissier et lui demander d'appliquer la Politique d'exactitude des prix?

- A) Non B) Oui C) Peut-être

9. Dans laquelle des situations suivantes la Politique d'exactitude des prix ne s'applique-t-elle pas en cas d'erreur de prix à la caisse?

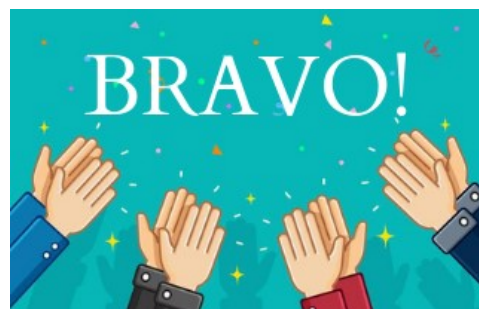
- A) Vous achetez une bouteille de vin dans un dépanneur.
 B) Vous achetez des pommes en vrac à l'épicerie.
 C) Vous achetez un chandail dans un grand magasin.
 D) A, B et C.



Réponses page suivante

RÉPONSES...

- 1.** A) 0\$ Explication : Dans un commerce qui applique la Politique d'exactitude des prix, vous avez droit à un dédommagement quand le prix réclamé à la caisse est plus élevé que le prix affiché. Quand l'erreur est constatée sur un produit qui coûte 10 \$ ou moins, le commerçant doit vous le donner.
- 2.** B) 1,99\$ Explication : Dans un commerce qui applique la Politique d'exactitude des prix, vous avez droit à un dédommagement quand le prix réclamé à la caisse est plus élevé que le prix affiché. Quand l'erreur est constatée sur un produit qui coûte plus de 10 \$, le commerçant doit vous accorder un rabais de 10 \$ sur le prix affiché. Vous devrez donc payer le cadre 1,99 \$ (prix affiché de 11,99 \$ – rabais de 10 \$).
- 3.** C) 1,99\$ Explication : L'erreur est en votre faveur, car le prix réclamé est plus bas que le prix affiché. Vous n'avez donc pas droit au dédommagement prévu par la Politique d'exactitude des prix.
- 4.** B) 50\$ Explication : Le commerçant doit corriger chaque erreur (réclamer 20 \$ par tringle au lieu de 22,50 \$). Toutefois, le dédommagement prévu par la politique s'applique à un seul bien. Comme la tringle coûte plus de 10 \$, le commerçant doit vous accorder un rabais de 10 \$ (20 \$ – 10 \$ = 10 \$). Le montant total de votre achat sera donc de 50 \$ (plus les taxes) : 2 tringles à 20 \$ + 1 tringle à 10 \$.
- 5.** C) 3\$ Explication : Comme la date d'expiration ou de validité du solde figure sur l'affichette, le commerçant a le droit de vous vendre le bien au prix courant. Si cette date n'avait pas été clairement indiquée, le commerçant aurait dû vous dédommager selon la Politique d'exactitude des prix.
- 6.** A) Non Explication : La Politique d'exactitude des prix ne s'applique pas, car le commerçant a le droit d'offrir un rabais conditionnel à l'achat de plusieurs produits. Il peut alors vous demander de payer le prix courant si vous n'achetez qu'un produit. Par contre, le prix du produit à l'unité doit être clairement indiqué.
- 7.** A) Non Explication : Même dans un commerce qui s'exempte de l'obligation d'étiqueter le prix sur chaque produit, la politique ne s'applique pas aux articles qui n'ont pas de code-barres.
- 8.** B) Oui Explication : Comme la politique s'applique aussi après coup, vous pouvez revenir au magasin, au moment de votre choix, et demander le dédommagement. Il faut toutefois agir avant la fin du délai de prescription de 3 ans. De même, la politique s'applique dès que le prix est enregistré à la caisse, même si la transaction n'est pas terminée, à condition que vous achetiez le bien.
- 9.** D) A,B et C Explication : L'application de la politique ne permet pas de vendre un produit moins cher que le prix déterminé par une loi, un règlement ou un décret. C'est le cas, par exemple, des produits suivants :
 - le lait de vache;
 - la bière, le vin et les spiritueux vendus ailleurs que dans une succursale de la Société des alcools du Québec (SAQ).
 De plus, la politique ne peut pas s'appliquer à des articles pour lesquels il est interdit d'accorder un rabais, comme :
 - les médicaments d'ordonnance;
 - les produits du tabac.
 Par ailleurs, la politique ne s'applique pas aux vêtements, peu importe le commerçant qui les vend. Les commerçants sont toutefois tenus de vendre ces produits au prix annoncé, jamais à un prix supérieur.



Milieu de vie**LORSQU'IL FAUT DÉMÉNAGER DANS PLUS PETIT**

Des études ont démontré que la plupart des Canadiens préféreraient vieillir chez eux, dans leur résidence familiale, s'ils avaient le choix. Cela n'est toutefois pas toujours approprié, sûr ou possible. La maison est peut-être trop grande pour une ou deux personnes, ou comporte trop d'escaliers. Elle coûte peut-être trop cher ou exige trop d'entretien, ou elle se trouve trop loin de la famille et d'autres services de soutien. Bon nombre de gens vendent leur maison afin de pouvoir accéder à la valeur nette de leur propriété. Parfois les personnes âgées doivent déménager à cause de problèmes de santé, comme une maladie grave ou une blessure qui touche leur mobilité.

Quelles que soient les raisons, abandonner une maison familiale peut être stressant et éprouvant sur le plan émotif. Nos maisons et nos quartiers représentent beaucoup de souvenirs, et pour bon nombre de personnes, il est pénible de déménager, même si ce déménagement est très sensé. Le déménagement peut également être coûteux. Examinons quelques façons de faciliter la transition.

**1. Tenez compte des options.**

La situation de chaque famille est différente. Vous devrez peut-être peser le pour et le contre d'une série d'options d'hébergement, y compris les copropriétés et les appartements, les résidences pour retraités et les résidences avec services.

Si vous pensez déménager pour des raisons financières, cela vaut la peine de consulter un planificateur de retraite ou un comptable pour déterminer si vous économiserez. Les frais de déménagement, comme les frais de fermeture de dossier et les droits de mutation mobilière peuvent s'élever à des milliers de dollars. Dans une nouvelle résidence, il peut y avoir des charges de copropriété et d'autres nouveaux frais qui risquent d'augmenter avec le temps. Vous dépenserez en revanche peut-être moins en frais d'assurance, en réparations et en frais d'automobile. Certains facteurs sont aussi à considérer au moment de choisir une nouvelle maison : proximité de la famille, des amis et des ressources communautaires.

2. Réduisez vos biens.

Même avant d'avoir trouvé une nouvelle maison, commencez par réduire vos biens – six mois à un an à l'avance n'est pas trop tôt. Les familles accumulent une foule de biens. Plus vous avez de temps, moins la tâche semblera accablante. Les spécialistes conseillent de faire une pièce à la fois, de travailler quelques heures à la fois et de prendre des pauses. Repérez les articles à garder, à donner, à vendre, à recycler ou à jeter, et accordez-vous du temps pour passer au travers des documents.

3. Savourez vos souvenirs.

Ne vous défaites pas de vos biens à la hâte – il peut s'agir d'un moment émotif pour vous ou vos êtres chers. En parler ouvertement aide les gens à abandonner une maison. Prenez le temps de revisiter vos souvenirs, de prendre des photos et de partager vos histoires. Parlez (et prenez même des photos) des biens familiaux lorsque vous décidez quoi en faire.

4. Préparez-vous à déménager.

Une fois que vous avez choisi votre nouveau domicile, commencez à planifier le déménagement. Faites une liste de ce qui doit être fait. Recrutez des membres de la famille et des amis pour vous aider avec différentes tâches, comme obtenir des devis de différents déménageurs, trier et emballer les biens, apporter des articles aux centres de dons, informer les autres du changement d'adresse prochain, faire interrompre les services publics et d'autres services, nettoyer la nouvelle maison avant le jour du déménagement, etc.

QUI PRÉVENIR LORS D'UN CHANGEMENT D'ADRESSE?

Ça y est, vous déménagez. Voici comment faire votre changement d'adresse auprès du gouvernement (RAMQ, SAAQ, Revenu Québec, Agence du revenu du Canada, etc.). Aussi: une liste de plusieurs organismes à contacter pour leur donner votre nouvelle adresse.

D'abord, visitez la page du [Service québécois de changement d'adresse](#) ou composez le 1 877 644-4545. Ce service du gouvernement du Québec permet de signaler, en une seule démarche, votre déménagement à ces six ministères et organismes:

- Revenu Québec
- Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ) pour permis de conduire
- Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ), incluant l'assurance médicaments
- Élections Québec
- Retraite Québec
- Travail, Emploi et Solidarité sociale

Autres organismes à aviser de votre déménagement

- Abonnements divers (journaux, magazines, gym, etc.)
- Agence du revenu du Canada et Élections Canada (1 800 959-7383)
- Anciens Combattants Canada (1 866 522-2122)
- Associations dont vous faites partie (AQDR, FADOQ, RQAP, etc.)
- Assurance automobile
- Assurance habitation
- Assurance vie
- Cartes de crédit
- Cartes de fidélité et cartes de magasins (Air Miles, Aéroplan, Costco, CAA, etc.)
- Cimetière où vous détenez un lot
- Commission scolaire (taxes scolaires)
- Compagnies responsables de la location d'appareils (fournaise, chauffe-eau, etc.)
- Comptable
- Concessionnaire ou fabricant automobile (notamment pour être informé en cas de rappel)
- Dentiste
- Fournisseurs d'électricité, de gaz ou de mazout (Hydro-Québec, Énergir, etc.)
- Fournisseur d'accès Internet
- Fournisseur de câblodistribution
- Fournisseur de téléphonie cellulaire
- Héma-Québec (si vous donnez du sang)
- Hôpital, médecin et clinique médicale (carte d'hôpital, suivi de dossier, etc.)
- Institutions financières (compte bancaire, REER, placements, etc.)
- Municipalité (taxes municipales)
- Pharmacie
- Régime de pensions du Canada (prestation d'invalidité, pension de survivant, etc. 1 800 277-9915)
- Sécurité de la vieillesse (1 800 277-9915)
- Services de livraison en ligne (Amazon, eBay, etc.)



Vous voulez utiliser un service de réacheminement postal? Postes Canada offre un service permettant de réacheminer tout votre courrier à votre nouvelle adresse, moyennant certains frais.

Bonne fête des Pères

CES PRÉCIEUX GRANDS-PAPAS, PAPIS, PÉPÈRES...

Je me souviens, comme si c'était hier, du regard tendre, rempli de fierté que mon père a posé sur moi lorsque je lui ai annoncé que je deviendrais maman. Je savais qu'il serait un grand-père bienveillant.

Il avait été un père aimant et fier de ses deux filles. Quand nous étions adolescentes, il a même pris sous son aile deux petits voisins dans le besoin, un garçon et une fille de 3 ans et 4 ans qu'il aimait comme s'ils étaient ses petits-enfants.

Il est devenu grand-père pour la première fois quand ma sœur a eu un enfant, 6 ans avant moi, à l'âge de 19 ans. Ma mère et lui ont été très présents pour l'aider et l'appuyer au mieux. Mon père a toujours gardé un lien particulier avec ce premier petit-fils puisqu'il a joué le rôle de grand-père, mais un peu aussi de père.

Contrairement à certains grands-pères, un peu mal à l'aise avec les nouveau-nés, il prenait facilement nos bébés dans ses bras. Il les berçait; il adorait ça. Papa parlait et riait fort, mais était toujours doux avec les enfants. Au fil des années, tous l'ont apprécié. Dommage qu'il n'ait pas connu ses 2 arrières petits, Olivia et Louka. Il aurait été comblé, c'est certain.

Maintenant qu'il n'est plus là et que ma soeur et moi avons vieilli, c'est à notre tour d'être grands-parents.

Je suis toujours attendrie d'observer mon chum, le regard posé sur sa fille maintenant devenue mère de 2 petites filles. Il est si fier d'elle...

Les papis d'aujourd'hui ne sont pas si différents en fin de compte. Oui, ils sont plus actifs et modernes pour certains et plus disponibles, ouverts et démonstratifs pour d'autres, peut-être. Mais ils sont toujours aussi fiers et protecteurs de leur progéniture.

Transmettre leur savoir fait partie des moments privilégiés passés avec leurs petits-enfants. Comme les grands-mères, les grands-pères prennent le temps de regarder grandir ces petits bouts de choux. Certains disent qu'ils se reprennent, ayant été trop occupés quand ils sont devenus pères et ayant certains regrets. Le temps passe si vite... Les enfants changent si rapidement...

En ce mois de la fête des Pères, je rends hommage au papi et au pépère de mon Louka, à mon père aussi, et à tous les grands-papas aimants, à tous vos regards tendres et un peu mouillés par la fierté. Merci d'être là.

Par Marie-Josée Fournier

Source : <https://naitreetgrandir.com/blogue/2018/06/15>



Un jeune garçon et son grand-père sont en train de pêcher. Le grand-père lance la discussion sur l'évolution de mœurs. Son petit-fils lui parle des problèmes actuels et des maladies liées au sexe. Il lui dit :

- Grand-père, vous n'aviez pas autant de problèmes de maladies liées au sexe de ton temps ?
- Non mon garçon.
- Qu'est-ce que vous utilisiez comme préservatif à votre époque ?
- L'anneau de mariage.





CE QUI AIDE LES GENS À PASSER À TRAVERS DES ÉPREUVES

La consultation téléphonique sur « ce qui aide les gens à passer à travers des épreuves » a révélé que ce que les gens identifient spontanément comme aidant pour passer à travers des épreuves, ce sont les relations familiales et sociales. Voilà qui est cohérent avec l'idée de la santé mentale si on considère que l'aliénation, comme l'indique son étymologie, est l'absence de liens avec les autres.

Cela implique donc, d'entrée de jeu, qu'il est primordial de maintenir nos relations avec les autres en temps de crise, par tous les moyens possibles. C'est d'ailleurs un peu ce qu'a fait l'AQDR des Chenaux avec la consultation téléphonique.

Dans l'ensemble, les répondants ont semblé ravis de constater l'ampleur du bagage dont ils avaient bénéficié dans le passé afin de faire face aux épreuves. Cela nous révèle qu'il importe de ne pas tenir pour acquis les atouts que l'on possède pour affronter les tempêtes. En effet, en ignorant certains d'entre eux, on risque de dépeindre pour soi-même une réalité plus sombre qu'elle l'est véritablement, ce qui ne favorise pas le maintien d'un bon moral.

À l'inverse, il peut être avantageux de reconnaître qu'on a des ressources pour faire face à l'adversité. On peut les retrouver au niveau de notre personnalité (sens de l'humour, optimisme, résilience, débrouillardise, autonomie, etc.), de notre situation générale (revenus suffisants, liberté, état de santé adéquat, compétences utiles, etc.) ou de notre hygiène de vie (sommeil et alimentation appropriés, exercice physique régulier, consommation modérée, etc.). De la même façon, il peut être bénéfique d'utiliser les stratégies qui sont à notre disposition. Il peut s'agir d'activités variées (physiques, sociales, ludiques, domestiques, divertissantes, artistiques, touristiques, etc.), de moyens de maintenir un bon moral (par la méditation, la prière, la relaxation, l'aide psychologique, etc.), ou de technique de résolution de problèmes (car une épreuve, quelle qu'elle soit, entraîne nécessairement des difficultés).

Bref, pour garder notre bonne humeur, on a tous avantage à rester conscients des ressources dont nous disposons et à avoir recours aux stratégies qui sont à notre portée.

Quant à moi, je tiens à vous remercier de m'avoir fait profiter de votre ouverture en ce temps de confinement. Mon expérience auprès de vous a été des plus enrichissantes en me permettant de parler avec des personnes formidables et attachantes tout en exploitant mes compétences dans le domaine des relations humaines.

Je vous souhaite un très bel été avec un déconfinement sécuritaire et je vous réserve une chronique pour juillet alors que la météo devrait être très agréable.

À bientôt!

Chantal Létourneau

Ressource professionnelle en relations humaines

Assemblée générale annuelle 2021



**Mardi, 29 juin 2021
À 10h00**
**Salle communautaire J.A.-Lesieur
2, rue du Centre
Sainte-Geneviève-de-Batiscan**

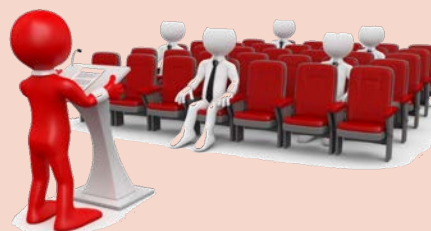
ORDRE DU JOUR

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 18 septembre 2020
6. Présentation et adoption du rapport d'activités 2020-2021
7. Présentation et adoption du rapport financier 2020-2021
8. Présentation et dépôt des prévisions budgétaires 2021-2022
9. Ratification des actes des administrateurs
10. Nomination d'un expert-comptable pour 2021-2022
11. Nomination : présidence et secrétaire d'élection
12. Élection des membres du conseil d'administration
13. Levée de l'assemblée

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ DE VIE ASSOCIATIVE DU 29 JUIN 2021

10h00	Accueil
10h15	Assemblée générale annuelle
11h30	Annonces
11h45	Tirages
12h00	Dîner

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE



Bon été !



Confirmez votre présence au plus tard le 21 juin 2021.
aqdrdc@stegenevieve.ca ou 819 840-3090



Élection 2021

À l'Assemblée générale annuelle de l'AQDR des Chenaux le 29 juin 2021, à la Salle communautaire de Sainte-Geneviève-de-Batiscan, 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 environ dix fois par année.

Les candidatures devront parvenir au bureau de l'AQDR des Chenaux au 44, Rivière-à-Veillet, Sainte-Geneviève-de-Batiscan, avant le 19 juin 2021, 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 2021-2022

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

Signature du candidat/ de la candidate:

Date: _____

Signature du membre proposeur :

Possibilités d'implication pour les membres

VOUS AVEZ 1 HEURE PAR MOIS OU PLUS À DONNER OU ÊTES DISPONIBLE PONCTUELLEMENT ?

Nous vous invitons à signifier votre intérêt si vous désirez vous impliquer dans les différents comités et projets de l'AQDR des Chenaux :

◇ COMITÉ DÉFENSE DE DROIT

- Être à l'affût des situations problématiques que vivent les retraités et aînés de notre milieu.
- Collaborer à la réflexion sur les différents enjeux et les politiques mis en place par les gouvernements.

◇ COMITÉ ACTIVITÉS ET CONFÉRENCES

- Planifier et organiser les activités de vie associative à réaliser au cours de l'année;
- Réaliser les activités : conférences, sorties, activités culturelles et récréatives.

◇ COMITÉ BULLETIN EN ACTION

Vous avez de l'intérêt pour la défense de droits, les loisirs, la santé, ou tout autre sujet...

- Collaborer à la rédaction du Bulletin En Action.

◇ CAMELOTS

- Distribuer le Bulletin En Action 8 à 9 fois par année aux membres de votre municipalité;
- Possibilité de plusieurs camelots par municipalité.

◇ COMITÉ MILIEU DE VIE

- Collaborer à la poursuite des activités dans les petites résidences privées pour personnes âgées;
- Participer aux formations offertes aux bénévoles.

◇ TÉLÉPHONISTES

- Selon le temps dont vous disposez...téléphoner pour rappeler les activités de l'AQDR aux membres de votre municipalité ;
- Possibilité de plusieurs téléphonistes par municipalité.

◇ COMITÉ SUIVI DE PROJET

- Suivre le déploiement des projets mis en place annuellement.



SI LA POSSIBILITÉ DE METTRE À CONTRIBUTION VOTRE EXPÉRIENCE ET QUE LE MANDAT D'UN COMITÉ REJOINT VOS INTÉRÊTS, NOUS VOUS SERIONS RECONNAISSANTS DE COMMUNIQUER AVEC LA COORDONNATRICE OU UN MEMBRE DU CONSEIL D'ADMINISTRATION.

Téléphone : 819 840-3090 ou Courriel : aqdrdc@stegenevieve.ca

Mémoire Vive

ÉCRIRE

ÉCRIRE pour dire les mots qui étouffent, les mots qui crient, les mots qui pleurent,
ÉCRIRE pour rire les mots désopilants, les mots d'enfants, les mots spirituels,
ÉCRIRE pour réfléchir sur les errances, les erreurs, les désaccords,
ÉCRIRE pour libérer la folie bloquée dans les convenances, l'amour de la vie
entravée par la maladie ou le regard des autres,
ÉCRIRE pour croire enfin en sa propre existence.



La lettre de Mariette

Chers grands-parents,

Je vais vous dire ce qui, d'après moi, fait que les grands-parents jouent un rôle irremplaçable auprès de leurs petits chéris...

Ils leur apportent de la sécurité affective: par leur amour, leur bienveillance, leur fiabilité, leur disponibilité, les grands-parents leur offrent un socle stable et sécurisant qui les aident à grandir et s'épanouir.

Ils leur font découvrir des activités "vintage": ayant connu les temps immémoriaux d'avant les écrans, les grands-parents sont les mieux placés pour proposer des activités follement originales: les jeux de société traditionnels, la couture, le tricot, la pêche, le jardinage, le bricolage...

Ils racontent des drôles d'histoires: l'arrivée de la télévision couleur, le premier pas sur la lune, les mobylettes, les premiers téléphones portables qu'il fallait presque tenir à deux mains... tout cela est presque aussi passionnant et dépaysant que les dinosaures!

Ils sont les piliers de la vie de famille: rituels, plats traditionnels, fêtes de famille, maison de vacances où tout le monde se retrouve... les grands-parents entretiennent le lien entre tous les membres de la famille, petits et grands, jeunes et anciens, et leur créent des souvenirs communs.

Ils sont la mémoire de l'histoire familiale: la plus grosse bêtise de papa dans son enfance, les lubies de maman à l'adolescence, leurs looks quand ils étaient petits, leurs passions, leurs premières photos officielles ensemble... leurs enfants en redemandent et se régalaient !

Ils sont vraiment là: libérés du stress de la vie professionnelle, les grands-parents ont le temps d'écouter et de regarder leurs petits-enfants, bref de passer du temps de qualité avec eux.

Étant (à peu près) maîtres de leur agenda, ils ne sont pas obligés de mettre la pression à leurs petits-enfants, comme leurs parents, et peuvent donc les laisser aller à leur rythme, prendre leur temps.

Ils sont moins exigeants que les parents car ils n'ont pas le devoir (certains diront «la charge») d'éduquer leurs petits-enfants.

Ils savent écouter et aident à voir les choses différemment: souvent les enfants aiment confier leurs petits et gros soucis à leurs grands-parents parce qu'ils savent que leur secret sera bien gardé et que, grâce à leur expérience, ils les aideront à aller mieux ou à trouver des solutions.

En conclusion: ils créent des merveilleux souvenirs à leurs petits-enfants.

Signé : Mariette, si fière d'être grand-mère

Source: www.notretemps.com



Place aux partenaires

VOUS ÊTES INVITÉS À

NOTRE
ASSEMBLÉE
GÉNÉRALE
ANNUELLERéservez votre
place au
418 362-3275Afin de respecter les règles de
rassemblement de la santé
publique, un maximum de
25 personnes est permis.

AVIS DE CONVOCATION

La 29^e assemblée générale annuelle
du Soutien à domicile des
Chenaux aura lieu :**MERCREDI le 16 JUIN 2021**
à 19 H 00Centre communautaire J.-A. Lesieur
2, rue du Centre (à côté de l'église)
Sainte-Geneviève-de-BatiscanNous invitons nos clients, employés,
partenaires et la communauté à y assister.
Ce sera une excellente occasion de vous
présenter ce que nous avons réalisé
durant la dernière année.

AU PLAISIR DE VOUS Y RENCONTRER !

Soutien
à domicile
des ChenauxDenis Guilbert
Président du conseil d'administration
Manon Trottier
Directrice générale

CONFÉRENCE AVANTÂGE

Les conférences virtuelles offertes par le
programme AvantÂge et l'Observatoire
Vieillesse et Société (OVS) sont gratuites,
durent 60 minutes (sauf indication contraire), et
sont sans inscription.**17 juin 2021 à 14 h**« *L'isolement social, la détresse psychologique et
l'adhésion aux consignes de distanciation sociale
chez les aînés durant la pandémie de la COVID-
19* »Alors que les personnes de plus de 70 ans ont
vécu un confinement sévère au printemps
dernier, qu'elles étaient plus à risque de
complications et que 90 % des décès de la
COVID-19 touchaient ce groupe d'âge, le moral
des aînés questionnés semble avoir tenu le
coup! Découvrez-en plus avec Dr Jean-Philippe
Gouin, Ph. S. et Dr Sébastien Grenier, M.Ps., Ph.
D.Entrée libre & gratuite - Lien d'accès disponible
le jour même sur le site Web du Programme
AvantÂge

NOUVEAU WEBINAIRE SUR LA MESURE D'ASSISTANCE

Notre série de webinaires thématiques *Mieux protéger* se poursuit avec la séance «
Tout savoir sur la mesure d'assistance » qui portera sur une innovation contenue
dans la loi visant à mieux protéger les personnes en situation de vulnérabilité.
Simple et accessible, la nouvelle mesure d'assistance ne nécessitera aucun recours
au tribunal. Elle permettra à toute personne vivant une difficulté de pouvoir compter
sur un ou deux assistants de son choix. En une seule démarche, un assistant pourra
officiellement être reconnu par les entreprises, ministères, organismes et
professionnels et agir à ce titre.**À qui s'adresse la mesure d'assistance?**

- à une personne vieillissante souhaitant être accompagnée dans ses démarches;
- à une personne présentant une déficience intellectuelle légère, qui comprend la portée de la mesure et qui est capable d'exprimer ses souhaits;
- à une personne ayant une limitation fonctionnelle (visuelle, auditive, motrice, etc.);
- à une personne vivant une difficulté qui n'affecte pas sa capacité à comprendre la portée de la mesure ni à exprimer ses volontés et préférences.

Vous souhaitez assister à notre webinaire du 17 juin et échanger avec une représentante du Curateur public?**Les places sont limitées; Inscrivez-vous sans tarder au :**https://lepointdevente.com/billets/mieuxprotegerseance4?utm_source=Infolettre&utm_medium=Social&utm_campaign=infolettre_210527Pour plus d'information à propos de cet événement, veuillez contacter Curateur public du Québec au 1 800-363-9020.

NUTRITION ET VIEILLISSEMENT DES HOMMES

Dans le cadre du vieillissement normal, les besoins nutritionnels des hommes changeront. Votre capacité à brûler des calories ralentit avec l'âge, de sorte que la quantité de nourriture que vous devez manger diminuera probablement, ou vous constaterez peut-être que votre appétit est plus petit.

Vieillir signifie également que la quantité de vitamines et de minéraux dont vous avez besoin pour une bonne santé peut être différente de celle dont vous étiez plus jeune. Votre corps peut avoir du mal à absorber certains nutriments contenus dans les aliments, comme le calcium, le fer et la vitamine B12. Demandez conseil à votre médecin ou à votre diététiste.

Problèmes de santé auxquels les hommes doivent réfléchir

Certaines des raisons les plus courantes pour lesquelles les gens tombent malades, surtout en vieillissant, sont le fait de fumer des cigarettes, de ne pas faire d'exercice et de faire de mauvais choix alimentaires. Heureusement, il est toujours temps de faire des changements sains!

Les quatre problèmes de santé suivants surviennent souvent chez les hommes de plus de 50 ans. Pour chacun d'entre eux, vous trouverez des idées sur ce qu'il faut faire «plus» ou «moins» pour rester en bonne santé plus longtemps.

1. MALADIE CARDIAQUE

La maladie cardiaque est un terme désignant de nombreuses affections différentes qui affectent le cœur et les artères. Ceux-ci peuvent inclure des crises cardiaques, des douleurs thoraciques et des artères obstruées. Pour aider à réduire le risque de maladie cardiaque, choisissez:

PLUS:

- ⇒ Poissons gras aux acides gras oméga-3 (saumon, truite). Visez deux portions par semaine.
- ⇒ Fibres de grains entiers, haricots, légumes et fruits.
- ⇒ Des graisses plus saines comme l'huile d'olive ou de canola et la margarine sans gras trans.
- ⇒ Noix non salées - pas plus de ¼ tasse (60 ml) de portion cinq fois par semaine.
- ⇒ Activité physique - 30 à 60 minutes la plupart des jours de la semaine.

MOINS:

- ⇒ Graisses saturées provenant du beurre, du fromage et des viandes grasses.
- ⇒ Graisses trans provenant d'huiles hydrogénées (shortening, margarine dure), d'aliments transformés et de restauration rapide.
- ⇒ Aliments salés.
- ⇒ Cigarettes.
- ⇒ Alcool (pas plus de deux verres par jour).

**2. CANCER DE LA PROSTATE**

Il s'agit du type de cancer le plus courant chez les hommes âgés. Il affecte la prostate, qui fait partie du système reproducteur masculin. Pour réduire votre risque de cancer de la prostate, choisissez:

PLUS:

- ⇒ Lycopène, un antioxydant présent dans les tomates et les produits à base de tomates cuites, comme le jus, la sauce, la soupe et la pâte.
- ⇒ Sélénium, un minéral présent dans les noix du Brésil, les grains entiers et la viande.
- ⇒ Légumes et fruits.
- ⇒ Légumineuses (pois chiches, haricots rouges, lentilles) et soja.

MOINS:

- ⇒ Viande transformée. Limitez les viandes fumées, salées ou salées comme le jambon, la saucisse, les hot-dogs, le bacon et le salami.
- ⇒ Du calcium. Obtenez la quantité recommandée de calcium chaque jour (1200 mg), mais pas plus. Bien que le calcium soit vital pour la solidité des os, une consommation excessive de calcium (au-delà de 1500 mg / jour) peut augmenter le risque de cancer de la prostate.



3. GOUTTE

La goutte est un type d'arthrite marqué par des taux élevés d'acide urique dans le sang. Il provoque des douleurs articulaires et peut augmenter le risque de calculs rénaux. Pour prévenir la goutte, choisissez:

PLUS:

- ⇒ Produits laitiers faibles en gras - trois portions par jour.
- ⇒ Fibres de grains entiers, haricots, légumes et fruits.
- ⇒ Vitamine C dans les poivrons doux, les agrumes, le brocoli et les fraises.
- ⇒ Folate dans les haricots, les grains entiers, les amandes et les asperges .
- ⇒ Faites de l'exercice.

MOINS:

- ⇒ Les aliments riches en composé «purine», tels que:
 - ◇ Poissons: anchois, sardines, hareng, truite, saumon
 - ◇ Crevette
 - ◇ De la viande organique
 - ◇ Le soja
- ⇒ Viande (bœuf, porc, agneau) en limitant la portion à 75 g (2,5 oz).
- ⇒ L'alcool, en particulier la bière - pas plus d'un verre par jour.

4. OSTÉOPOROSE

Une maladie caractérisée par des os faibles et amincis et une diminution de la masse osseuse. Beaucoup de gens la considèrent comme une «maladie des femmes», mais elle survient aussi chez les hommes. Pour aider à prévenir l'ostéoporose, choisissez:

PLUS:

- ⇒ Le calcium et la vitamine D.
- ⇒ Exercice - pour garder les os solides.
- ⇒ Suppléments de vitamine B12, si votre statut B12 est faible (parlez-en à votre médecin).

MOINS:

- ⇒ De l'alcool. Limite de deux verres par jour.
- ⇒ Aliments salés. Limitez le sodium à moins de 1500 mg / jour

Pour rester en santé, vous devez faire des choix en vous basant sur le Guide alimentaire canadien. Optez pour beaucoup de légumes et de fruits, de grains entiers, de produits laitiers faibles en gras et de nombreux substituts de viande riches en fibres comme les haricots et les lentilles.

En faisant des choix alimentaires sains, en étant physiquement actif et en ne fumant pas, vous pouvez prévenir de nombreuses maladies chroniques et bien vivre plus longtemps.

Source : <https://www.unlockfood.ca/>



VIEILLESSE ??

Retenez les 3 premières lettres «VIE» et ne vous préoccupez pas du reste !

Hervé Bazin



Joëlle MAILHOT
Chantal ROBITAILLE
Julie MOISANT
PHARMACIENNES

Affilié à



Horaire:

Lundi au vendredi de 9h00 à 21h00

Samedi de 9h00 à 16h00

Dimanche de 10h00 à 16h00

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

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

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

Recettes

ASPERGES GRATINÉES

Ingrédients :

- 1 lb (500 g) d'asperges
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 4 gousses d'ail émincées
- Sel et poivre au goût
- 1 tasse et 1/4 (315 ml) de fromage mozzarella râpée



Préparation :

- Préchauffer le four à 425 °F (220 °C). Tapissez une plaque à cuisson d'une feuille de papier parchemin et bien graisser avec de l'huile d'olive.
- Casser les asperges afin d'enlever le bout fibreux et de garder seulement la bonne partie de la tige et les feuilles.
- Étendre les asperges sur la plaque.
- Dans un petit bol, combinez l'huile d'olive, l'ail, le sel et le poivre.
- Verser sur les asperges et bien secouer pour étendre.
- Faire cuire pendant 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce que les asperges commencent à devenir tendres.
- Retirer du four et ajouter le fromage mozzarella.
- Mettre à BROIL (Griller) et faire cuire pendant 4 à 5 minutes pour faire gratiner le fromage.
- Rectifier l'assaisonnement de sel et de poivre.
- Servir !

Source : Chef Cuisto

SALADE D'ASPERGE

Ingrédients :

Vinaigrette :

- 125 ml (1/2tasse) huile de maïs
- 60 ml (1/4 tasse) jus de citron
- 45 ml (3 c. à s.) vinaigre de vin
- 5 ml (1 c. à t.) moutarde forte
- 5 ml (1 c. à t.) échalote sèche, hachée finement
- sel et poivre



450 g (1lb) d'asperges vertes, épluchées, coupées à environ 2,5 cm (1 po) de la base

Préparation :

- ◆ Dans un bol, mélangez les ingrédients de la vinaigrette.
- ◆ Réservez.
- ◆ Dans une casserole, versez 5cm (2po) d'eau froide; salez légèrement; amenez à ébullition.
- ◆ Ajoutez les asperges. Couvrez à moitié; laissez cuire 10 minutes à feu moyen; égouttez.
- ◆ Dans un plat de service, déposez les asperges. Arrosez de vinaigrette. Servez.

Source : Le Cercle des Fermières du Québec

Mieux-être

QUI JARDINE RÉCOLTE DU BONHEUR

Cela peut paraître cliché, mais ça fait un bien fou de se mettre les mains dans la terre, que ce soit pour y faire pousser des fleurs, des légumes, des fines herbes ou des petits fruits. En plus d'être à la portée de tous, le jardinage permet de cultiver la santé physique et mentale!

Dans notre cour arrière, sur notre balcon ou dans une plate-bande, le jardinage est bien plus qu'un passe-temps. On le devine, s'accroupir, bêcher, transplanter et sarcler sont des gestes qui constituent un bon exercice et activent les articulations. C'est également une activité physique bénéfique pour le cœur, qui réduit la tension artérielle, libère des endorphines et procure une sensation de bien-être durable.

D'ailleurs, des bactéries présentes dans la terre seraient en partie responsables de l'état de bien-être ressenti par les jardiniers. En effet, une étude de l'Université de Bristol a révélé que ces bactéries auraient un taux élevé de sérotonine, un neurotransmetteur qui agit contre la dépression et le stress.

Aussi, le jardinage nous ancre dans le moment présent, nous permet de faire le vide, sollicite notre potentiel créatif et agit comme un fertilisant sur notre estime de soi.

De plus, il est prouvé que le jardinage aide à prévenir les maladies neurologiques et garde nos neurones bien éveillés, notamment en nous incitant à mémoriser les noms des plantes, en mettant à contribution nos repères dans le temps et l'espace et en exerçant notre patience.

QUELQUES CONSEILS

Avec le printemps, vous avez envie de vous joindre aux jardiniers amateurs un brin maniaques qui trouvent le bien-être entre deux mauvaises herbes? Sachez que certaines précautions peuvent vous éviter blessures et courbatures.

- ⇒ Assurez-vous de vous chausser adéquatement, de vous protéger du soleil et des moustiques et de bien vous hydrater durant vos séances de jardinage.
- ⇒ Munissez-vous des bons outils, réchauffez bien vos muscles et articulations et, surtout, ne vous laissez pas emporter par votre enthousiasme; allez-y à votre rythme.
- ⇒ Adopter une posture adéquate est également primordial. Ainsi, lorsque vous vous penchez, contractez les muscles de vos jambes et gardez vos genoux légèrement pliés.
- ⇒ Si vous ratissez, allez-y de petits mouvements rapides et près du corps, en prenant soin de changer de côté après quelques minutes.
- ⇒ Enfin, au moment de vous accroupir, gardez votre torse bien droit avant de descendre jusqu'à ce que votre fessier touche presque au sol.

Et quand vient le temps des récoltes, on a sous la main, à bas prix et en abondance, des aliments biologiques au summum de leur fraîcheur, avec lesquels on peut faire des conserves en vue de la saison froide. Si ce sont plutôt des plantes ornementales qu'on bichonne durant la belle saison, on peut se nourrir de la beauté sous de multiples formes et couleurs issues de notre créativité et de l'habileté de notre pouce vert. Il n'y a pas à dire, le jardinage n'a pas de défaut!



Place aux partenaires

**OFFICE RÉGIONAL D'HABITATION DES CHENAUX (ORHDC)**

Depuis la fusion des municipalités, un organisme appelé « Office régionale d'habitation des chenaux, ORHDC » fait la gestion de tous les HLM situés sur la MRC des Chenaux. On y compte 135 logements. On y retrouve 8 logements familles et 127 logements pour les personnes âgées de 50 ans et plus.

L'Office régional d'habitation des Chenaux a pour mission **d'aider les personnes et les familles à faible revenu à se loger convenablement, tout en accompagnant la clientèle sur le plan de son autonomisation dans une perspective de développement durable, et ce** sur le territoire de la MRC des Chenaux.

Nous offrons un service de soutien et travaillons en partenariat avec différents organismes de la région pour offrir un service en réponses aux multiples besoins

Vous cherchez un logement abordable ?

N'attendez pas et contactez-nous au **819 840-2830**

Nos HLM sont situés aux endroits suivants :

- ◇ 1370, rue Principale, St-Stanislas
- ◇ 250, rue Louis, St-Narcisse
- ◇ 1544, rue Thomas-Caron, St-Maurice
- ◇ 80, rue Lehouillier, Batiscan
- ◇ 12, rue Lesieur, Ste-Geneviève-de-Batiscan
- ◇ 120, rue de la Fabrique, Ste-Anne-de-la-Pérade
- ◇ 1691, rue Principale, Notre-Dame-du-Mont-Carmel
- ◇ 982 et 984, rue Notre-Dame, Champlain



Cher Dr. Support Technique,

L'an dernier j'ai "upgradé" de Chum 5.0 à Mari 1.0 et je me suis aperçu que mon nouveau programme a commencé à changer le module de compatibilité de façon imprévisible, limitant l'accès aux applications Fleurs et Bijoux qui avaient jusqu'ici fonctionnées parfaitement sous la version Chum 5.0

De plus, Mari 1.0 a désinstallé plusieurs autres programmes de grande valeur tels Romance 9.0 et a installé à la place des programmes indésirables tels NHL 5.0 et NFL 3.0.

Conversation 8.0 ne fonctionne plus et Ménage 2.6 crash le système. J'ai essayé d'utiliser Chialage 5.3 pour régler le problème mais sans résultats.

Merci. Signé : Désespérée.



Chère Désespérée,

Vous devez vous rappeler que Chum 5.0 est un spécial divertissement alors que Mari 1.0 est un système d'exploitation. Essayez la commande `c:/JE PENSAIS QUE TU M'AIMAIS` et installez Larmes 6.2. Mari 1.0 devrait alors exécuter Culpabilité 3.0 et Fleurs 7.0 automatiquement.

Mais souvenez-vous que si vous sur-utilisez cette méthode, Mari 1.0 retournera par défaut à Boudage 2.5, ou cocktail 7.0 ou Bière 6.1. Bière 6.1 est un logiciel très mauvais qui causera des vagues de filières de forts ronflements.

NE PAS installer Belle-mère 1.0 ou réinstaller un autre programme Chum. Ces logiciels d'application ne sont pas supportés et vont fracasser Mari 1.0

En conclusion, Mari 1.0 est un bon programme mais il a une mémoire limitée et ne peut pas apprendre de nouvelles applications rapidement. Considérez des logiciels additionnels pour améliorer sa performance.

Je recommande personnellement Déshabillés Vaporeux 5.3



Spiritualité

APPRENDRE À REGARDER AUTOUR DE SOI...

Aujourd'hui, à bord d'un autobus, j'ai croisé une fille aux cheveux de lumière. Elle semblait si joyeuse que je l'ai enviée. J'aurais aimé être aussi lumineux! Je l'ai surveillée comme elle quittait son siège, et j'ai vu qu'elle n'avait qu'une jambe et portait une prothèse, mais quand elle passa, elle sourit!



Mon Dieu, pardonnez-moi quand je me plains, j'ai mes deux jambes, le monde m'appartient!

Plus tard, comme je m'achetais des douceurs, le vendeur me parut charmant; je m'arrêtai pour bavarder un moment. Au cours de la conversation, il me dit: "Merci Monsieur, de vous être attardé à me parler. C'est bon de discuter avec quelqu'un, lorsqu'on est aveugle..."

Mon Dieu, pardonnez-moi quand je me plains, j'ai mes deux yeux, le monde m'appartient!

Plus tard encore, alors que je marchais dans la rue, j'ai rencontré un garçonnet aux yeux très bleus. Il regardait les autres jouer et semblait ne pas savoir quoi faire. C'est alors que je lui demandai pourquoi il ne se joignait pas aux autres. Il ne répondit rien et continua d'observer ceux qui s'amusaient, et je compris enfin qu'il n'entendait rien!

Mon Dieu, pardonnez-moi quand je me plains. J'ai l'usage de mes deux oreilles, et le monde m'appartient!

Deux jambes pour me mener où je veux, deux yeux pour voir le soleil tous les matins, deux oreilles pour entendre tout ce que je dois savoir!

Mon Dieu, pardonnez-moi quand je me plains, je suis béni vraiment, le monde m'appartient! Oui, vraiment, que font les nuages là-dedans?... De quoi je me plains? Le monde m'appartient!

Auteur inconnu

Réflexion

Un jeune couple emménage dans un nouveau quartier.



Le lendemain matin, alors qu'ils prennent leur petit déjeuner devant la fenêtre, la jeune femme voit sa voisine suspendre son linge à l'extérieur.

« Ce linge n'est pas très propre dit-elle ; elle ne sait pas le laver correctement. Elle a peut-être besoin d'une meilleure lessive... »

Son mari regardait, silencieux.

Chaque fois que sa voisine suspendait son linge à sécher, la jeune femme faisait le même commentaire.

Un mois plus tard, la femme fut surprise de voir du linge bien propre sur le fil à linge et dit à son mari:

« Regarde, elle a finalement trouvé le moyen de laver correctement son linge. Je me demande qui lui a appris ça ? »

Le mari répondit : « Je me suis levé tôt ce matin, et j'ai nettoyé nos fenêtres. »

Et il en est ainsi de la vie...

Ce que nous voyons en regardant les autres dépend de la clarté de la fenêtre à travers laquelle nous regardons.

Alors, ne soyez pas trop rapide pour juger les autres, surtout si votre perspective sur la vie est assombrie par la colère, la jalousie, la négativité ou des désirs insatisfaits.

Juger une personne ne définit pas qui elle est. Cela définit qui vous êtes.

D'après Paulo Coelho

QUIZ DE JUIN

CARTE CADEAU À GAGNER / 4 GAGNANTS



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

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

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

Bonne chance !

Voici les questions :

- 1) Quelle est la date de la journée consacrée à la lutte contre la maltraitance aux aînés?
- 2) À quel numéro de téléphone peut-on rejoindre le service de changement d'adresse?
- 3) Où se tiendra l'assemblée générale de l'AQDR des Chenaux cette année ?
- 4) Le décès met fin automatiquement au bail. Vrai ou faux?
- 5) Combien de logements sont gérés par l'Office Régional d'Habitation (ORHDC) dans la MRC des Chenaux?

Les 4 personnes gagnantes du mois dernier sont :

Denis Ayotte, Nicole Bordeleau, Geneviève Caron et Lise P. Germain



COUPON-RÉPONSE QUIZ DU MOIS DE JUIN

Réponses :

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

Vous avez **jusqu'au 25 JUIN 2021** pour nous faire parvenir votre coupon-réponse

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

Nom : _____ Numéro de membre : _____

Adresse : _____

Ville : _____ Code postal : _____



Vitalité intellectuelle

QUI SUIS-JE ?

1. Il porte un message de guerre ou de paix et il marche souvent au-devant des armées. D'un souffle, il peut se lever et donner le signal d'une victoire à tout un peuple.
2. Amie du vent, elle fait avancer les choses.
3. Plus je suis grande, moins on me voit.
4. L'accepter revient à tout refuser. Le refuser revient à tout accepter.
5. Chez lui, la grossesse vient après l'accouchement, le futur vient avant le passé et la mort avant la vie.



Réponses page 26

CITATION CAMOUFLÉE

Dans la grille, rayez les mots en suivant toutes les instructions à la lettre. Assemblez ensuite les mots restants, dans l'ordre d'apparition, pour découvrir une citation.

- 1) Rayez le mot le plus long dans chaque ligne
- 2) Rayez tous les mots qui se trouvent deux fois dans la même colonne.
- 3) Rayez tous les mots qui se terminent par ENT.
- 4) Rayez tous les mots qui contiennent un X ou un Z.
- 5) Rayez tous les noms d'animaux.
- 6) Rayez tous les noms de couleurs.

CERTAINES	CEUX	VOUS	AUREZ	JAUNE
ROSE	LA	FEREZ	CORRIGER	LES
ARGENT	ET	CERTAINES	DE	ROUTINE
POUR	CHIEN	FUT	PARFOIS	VENT
DEUX	AVAIENT	SECRÈTEMENT	INVENTÉE	LES
AVANT	AUJOURD'HUI	SOUVENT	BLEU	RAT
NOIR	ET	VOUS	CROIX	SAVOIR
AUREZ	RIENT	LA	MOUTON	INTENTION
POUR	ORANGE	PERMISSION	DE	DOUTEUX
ROUE	EUX	BLANC	MAGIQUE	DIX

Citation de Serge Bouchard : _____

RÉPONSES...

QUI SUIS-JE ?

1. DRAPEAU
2. VOILE
3. VÉRITÉ
4. DOUTE
5. DICTIONNAIRE



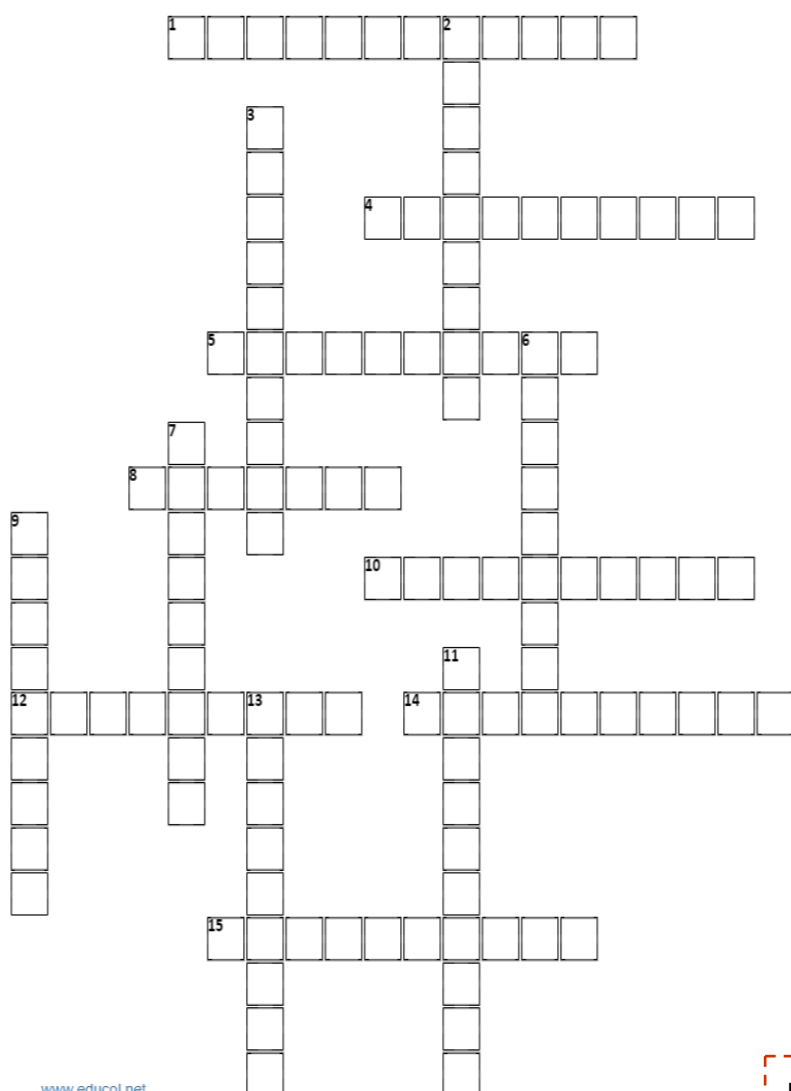
CITATION CAMOUFLÉE

La routine fut inventée avant la roue.

Serge Bouchard, *Le ciel*, p.41, tiré du recueil
« De nouveaux lieux communs »

PASSER AU TRAVERS DES ÉPREUVES

(voir la chronique sur les résultats de la consultation)



Horizontal

- 1 Utilisation de biens ou de services.
- 4 Remarquable, étonnant, qui inspire un sentiment d'admiration.
- 5 Trouble mental qui entraîne une inaptitude à mener une vie sociale normale.
- 8 Qui concerne le jeu, destiné au jeu.
- 10 Arrêter toute action du mental ou à l'inverse, pensée profonde sur un sujet donné.
- 12 Tendance à avoir confiance en l'avenir.
- 14 Relatif à la maison, au domicile.
- 15 Aptitude à affronter un stress intense et à s'y adapter.

Vertical

- 2 Situation malheureuse de quelqu'un qui subit des revers.
- 3 Branche de la linguistique qui étudie l'origine et la filiation des mots.
- 6 Franchise, tendance à faire connaître ses sentiments intimes.
- 7 Liberté, indépendance matérielle, intellectuelle ou morale d'une personne.
- 9 Possibilités qu'offre quelque chose. Moyens matériels et financiers d'existence.
- 11 Connaissance approfondie permettant à quelqu'un de juger, de décider.
- 13 Organisation des actions à prendre pour atteindre un but.

Mot Mystère

À trouver: un mot de 10 lettres

Thème: **AUTOMOBILE**

ACCIDENT	JAUNE	RETRO
AGENT	JOINT	ROUTE
ANTENNE	LOUER	SECURITE
ARBRE	LUNETTE	TELESCOPAGE
ARRET	MAGNETO	TIRE
AUTO	MANETTE	TOIT
CEINTURE	NERVEUSE	TONNEAU
CENDRIER	ORANGE	TRACTION
CINQUIEME	PEAGE	VOITURE
CRENEAU	PONT	
CRIC	RADIALE	
DIESEL	RADIOGUIDAGE	
ECLAIRAGE	RANGER	
ECOLE	RECLER	
ELECTRICITE	REMORQUE	
ENJOLIVEUR	RENAULT	
ESSENCE	REPARER	
IMPRUDENT	RESERVOIR	
IVRESSE	RESSORT	



« Rien n'est plus facile que de critiquer.
 La difficulté réside à convertir un point de vue négatif en positif. »
Patrick Leroux

CONCOURS EN ACTION

Mai 2021—Solution : Shampouineur * La personne gagnante est Huquette Trudel, de Batiscan

Participez et courez la chance de gagner 10 \$.

Le prochain tirage sera fait lors de l'Assemblée générale annuelle du 29 juin 2021 au Centre communautaire de Sainte-Geneviève-de-Batiscan



Vous avez **jusqu'au 25 juin 2021** pour nous faire parvenir votre coupon de participation

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

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

Nom : _____ Numéro de membre : _____

Adresse : _____

Ville : _____ Code postal : _____

RÉPONSE DU MOT MYSTÈRE :

Merci à nos précieux partenaires



Sonia
LEBEL

Députée de Champlain
Présidente du Conseil
du trésor



François-Philippe
Champagne

Député de Saint-Maurice–Champlain

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



FIER PARTENAIRE DE NOTRE MILIEU

Siège social

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

www.desjardins.com/
caissedemekinac-deschenaux

Desjardins
Caisse de Mékinac-Des Chenaux



CHEZ MOI
pour la vie

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

JE RÉSERVE
418 362-3275
soutien@stegenevieve.ca

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

Manoir 24 rue Saint-Gabriel
Saint-Stanislas, GOX 3E0
DES DEUX RIVIÈRES

Logements 31/2 et 41/2 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: 819.690.8840

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

Admissible au programme
Supplément au loyer de la SHQ

Visitez notre page Facebook 