



Juin 2023

RAPPEL

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

VOTRE PRÉSENCE EST IMPORTANTE !

Confirmez votre présence avant le 9 juin

FORMULAIRE DE CANDIDATURES - page 4



Activité à ne pas manquer...

CONFÉRENCE DES JARDINS

« Maître de sa vie et de ses biens »

Date : Mercredi, 21 juin 2023
Heure : 13 h 30
Endroit : Immeuble Multiservice
44, Rivière-à-Veillet, Sainte-Geneviève-de-Batiscan

Détails page 10

Chroniques page

Calendrier des activités.....	2
Éditorial	3
AGA - élections	4
Défense de droits	5
Juridique.....	9
Activités de l'AQDR	10
Projet de consultation	11
Suivi d'activité	13
Santé et mieux-être	14-24
Santé	16-22
Nutrition et recette	19
Place aux partenaires	20
Réflexion.....	23
Pensée pour nos disparu.e.s.	23
Vitalité intellectuelle	25
Mot mystère	27

Calendrier des activités

JUIN 2023

DATE ET HEURE	ACTIVITÉ	ENDROIT	COÛT	RÉSERVATION
Vendredi, 16 juin 2023 Accueil : 9h30 Début : 10h00	Assemblée générale annuelle 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 Membres seulement	Obligatoire - avant le 9 juin (pour la confirmation au traiteur)
Mercredi, 21 juin 2023 Début : 13h30	Conférence Desjardins : « Maître de sa vie et de ses biens »	<u>Sainte-Geneviève-de-Batiscan</u> Immeuble multiservice	Gratuit Ouvert à tous	Avant le 16 juin.

JUILLET 2023

Jeudi, 13 juillet 2023	La découverte de la côte de Beauré Voyages avec Monique Tremblay	Départ chez Campanipol à Sainte-Geneviève-de-Batiscan Voir page 10	140\$	<u>Réservation obligatoire</u> auprès de Monique Tremblay
-------------------------------	--	--	-------	--

Pour nous joindre :

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



819-840-3090



aqdrdc@stegenevieve.ca



www.aqdr-des-chenaux.org

**Conseil d'administration
 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*



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

**SERONS-NOUS PARMIS LES CENTENAIRES DE DEMAIN?**

Depuis les quarante ans que l'AQDR des Chenaux existe, il s'en est passé bien des événements et des modifications dans notre société. L'AQDR et ses membres ont essayé de s'adapter à cette réalité mouvante, et je crois sincèrement, avec succès.

La société québécoise aussi s'est modifiée au fil des années. La récente publication, *Portrait des personnes âgées au Québec* de mars 2023, fait ressortir quelques faits importants.

Ainsi, le Québec comptait 1,75 million de personnes de 65 ans et plus en 2021, ce qui représente le cinquième de l'ensemble de la population (20 %). En 1971, la part des personnes âgées était de 7 %; elle est en constante augmentation depuis et passera à 26 % en 2041 selon les projections démographiques de l'ISQ. La région n'y échappe pas car nous sommes parmi celle ayant le plus de personnes âgées.

De même, en 2021, on dénombrait environ 3 200 centenaires au Québec, dont 78 % étaient des femmes. Selon les projections démographiques, les personnes âgées de 100 ans et plus devraient elles aussi voir leur nombre progresser très rapidement au cours des prochaines années. Le nombre de centenaires s'élèvera à plus de 44 400 en 2066, et environ 63 % de ces personnes seront des femmes. Toutefois, l'on prévoit des gains d'espérance de vie un peu plus rapides chez les hommes que chez les femmes au cours des prochaines années.

En 2021, 91 % des personnes âgées vivaient dans un logement privé ou dans leur maison. Les femmes âgées étaient plus susceptibles que les hommes de vivre en ménage privé, seules ou avec d'autres personnes qu'un conjoint ou une conjointe. Elles étaient aussi plus nombreuses, en proportion, à vivre dans un logement collectif, par exemple RPA. En contrepartie, les hommes étaient plus susceptibles de vivre dans un ménage privé en couple.

Et pour l'avenir, dans la MRC des Chenaux, pourrons-nous demeurer à domicile avec de l'aide? Devrons-nous déménager en milieu urbain pour avoir accès à une RPA ou autre type de logement adapté à une population plus nombreuse et vieillissante?

Et si la santé physique et mentale décline, irais-je dans les nouvelles Maisons pour âgés? ou innoverons-nous comme en Colombie britannique et construire un Village pour âgés (<https://youtu.be/7A39UmdGmLQ>)? Ce petit village fait sur mesure avec tous les services requis me fait rêver pour un futur adapté à la réalité d'une population qui comptera de plus en plus de personnes âgées.

Venez en discuter avec moi à notre assemblée générale le 16 juin prochain!

Jacqueline

À l'Assemblée générale annuelle de l'AQDR des Chenaux, le 16 juin 2023, à Saint-Prosper, 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.

470 Rang Ste Élisabeth N



Itinéraire

En passant devant le Magasin Frigon, rue Principale à St-Prosper, 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-Prosper 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 : _____

Défense de droits**CONSEILS DE PRÉVENTION EN LIEN AVEC DE LA VENTE ITINÉRANTE**

Les policiers de la Sûreté du Québec désirent rappeler quelques conseils de prévention aux résidents qui sont sollicités par des vendeurs itinérants offrant des services ou des produits à domicile.

Les vendeurs qui font du porte-à-porte emploient parfois des tactiques de vente sous pression et peuvent être très insistants auprès des personnes qui finissent souvent par acheter un produit ou signer un contrat pour un service malgré leur réticence.

Quelques conseils :

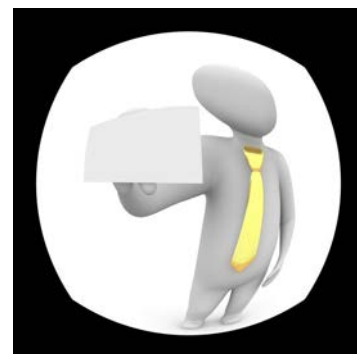
Gardez toujours les **portes verrouillées**, et ce, même si vous êtes dans la maison ou dans la cour.

Regardez par la fenêtre ou judas pour voir la personne qui sonne à votre porte. Si vous ne pouvez pas la voir, demandez, à travers la porte, l'identité du visiteur.

Même s'il semble honnête, il ne faut **JAMAIS laisser un inconnu entrer dans la maison**.

Demandez à la personne de s'identifier : son nom, la compagnie ou l'organisme de bienfaisance qu'elle représente et de produire une pièce d'identité avec photo.

Demandez-lui de **voir le permis que la municipalité lui a décerné**. Par la suite, vérifiez auprès de votre municipalité si la personne, la compagnie ou l'organisme, a le droit d'effectuer de la vente itinérante ou de la sollicitation. Si le représentant n'a pas de permis ou que la présence de l'individu dans le quartier vous insécurise, contactez les policiers.



Avant toute chose, **demandez-vous si vous en avez vraiment besoin**. Nous vous conseillons de magasiner vous-même pour demander des soumissions. Vous aurez ainsi toutes les informations en main et un délai de réflexion avant de signer un contrat.

Ne donnez jamais de renseignements personnels, ni d'argent, ni de chèque, ni de copies de factures ou d'états financiers.

Renseignez-vous sur vos droits. **Consultez l'Office de la protection du consommateur**. Vous pouvez également consulter le Centre antifraude du Canada pour vous informer sur les différentes fraudes courantes et les conseils de prévention à leur sujet.

La Sûreté du Québec vous invite à être vigilant par rapport à ce type de sollicitation et vous rappelle que toute information sur des activités de nature criminelle peut être communiquée en tout temps, de façon confidentielle, à la Centrale de l'information criminelle au 1 800 659-4264.

Si j'aide une seule personne à avoir de l'espoir, je n'aurai pas vécu en vain.

Martin Luther King

VIREMENTS INTERAC : PRATIQUES MAIS PAS SANS RISQUES

Que devez-vous faire quand vous recevez un courriel pour un virement Interac : cliquer sur le lien ou vous abstenir? Dans tous les cas, vérifiez bien qui paie qui, car – **le saviez-vous? – on peut aussi vous débiter de l'argent par Interac!**

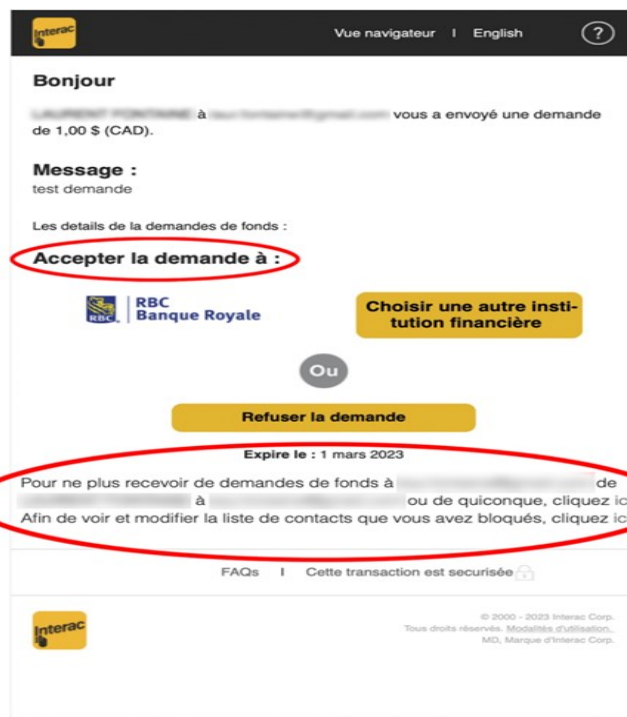
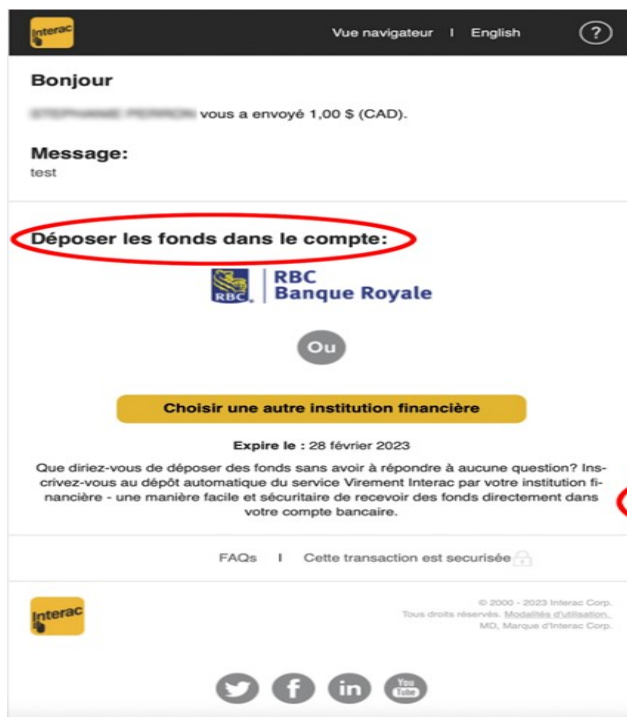
Les virements Interac sont entrés dans nos habitudes de paiement. Ils permettent en quelques clics de payer une aubaine dénichée sur Kijiji ou de recevoir l'argent attendu d'un ami. Pourtant, ce mode de paiement n'est pas sans risques.

Sylvie se réjouissait d'avoir vendu son vieux divan à Paul, un acheteur rencontré sur une plateforme de vente d'articles d'occasion en ligne. Elle s'est donc empressée d'accepter le paiement de Paul envoyé par courriel. Sa surprise a été grande de constater qu'au lieu d'être déposée, la somme a plutôt été... débitée de son compte vers celui de son correspondant.

Sylvie fait partie des victimes d'une arnaque méconnue, mais de plus en plus fréquente. Elle avait reçu par Interac **une demande de fonds plutôt qu'un transfert de fonds**. Les notifications d'Interac correspondant aux deux types de transactions étant très semblables, elle n'y a vu que du feu.

Une fonction méconnue

La fonction qui permet de réclamer des fonds par virement Interac existe depuis plus de cinq ans, mais elle est peu connue. Sachant que vous pourriez recevoir une demande de fonds plutôt qu'un transfert d'argent, vous devez lire très attentivement les courriels de notification avant de cliquer sur « Accepter », souligne Émeline Manson, formatrice en prévention des fraudes et en cybersécurité





Les deux courriels étant presque identiques, il est facile d'acquiescer à la demande de fonds sans s'en rendre compte (image de droite). Dans un tel cas, il est difficile de récupérer l'argent perdu. Les institutions financières renvoient généralement la balle à Interac, qui invoque sa politique énonçant qu'une demande de fonds ne peut être annulée que si la transaction est en attente.

Si le fraudeur a activé l'option de dépôt automatique sur son compte, l'argent sera déposé directement et ne pourra pas être récupéré. C'est ce qu'avait fait Paul, qui n'en était sans doute pas à sa première arnaque.



Un conseil pour vous protéger : si vous ne souhaitez pas recevoir de demandes de fonds par Interac, vous pouvez cliquer sur un lien écrit en petits caractères dans le bas du courriel de notification, qui permet d'arrêter d'en recevoir et de bloquer des personnes – une précaution qui pourrait vous épargner bien des maux de tête (voyez le texte entouré en bas de l'image de droite). Mais pour cela, il faut que vous ayez déjà reçu une première demande de fonds car le lien ne se trouve pas dans les courriels de transfert d'argent.

Carole LeHirez, Le Soleil

QUESTION DE SÉCURITÉ



« Chez Desjardins, la question de sécurité pour les virements Interac et la réponse de sécurité ne sont pas associées au virement mais au destinataire. Donc, si vous êtes mon destinataire et que je vous envoie des fonds avec question et réponse de sécurité, celles-ci sont valables pour tous les virements que je vous ferai », explique Jean-Benoît Trucotti, porte-parole de Desjardins.

Certaines institutions financières fonctionnent ainsi, alors que d'autres ont choisi d'exiger une question et une réponse de sécurité différentes pour chaque virement. « Quand il faut une question et un mot de passe différents à chaque transaction, ça ajoute un irritant. Or, les virements Interac sont faits pour faciliter les transferts d'argent », a-t-il poursuivi.

Chez Desjardins, les victimes de fraude sont invitées à signaler les incidents pour être accompagnées. Surtout, les clients sont appelés à la plus grande vigilance dans l'univers numérique.

Ce qui est très important quand on fait des transactions entre particuliers: on ne devrait jamais envoyer d'argent avant d'être en présence du bien ou de l'avoir vu physiquement, souligne M. Turcotti. Il faut se méfier quand un vendeur mise sur le sentiment d'urgence, un filon toujours exploité par les fraudeurs.

Source: Le Journal de Montréal, mai 2023



Table Action
Abus Aînés Mauricie inc.

À l'occasion de la Journée mondiale de lutte contre la
maltraitance des personnes âgées,

LA TABLE ACTION ABUS AÎNÉS MAURICIE
VOUS INVITE À

L'ÉVÉNEMENT MAUVE

LE 15 JUIN 2023

13H À 16H30

AU 1882, RUE CASCADE, SHAWINIGAN
ESPACE SHAWINIGAN

Conférence : « *Bien vieillir sans âgisme, intimidation et
maltraitance* » par M. Yvon Riendeau, gérontologue social

Ressources et organismes sur place

Spectacle musical de M. Michel Rondeau, Chanteur-saxophoniste

Remise d'une trousse de sensibilisation

Réservez votre place au 819 372-0274

OU 819 697-3146

Le 15 juin, luttons contre la maltraitance
et favorisons la bientraitance.

Soyez solidaire et portez du mauve!

GRATUIT

Avec la participation



Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Mauricie et
du Centre-du-Québec

Québec



Présidente d'honneur
Mme Blandine Soulmana



Juridique

RÉNOVICTIONS

Votre propriétaire veut faire des rénovations dans votre logement et vous annonce que vous devrez le quitter définitivement ? Avant de répondre, voici trois choses à savoir qui pourraient vous être utiles.

Tout dépend des projets

Si l'expulsion de votre logement est justifiée par la volonté de faire des travaux, votre propriétaire peut uniquement vous expulser pour réaliser l'un des projets suivants :

- le transformer en deux ou plusieurs plus petits logements;
- le démolir, ou fusionner plusieurs logements en un seul;
- l'agrandir de manière importante, par exemple en ajoutant une pièce;
- le transformer en bureaux ou en surface commerciale.



La rénovation complète du logement n'est donc pas une raison permettant à votre propriétaire de vous expulser.

Si des travaux de rénovation importants sont nécessaires et rendent votre logement inhabitable, votre propriétaire doit faire en sorte de vous reloger pendant la durée des travaux. Vous avez ensuite le droit de réintégrer les lieux.

Des délais à respecter

Pour un bail classique qui se renouvelle chaque année, votre propriétaire doit vous transmettre un avis écrit au moins six mois avant son renouvellement s'il veut réaliser son projet. Sinon, le bail est automatiquement renouvelé.

Si vous doutez de la raison donnée par votre propriétaire pour justifier l'expulsion, vous avez un mois pour la contester devant le Tribunal administratif du logement.

Une indemnité comme dédommagement

Si vous quittez le logement, votre propriétaire devra vous remettre une indemnité équivalente à trois mois de loyer. Cette indemnité est payable à la fin du bail, lorsque vous quittez les lieux.

Vos frais raisonnables de déménagement devront également vous être remboursés. Par exemple l'achat de boîtes, la location d'un camion, le transfert de connexion internet ou la redirection postale.

L'éviction est interdite si vous êtes une personne aînée à faible revenu et que ces trois conditions sont réunies :

- ⇒ Vous (ou votre partenaire) avez 70 ans ou plus,
- ⇒ Vous habitez le logement depuis au moins 10 ans,
- ⇒ Vous avez un faible revenu.

En effet, la loi vise à offrir une protection supplémentaire pour les personnes aînées dont le revenu annuel les rend admissibles à un logement à loyer modique (HLM).

Cela dit, il pourrait y avoir une exception si le propriétaire est aussi âgé de 70 ans ou plus. Pour en savoir plus, communiquez avec le Tribunal administratif du logement.

Activité

CONFÉRENCE DESJARDINS

« Maître de sa vie et de ses biens »

Dans le cadre du programme d'aide *Maître de sa vie et de ses biens*, le personnel de la Caisse Desjardins collabore avec des organismes de soutien pour détecter et empêcher les abus financiers envers les aînés.

Suite au grand succès de cette activité lors du *Salon Vivre et vieillir chez soi* en septembre dernier, l'AQDR des Chenaux est heureuse d'offrir cette conférence à toutes les personnes retraitées et préretraitées.

Divers sujets concernant la réalité des aînés seront abordés :

- ⇒ Les moyens de reconnaître l'exploitation financière;
- ⇒ Quelques outils simples pour prévenir la fraude (téléphonique, postale, virtuelle et familiale);
- ⇒ Des trucs et conseils pour demeurer vigilant.

Date : **Mercredi, 21 juin 2023**
 Heure : **13 h 30**
 Endroit : Immeuble Multiservice
 44, Rivière-à-Veillet,
 Sainte-Geneviève-de-Batiscan

**Confirmez votre présence à votre
 téléphoniste ou au bureau de
 l'AQDR
 avant le 16 juin**

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 : 140\$ - les taxes, pourboires et FICAV sont inclus dans le prix.

Protection annulation si désirée : 7\$

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

Projet

RAPPEL DU NOUVEAU PROJET ANNONCÉ LE MOIS DERNIER**CONSULTATION AUPRÈS DES PERSONNES ÂÎNÉES
« 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 consultation, **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) et elles seront transmises à Madame Chantal Létourneau qui vous contactera.



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^e 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

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

QUI PRÉVENIR LORS D'UN CHANGEMENT D'ADRESSE?

Ça y est, vous déménagez. Voici comment faire votre changement d'adresse auprès du gouvernement du Québec et du gouvernement du Canada (Revenu Québec, RAMQ, SAAQ, 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 514 644-4545, le 418 644-4545 ou 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 (Régime québécois d'assurance parentale - RQAP)
- Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail (anciennement la «CSST»)

L'organisme gouvernemental n'est pas dans notre aide-mémoire? Consultez la liste des ministères et organismes du Canada et la liste des ministères et organismes du Québec.

Vous changez d'institution financière? Si vous recevez de l'argent par dépôt direct, vous devez changer vos coordonnées bancaires auprès des gouvernements, notamment pour continuer de recevoir vos remboursements d'impôts: modification du compte pour dépôt direct (gouvernement du Canada) et modification du compte pour dépôt direct (gouvernement du Québec).

Bon à savoir: le site québécois movingwaldo.com permet d'effectuer votre changement d'adresse auprès plusieurs organismes.

Autres organismes à aviser de votre déménagement

- Abonnements divers (journaux, magazines, gym...)
- Agence du revenu du Canada et Élections Canada (1 800 959-7383)
- Anciens Combattants Canada (1 866 522-2022)
- Association professionnelle ou ordre professionnel
- Association de diplômés
- Assurance automobile
- Assurance habitation
- Assurance vie
- Assurance collective offerte par votre employeur
- Assurances en tous genres (invalidité, salaire, ...)
- Cartes de crédit
- Cimetière où vous détenez un lot
- Fournisseur de téléphonie cellulaire
- Institutions financières (compte bancaire, REER, placements, etc.)
- Pension et prestations de retraite - Canada
- Régime de retraite de vote employeur
- Rémunération de la fonction publique fédérale (rémunération et pension des fonctionnaires), et autres.

CAFÉ-RENCONTRE SUR LA SANTÉ MENTALE**VIVE LA VIE !**

Animé par deux membres, retraitées des services sociaux, Line Mongrain et Ginette Dumas, le café-rencontre du 9 mai dernier a été très apprécié. Fidèle à la vision de l'AQDR de traiter un sujet de façon positive, la présentation et les informations étaient sur la « santé » mentale et non la maladie. À la demande des participantes et participants, vous trouverez ci-dessous la petite histoire de la trappe à souris qui a apporté une belle réflexion sur le fait que **la santé mentale nous concerne tous**.

À noter la présence de Sarah-Marie Blais, intervenante psychosociale, qui a apporté un beau complément d'information en présentant la mission de l'organisme La Lanterne qui est présent deux jours par semaine à Sainte-Geneviève-de-Batiscan. (voir page 21)

Un grand merci aux membres de leur présence et **FÉLICITATIONS** à nos deux animatrices !

LA TRAPPE À SOURIS

Une souris observait, à travers la fente d'un mur, le fermier et sa femme ouvrir un colis. Quelle serait donc la nourriture que ce colis cachait, se demandait la souris et quel ne fut pas son choc de découvrir qu'il s'agissait d'une trappe à souris.

Elle se hâte donc à la grange pour proclamer le sévère avertissement : "Il y a une trappe à souris dans la maison! Il y a une trappe à souris dans la maison!"

Le poulet leva la tête, se gratta et dit : "Madame Souris, je comprends que cela est un problème pour vous mais cela n'a aucune conséquence pour moi. Cela ne me dérange pas."

La Souris se tourna donc vers le cochon qui se montra sympathique mais répondit : "Je suis très peiné, Madame Souris, mais je ne peux rien faire si ce n'est de prier, mais soyez assurée de mes prières."



La Souris se tourna alors vers le bœuf. Celui-ci se moqua : " Oh là là, Madame Souris, mais c'est terrible, une trappe à souris ! Mais je suis gravement en danger, n'est-ce pas ?"

C'est ainsi que Madame Souris s'en retourna à la maison, la tête basse et découragée d'avoir à affronter seule la trappe à souris du fermier. Dans la nuit qui suivit, un bruit étrange fut entendu dans la maison; un bruit qui ressemblait à celui d'une trappe à souris qui avait saisi sa proie. La femme du fermier se précipita pour voir ce qui avait été attrapé, mais dans la noirceur, elle ne vit pas que la queue d'un serpent venimeux avait été happée par la trappe à souris. Affolé, le serpent mordit la femme du fermier qui s'empessa de la conduire à l'hôpital, mais hélas, elle revint à la maison avec une forte fièvre.

Et tout le monde sait bien qu'il faut soigner une forte fièvre avec une soupe au poulet.

Le fermier sortit donc sa machette pour apporter le principal ingrédient pour la soupe. Mais la maladie de la femme du fermier empirait à ce point que tous les amis et les voisins vinrent la veiller 24 heures sur 24 à son chevet. Et pour les nourrir, le fermier dut faire boucherie avec le cochon.

Mais la femme du fermier ne prit pas de mieux et elle finit par mourir. C'est ainsi que beaucoup de gens vinrent à ses funérailles et le fermier dut abattre le bœuf pour servir assez de viande à tout ce monde.

Ainsi donc, la prochaine fois que vous entendrez dire qu'une de vos connaissances est aux prises avec un problème qui ne vous concerne pas, souvenez-vous de la trappe à souris. Lorsqu'un des nôtres est menacé, nous sommes tous en danger. Nous sommes tous impliqués dans ce voyage qu'on appelle la vie. Ayons l'œil ouvert sur nos proches et faisons un effort pour nous encourager mutuellement.

Source : <http://geekhebdo.com/trappe-a-souris-belle-histoire-a-lire-jusqua-fin/>

Santé et mieux-être

10 HABITUDES BONNES POUR LA SANTÉ... ET LE BUDGET!

Pas besoin de dépenser des fortunes pour s'occuper de son bien-être! Voici 10 idées à petit prix pour adopter de saines habitudes de vie.

1. Cuisiner de façon futée

On planifie nos repas pour la semaine en fonction des rabais et, avant de faire les courses, on vérifie ce qu'il y a déjà dans notre frigo et notre garde-manger pour éviter le gaspillage. On opte pour les produits locaux et de saison, souvent moins chers et plus frais.

2. Varier les protéines

Quand on achète de la viande, on essaie de sélectionner des coupes moins chères, comme des cuisses de poulet plutôt que des poitrines, un rôti de palette de bœuf plutôt qu'un faux-filet, des jarrets de porc plutôt que des côtelettes, et on choisit les formats familiaux, plus économiques. Mieux encore, on remplace la viande 1 ou 2 fois par semaine par des haricots, des légumineuses, du tofu, des œufs ou du poisson en conserve, qui sont toutes des sources de protéines abordables et nutritives.

3. Boire de l'eau

Un moyen simple, gratuit et efficace d'améliorer notre santé est de boire plus d'eau. On peut s'assurer d'en boire assez en se procurant une bouteille d'eau réutilisable pour la trimballer avec nous. Cela nous évitera aussi de payer pour des boissons en bouteille qui peuvent être coûteuses ou riches en sucre. On assurera l'hydratation de notre corps tout en réduisant notre consommation de plastique. C'est bon pour nous et la planète. Que demander de plus? L'eau nature n'est pas notre tasse de thé? On y ajoute des framboises congelées ou du concombre et quelques feuilles de menthe pour l'agrémenter!

4. Favoriser le transport actif

Presque tout le monde a accès à un excellent outil d'entraînement: ses propres pieds. Non seulement on se met en meilleure forme en marchant ou en faisant du vélo au lieu de conduire notre auto, mais on dépense moins en essence. On fait de l'exercice, on épargne de l'argent, on contribue à la santé de l'environnement. C'est ce qu'on appelle faire d'une pierre... trois coups!





5. S'entraîner à la maison

On n'a pas besoin de se payer un abonnement coûteux pour effectuer une bonne séance d'entraînement. Renforcer nos muscles, améliorer notre cardio, ça se fait aussi bien à la maison avec de l'équipement simple (tapis de sol, petits haltères, bandes de résistance, etc.) ou même sans équipement, avec le poids de notre corps. Et on peut aussi profiter des parcs et des espaces verts près de chez nous pour s'activer tout en respirant de l'air frais!

6. Se détendre... tout simplement

Il est également important de trouver des moyens de prendre soin de nous-même en relaxant. Il peut s'agir de faire une séance de méditation ou de yoga doux dans notre salon ou encore une promenade au soleil, lire un livre, effectuer une randonnée en nature, prendre un bain chaud, s'offrir une grasse matinée, un moment sans écran, se préparer un délicieux repas ou, tout simplement, passer une bonne nuit de sommeil. Les choix sont multiples!

7. Profiter des ressources près de chez soi

Il y a des activités à faire près de chez nous: abonnement à la bibliothèque, participation aux activités des associations, aux cuisines collectives, aux jardins communautaires, promenades dans des sentiers aménagés, pratique de différents sports (tennis, patinage, ski de fond, etc.).

8. Voir nos proches

Nourrir nos relations sociales peut avoir un effet énorme sur notre santé et notre bonheur. On peut y aller d'un simple coup de fil à un proche, une promenade, un repas en commun, une soirée jeux de société ou une activité amusante. Des études



montrent même que les câlins réduiraient le taux de cortisol (l'«hormone du stress») et diminueraient la pression artérielle. Pourquoi s'en priver? Si les rencontres en personne ne sont pas possibles, on se sert de la technologie pour garder contact.

9. Désencombrer son chez-soi

Les espaces dans lesquels on passe la plupart de notre temps peuvent avoir une grande influence sur notre état d'esprit. Difficile de se concentrer ou de relaxer quand notre intérieur déborde d'objets de toutes sortes! On prend le temps de faire un grand tri pour désencombrer notre lieu de vie. On vend ce qui ne nous sert plus ou on le donne à des organismes de charité. Dans les deux cas, ça nous apporte un sentiment de bien-être!

10. Faire un potager

Se lancer dans le jardinage nous permet d'économiser de l'argent et d'avoir des produits frais à portée de main. Même si on n'a pas de cour pour faire un potager, de nombreux fruits, légumes et fines herbes peuvent pousser dans des pots sur les patios ou les balcons. Si on est novice en



matière de jardinage, on commence par quelques fines herbes. Une fois qu'on aura acquis un peu d'expérience, on pourra planter certains de nos aliments préférés comme des tomates, des aubergines, des courgettes, des poivrons...

Santé

BIEN SE PRÉPARER POUR SON RENDEZ-VOUS MÉDICAL

Un rendez-vous médical, c'est un échange entre 2 spécialistes: le ou la médecin, qui connaît la médecine, et nous, qui nous connaissons mieux que personne. Pour bien jouer notre rôle dans ce travail d'équipe, nous avons tout avantage à bien nous préparer.

Que ce soit pour un rendez-vous médical, une visite à la pharmacie, une consultation en psychologie ou en nutrition ou encore un appel à Info Santé, bien se préparer peut faire toute la différence. En effet, cette étape cruciale peut avoir un impact significatif sur la qualité de la rencontre et les résultats obtenus.

La préparation est tout aussi importante pour une consultation ponctuelle que pour le suivi d'un problème spécifique ou d'une maladie chronique. Elle permet de décrire notre situation (ou celle de notre enfant ou d'un parent) de manière claire et précise, ce qui facilite grandement l'échange avec le professionnel ou la professionnelle de la santé.

**3 raisons de bien préparer son rendez-vous médical**

Il est important de bien se préparer pour un rendez-vous médical pour plusieurs raisons. En voici quelques-unes.

1. Pour profiter d'une rencontre efficace

Un rendez-vous médical, ça passe vite. Il est donc essentiel de bien utiliser chaque minute. Quand on a pris le temps de bien se préparer, on peut plus facilement aller droit au but pour exprimer nos préoccupations ou répondre aux questions. Cela permet à notre médecin de répondre à nos besoins de façon rapide et efficace.

2. Pour avoir des réponses à nos questions

Bien comprendre notre problème de santé et les traitements possibles est fondamental si on souhaite s'en occuper. On n'hésite pas à poser des questions et à demander des explications ou même, au besoin, des références pour aller plus loin. La personne qu'on consulte est là pour nous éclairer.

3. Pour éviter les oublis importants

Il est facile d'oublier ceci ou cela quand on se trouve devant le ou la médecin et que tout va vite. C'est sans compter le stress et les émotions qui peuvent survenir lors de la consultation et nous faire perdre nos moyens. D'où l'intérêt d'avoir des notes en main auxquelles on peut se référer. Le classique, c'est cette fameuse question qui surgit une fois qu'on a la main sur la poignée de porte!

Bien se préparer et avoir les informations nécessaires avant le rendez-vous nous permettra de poser toutes les questions importantes et de nous assurer qu'on a tout compris avant de revenir à la maison.

COMMENT BIEN PRÉPARER SON RENDEZ-VOUS MÉDICAL?

Voici 4 étapes qui nous aideront à bien nous organiser en vue de notre prochain rendez-vous.

1. Faire une liste de sujets à aborder

On note sur une feuille, dans un carnet ou dans notre téléphone tous les points dont on souhaite discuter en rapport avec un nouveau souci de santé ou le suivi d'un problème déjà connu.

De façon plus générale, a-t-on des problèmes de sommeil ou des changements sur le plan de l'appétit, par exemple? On se montre honnête avec notre médecin au sujet de nos habitudes de vie, comme notre alimentation, notre consommation d'alcool et de tabac, notre niveau d'activité physique, etc. A-t-on de la difficulté à prendre nos médicaments tels que prescrits? Ça ne va pas sur le plan psychologique? On n'hésite pas à en parler. Il ou elle pourra nous diriger vers la bonne personne.

2. Détailler les symptômes

Dans le cas d'un symptôme ou d'un malaise, avant notre rendez-vous, on ajoute ces questions et les réponses à nos notes.

- ⇒ Qu'est-ce qui semble avoir été l'élément déclencheur?
- ⇒ Depuis quand c'est présent?
- ⇒ Qu'a-t-on fait pour y remédier?
- ⇒ Qu'est-ce qui nous inquiète?
- ⇒ Ressent-on de la douleur?
- ⇒ À quel endroit est localisée la douleur?
- ⇒ De quel type de douleur s'agit-il?

On note toutes autres informations pertinentes.



3. Établir les priorités

S'il y a plusieurs sujets à discuter, on les numérote par ordre d'importance. Au début de la rencontre, on présente rapidement la liste à la personne qu'on consulte. Elle nous aidera à préciser ce qu'il est réaliste de couvrir durant le temps prévu et le suivi à faire pour le reste.

4. Répertoire nos médicaments et autres informations utiles

On demande à notre pharmacie la liste complète de nos médicaments sur ordonnance et on y ajoute les médicaments en vente libre et les suppléments qu'on consomme actuellement. On y inclut les dosages et la fréquence à laquelle on les prend. On peut apporter les bouteilles et les flacons si c'est plus facile.

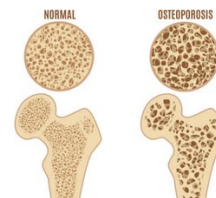
Si on prend soi-même des mesures (ex.: glycémie, tension artérielle) ou des notes de suivi pour mieux comprendre un problème de santé, on les apporte.

L'OSTÉOPOROSE : UNE MALADIE SILENCIEUSE

Personne n'est à l'abri de l'ostéoporose, et le risque d'en être atteint augmente avec l'âge. Comme l'ostéoporose affaiblit les os, sa principale conséquence est l'augmentation du risque de fractures. Cet affaiblissement découle d'une perte osseuse importante qui diminue la quantité de matière osseuse et la qualité de la structure des os.

Généralement, au tout début, l'ostéoporose ne s'accompagne d'aucun symptôme. L'apparition des signes ou symptômes suivants, entre autres, signale que la maladie s'est installée :

- diminution de la taille au fil des années;
- dos voûté;
- fractures (les plus courantes étant celles de la hanche, de la colonne vertébrale et du poignet);
- douleurs au dos.



C'est à partir de 30 ans que, lentement, nos os commencent à perdre de leur densité. Il est alors important de miser sur des mesures préventives afin de préserver la masse osseuse accumulée.

LES FACTEURS DE RISQUE

Certains facteurs augmentent le risque d'apparition de l'ostéoporose. En effet, ce risque est plus élevé si vous :

- avez plus de 65 ans;
- êtes une femme;
- prenez certains médicaments pouvant affecter la santé osseuse;
- êtes atteint de certaines autres affections comme l'hyperthyroïdie, une maladie inflammatoire des intestins ou une maladie chronique des reins;
- avez des antécédents familiaux d'ostéoporose;
- êtes ménopausée;
- avez une petite ossature ou un faible poids;
- ne bénéficiez pas d'un apport suffisant en calcium et vitamine D;
- fumez;
- êtes inactif;
- consommez beaucoup de caféine.

DES MESURES POUR PRÉVENIR L'OSTÉOPOROSE

- Faire de l'exercice régulièrement contribue à augmenter la solidité des os. La marche rapide, le tennis, la danse aérobique et les exercices de musculation sont de bons exemples d'activités sportives bénéfiques pour la santé osseuse.
- S'assurer d'un apport quotidien adéquat en calcium et en vitamine D.
- Cesser de fumer.
- Réduire sa consommation d'alcool et de caféine (thé, café, cola et chocolat noir).
- Maintenir un apport alimentaire adéquat en protéines (viande, poissons et substituts).

LES TRAITEMENTS : PRENDRE OU NE PAS PRENDRE DE MÉDICAMENTS

Plusieurs personnes se questionnent à ce sujet ou hésitent à prendre des médicaments. Pourtant, aucun autre moyen n'offre des bienfaits comparables à ceux des médicaments pour prévenir les fractures. L'importance des médicaments dans le traitement de l'ostéoporose n'est plus à démontrer. Il ne faut pas pour autant négliger l'apport suffisant en calcium et en vitamine D, l'activité physique et les autres mesures de prévention.

LE CALCIUM ET LA VITAMINE D

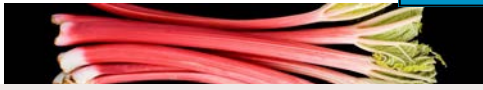
La vitamine D est nécessaire à l'absorption du calcium, qui lui, donne la force et la rigidité aux os.

Au Canada, plusieurs personnes ne comblent pas leurs besoins quotidiens en calcium et en vitamine D. Des suppléments, peuvent vous aider à atteindre 100 % de l'apport quotidien recommandé.

LE DÉPISTAGE DE L'OSTÉOPOROSE

Il est possible de vérifier si les os sont aussi denses et solides qu'ils devraient l'être. On a souvent recours à la densitométrie osseuse pour établir le diagnostic d'ostéoporose et évaluer l'efficacité du traitement. Ce test est sûr et indolore.

Source : Groupe Jean Coutu Inc.



LA RHUBARBE - Salée ou sucrée ELLE MÉRITE SA PLACE DANS LA CUISINE

Comment la cuisiner ? Comment l'assortir ?

Une heure avant de servir les tiges de rhubarbe, mettez-les dans l'eau froide pour les raffermir. Coupez les extrémités et, au besoin, enlevez les parties brunes.

Évitez de cuire la rhubarbe dans des casseroles en aluminium, en fer ou en cuivre, car elle peut réagir avec ces métaux et prendre une couleur brune peu appétissante.

Pour compenser sa forte acidité, la rhubarbe est généralement préparée avec une grande quantité de sucre, par exemple dans les confitures, les compotes et les tartes. Elle devient alors moins recommandable d'un point de vue nutritionnel. On peut toutefois sortir des sentiers battus et mettre à profit son acidité en l'appêtant dans des plats salés plutôt que sucrés. C'est d'ailleurs ce que l'on faisait jadis dans le nord de l'Europe où on l'ajoute aux omelettes, aux soupes et aux ragoûts. Elle peut fort bien remplacer sa cousine proche, l'oseille, dans les sauces qui accompagnent le poisson.

Contre-indications et allergies à la rhubarbe

Les personnes à risque de lithiases oxalocalciques (pierres aux reins constituées d'oxalate et de calcium) devraient limiter leur consommation d'aliments riches en oxalate. La rhubarbe fait partie des 8 aliments ayant montré une capacité à augmenter l'oxalurie. Il est donc recommandé pour ces personnes d'éviter d'en consommer afin de prévenir la formation des lithiases urinaires (ou calculs rénaux).

Nathalie Ayotte

Intervenante en sécurité alimentaire

Téléphone : 819 840-3088



BUDGÉTER CUISINER ÉCONOMISER

Source: <https://www.passeportsante.net/>



Cari de rhubarbe

Ingrédients

- Protéine au goût (j'utilise ici les crevettes)
- 45 ml (3 c. à soupe) de gras
- 45 ml (3 c. à soupe) de poudre de cari
- 1 glaçon d'ail haché dans l'huile ou 2,5 ml (1/2 c. à thé) de poudre d'ail
- 2 x 2 tasses de rhubarbe en cubes (pour un total de 4 tasses)
- 2 tasses de lait de coco
- 1/4 de tasse de sucrant
- Restes de légumes grillés (patates, poivrons, courgettes, asperges, aubergines, tomates,...)
- Gingembre haché, au goût
- Citronnelle au goût
- 1/4 de tasse de petits pois ou edamames congelés
- 1 tasse d'épinards ou chou frisé (facultatif)

Préparation

- Dans une poêle, faire fondre 2 cuillères à soupe de gras. Ajouter 2 des 4 tasses de cubes de rhubarbe, l'ail et le cari, et cuire jusqu'à ce que les morceaux de rhubarbe s'écrasent. Ajouter le lait de coco, le gingembre et la citronnelle. Cuire jusqu'à frémissement.
- Broyez la sauce dans un mélangeur jusqu'à consistance lisse. Réserver.
- Dans une poêle, faire fondre 1 cuillère à soupe de gras. Y mettre les cubes de rhubarbe et cuire à feu vif jusqu'à ce qu'ils s'écrasent. Ajouter la protéine et cuire jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée. Ajouter la sauce de rhubarbe et coco, les légumes grillés. Juste avant de servir, ajouter des petits pois ou edamames et les épinards.
- Garnir avec zeste de lime, oignons verts et coriandre, au goût. À manger sans modération avec du pain naan ou du riz.

Source: <https://chicfrigosansfric.com/recettes/cuisiner-rhubarbe-autrement/>

Place aux partenaires



AVIS DE CONVOCATION
Assemblée générale extraordinaire
MERCREDI LE 21 JUIN 2023 À 18H30

Assemblée générale annuelle
MERCREDI LE 21 JUIN 2023 À 19H00

d'Aide Chez Soi des Chenaux
à l'Immeuble Multiservice des Chenaux
44, Chemin Rivière-à-Veillet
Ste-Geneviève-de-Batiscan

Nous vous invitons à y assister; ce sera une occasion de vous présenter ce que nous avons réalisé au cours de la dernière année.

Au plaisir de vous y rencontrer!

Denis Guilbert
Président du conseil d'administration

Manon Trottier
Directrice générale



JOURNÉE NATIONALE DES AIDES À DOMICILE
- 31 mai -

L'entreprise Aide Chez Soi des Chenaux est fière de souligner le travail effectué par les aides à domicile pour offrir à nos aînés et aux personnes qui en ont besoin la chance de demeurer chez eux, en leur facilitant la vie au quotidien.

À vous toutes et tous....

Votre travail n'est pas uniquement d'accomplir des tâches d'entretien ménager ou de prodiguer des soins, votre travail est une expérience humaine où vous partagez des moments privilégiés avec nos aînés. **FÉLICITATIONS ET MERCI !!!** Vous faites une réelle différence dans leur vie.



UNE RESSOURCE D'AIDE ET D'HÉBERGEMENT AUPRÈS DES FEMMES ET DES ENFANTS VICTIMES DE VIOLENCE CONJUGALE



Tournée vers l'avenir!

Je vous annonce que l'organisme DE CONNIVENCE a un point de service dans la MRC des Chenaux qui permet de faire des consultations individuelles. Les rencontres sont adaptées selon les besoins de la femme tout en assurant un suivi spécialisé en violence conjugale. Des consultations post-séparation et aux tiers sont également disponibles.

Nous offrons un service de consultation téléphonique qui permet à la femme d'avoir une évaluation de sa situation et de l'accompagnement. Une intervenante est disponible 24/7 afin de répondre aux demandes. Nous accueillons temporairement les femmes et les enfants en hébergement. Cela lui permet de prendre du recul et d'avoir accès à de l'aide.

Tout est confidentiel, de l'appel jusqu'aux services que nous offrons.

N'hésitez pas à nous appeler au 819-379-1011. Vous pouvez également visiter notre site internet: www.deconnivence.ca.

Laurie-Eve Pellerin, Intervenante



LA LANTERNE

La Lanterne est un organisme communautaire qui a pour mission de regrouper les familles et amis d'une personne qui présente des manifestations cliniques reliées à un trouble majeur de santé mentale et de leur offrir une gamme de services de soutien:

- * Interventions psychosociales (rencontres individuelles ou familiales, écoute, accompagnement);
- * Programme INFO-FAMILLE, journal *La Lueur* et centre de documentation;
- * Groupes d'entraide et groupes d'hommes;
- * Activités d'informations, de sensibilisation,
- * ...et autres.

Dans la MRC des Chenaux : lundi et jeudi, 9 h à 12 h et 13 h à 16 h

30, rue St-Charles, Sainte-Geneviève-de-Batiscan

843 664 2158

www.lalanterne.org

Entre l'enfance et la vieillesse
Il y a l'espace d'une vie
Le temps de nombreuses tendresses
Et des concerts d'amis
Il y eu le beau temps des roses
Des arcs-en-ciel après la pluie
Le temps des labours à partager
Et des souvenirs à faire fleurir.

Entre l'enfance et la vieillesse
Il y a l'espace d'une vie
Le temps d'inventer tous nos âges
Et nos grands morceaux de vie
Des dons d'amour et de chansons
Et la douceur des cœurs d'enfants
Et des secrets d'adolescents
Qui font une ville de souvenirs.

AVANT QU'UNE TIQUE VOUS PIQUE...**PROTÉGEZ-VOUS !**

Certaines tiques peuvent transmettre des maladies. La maladie de Lyme est transmise par la piqûre de la tique à pattes noires lorsqu'elle est porteuse d'une bactérie. Une tique mesure entre 1 et 3 millimètres (mm) avant de se nourrir de sang.

La maladie de Lyme se manifeste généralement dans les 3 à 30 jours suivant la piqûre, par une rougeur sur la peau qui s'étend et dure au moins 2 jours. Elle peut causer de la fièvre, des maux de tête, de la fatigue et des courbatures. D'autres symptômes peuvent apparaître des jours ou des mois plus tard comme d'autres rougeurs, une enflure aux articulations ou une paralysie du visage. Le traitement précoce permet généralement de guérir la maladie.

Les tiques vivent plus particulièrement dans les forêts, les boisés, les amas de feuilles mortes et les herbes hautes. On retrouve des tiques partout au Québec.

POUR VOUS PROTÉGER DES PIQÛRES DE TIQUES PENDANT VOS ACTIVITÉS EXTÉRIEURES :

- ⇒ marchez de préférence dans les sentiers et évitez les herbes hautes ;
- ⇒ utilisez un chasse-moustiques à base de DEET ou d'icaridine sur les parties exposées de votre corps, en évitant le visage ;
- ⇒ portez des vêtements longs, de couleur claire, un chapeau et des souliers fermés ;
- ⇒ entrez le bas de votre pantalon dans vos chaussettes et votre chandail dans votre pantalon.

AU RETOUR D'UNE ACTIVITÉ EXTÉRIEURE PRÈS DES HERBES HAUTES OU DANS UN ENDROIT BOISÉ :

- ⇒ prenez un bain ou une douche dans les 2 heures et inspectez minutieusement tout votre corps et celui des enfants. Examinez aussi vos animaux de compagnie, vos vêtements et votre équipement avant d'entrer dans la maison. Lavez ou mettez à la sècheuse les vêtements et l'équipement au besoin ;
- ⇒ retirez minutieusement toute tique restée accrochée à votre peau dès que possible (dans les 24 heures suivant la piqûre) pour diminuer le risque de transmission de la bactérie.

ÉTAPES À SUIVRE POUR RETIRER UNE TIQUE DE LA PEAU :

1. Saisissez la tique à l'aide d'une pince à épiler ou d'un tire-tique en étant le plus près possible de la peau. Il est important de ne pas presser l'abdomen de la tique.
2. Tirez la tique doucement et de façon continue, sans la tourner ni l'écraser. Si vous utilisez un tire-tique, suivez les instructions du fabricant. Si vous ne pouvez pas retirer la tête de la tique, laissez-la en place ; la peau guérira.

Santé
et Services sociaux

Québec

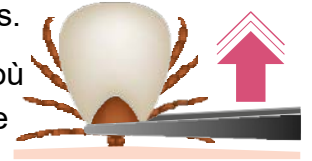


Taille de la tique *Ixodes scapularis* selon le stade de développement et le niveau d'engorgement. Du plus petit au plus grand : larve, nymphe, mâle, femelle non engorgée et femelle engorgée.

PHOTO : INSPQ



3. Nettoyez votre peau avec de l'eau et du savon, et lavez-vous bien les mains.
4. Conservez la tique dans un contenant étanche. Inscrivez la date et le lieu où vous étiez lorsque vous avez été piqué ainsi que l'endroit de la piqûre sur votre corps.



Dans certains secteurs à risque au Québec, un antibiotique pourrait vous être offert en prévention, à la suite d'une piqûre de tique. Au besoin, consultez Info-Santé 811.

Si vous présentez des symptômes de la maladie de Lyme après avoir été exposé à des tiques, appelez Info-Santé 811 ou consultez un médecin et apportez-lui la tique.

Pour connaître les symptômes de la maladie de Lyme, les régions à risque ou d'autres conseils, consultez : Quebec.ca/lyme

Réflexion

PLANTER

Planter un arbre, c'est tenir dans sa main une frêle petite plante, une jeune pousse très fragile, s'en séparer... et la laisser puiser elle-même dans la terre, le soleil et l'air: ses énergies de croissance. Planter, c'est se révéler patient, doux, promoteur de vie, de beauté, de fraîcheur.

Planter, c'est défricher, c'est piocher la terre. Si tu plantes un arbre, tu acceptes d'en être responsable, tu lui fais confiance! Tu fais confiance aussi aux autres hommes et femmes, au temps qui le mûrit lentement, sans brûler les étapes.

Quand tu plantes un arbre, tu sais bien qu'il ne t'appartiendra jamais à toi seul.

C'est vrai aussi que tu plantes si tu essaies d'éduquer. Le nombre de petites choses que tu plantes dans le jardin qu'est un enfant, est incalculable.

Tu plantes chaque fois que tu fais un geste pour aider un jeune à devenir travailleur, à respecter les autres, à aider un compagnon, à mieux vivre en groupe, à savoir sourire, à s'accepter soi-même. Chaque fois que tu fais un geste, que tu dis une parole dans cette ligne, chaque fois, tu plantes.



L'enfant est un jardin... Il est aussi un arbuste en croissance. Ses racines s'étendent au foyer, à l'école, dans son environnement. Il a besoin de soleil... de fraîcheur... de protection... Comme l'arbre, il ne peut croître que d'une façon invisible... Il faut de la patience, il a besoin qu'on croie en sa capacité de créer. Bien plus que l'arbre ou la fleur, le jeune a besoin de chaleur, de support, de confiance, d'affection, d'espoir, de foi en sa croissance invisible.

Ce qui reste difficile, ce n'est pas de planter, c'est de croire aux graines, c'est d'y voir un germe, c'est d'espérer de grandes choses. Ce qui est difficile, c'est d'avoir foi en son environnement pour la croissance. Ce qui est dur, c'est de ne pas pouvoir se reposer tout de suite à l'ombre de l'arbre que l'on vient de planter... et c'est peut-être le planter pour un autre...

Les planteurs ne sont pas tous heureux, mais les heureux sont tous des planteurs!...

Source : cursillos.ca



Une douce pensée pour nos disparu·e·s

Colette Massicotte Trudel, membre de Saint-Prosper

COMMENT LES LIENS SOCIAUX STIMULENT LE CERVEAU

Le cerveau: siège des émotions et des habiletés sociales

Les interactions sociales sont stimulantes et nous font souvent vivre des émotions, et ça, c'est dans le cerveau que ça se passe!

Les émotions résultent de l'activation de circuits qui touchent de nombreuses zones cérébrales réparties partout dans le cerveau.

Chez l'enfant, le cerveau est immature, ce qui ne lui permet pas de gérer les émotions et les impulsions. Un encadrement et des expériences positives durant son enfance et son adolescence contribueront au développement de ses capacités à contrôler ses pulsions, à raisonner, à planifier et à juger.

Même si les changements s'opèrent moins intensivement dans un cerveau adulte, la plasticité cérébrale demeure, et il est encore possible de «modeler le cerveau» pour améliorer davantage ses compétences sociales et affectives comme la création et le maintien de liens significatifs, l'empathie et la bienveillance.

Il peut être intéressant d'élever notre niveau de stimulation en sortant de notre zone de confort: rencontrer des gens qui vivent dans un milieu différent du nôtre peut être une façon de se mettre au défi...

Relations interpersonnelles et hormones

Les interactions sociales transforment le cerveau, à court et à long terme, par le biais des hormones. La recherche montre que les relations satisfaisantes favorisent une augmentation de la sérotonine (stabilisant de l'humeur), de la dopamine (molécule qui apporte plaisir, motivation et créativité), de l'ocytocine (hormone de l'amour, du lien conjugal, de la confiance), des endorphines (hormone du bien-être) et une baisse de l'adrénaline et du cortisol (hormones du stress).

Voici quelques exemples de gestes sociaux qui influencent la libération des hormones:

- ⇒ Recevoir et donner des câlins;
- ⇒ Partager du bon temps, rire et jouer avec d'autres;
- ⇒ Participer à des activités altruistes ou de soutien;
- ⇒ Avoir des relations intimes et sexuelles;
- ⇒ Se sentir en sécurité auprès de quelqu'un.



Il faut faire attention, car cela joue dans les deux sens. Nous ne sommes pas à l'abri des émotions négatives de notre entourage. Par exemple, quelqu'un peut nous transmettre son stress, ce qui peut affecter notre cerveau de la même manière qu'un stress réel que l'on vivrait soi-même. À nous de nous entourer des bonnes personnes!

Merci au Dr Louis Bherer, neuropsychologue et directeur du Centre ÉPIC de l'Institut de Cardiologie de Montréal, pour sa collaboration à cet article.



MÉLIMÉLOTS

Vitalité intellectuelle



Saurez-vous replacer les lettres dans le bon ordre ?

1- R B B A E

2- I M A L E L F

3- T A N E F N S

4- A V I O T O R N É N

5- D N C I O E U R

1-	
2-	
3-	
4-	
5-	

MOT À COMPLÉTER

Complétez les mots et formez le mot-solution à l'aide des lettres manquantes.

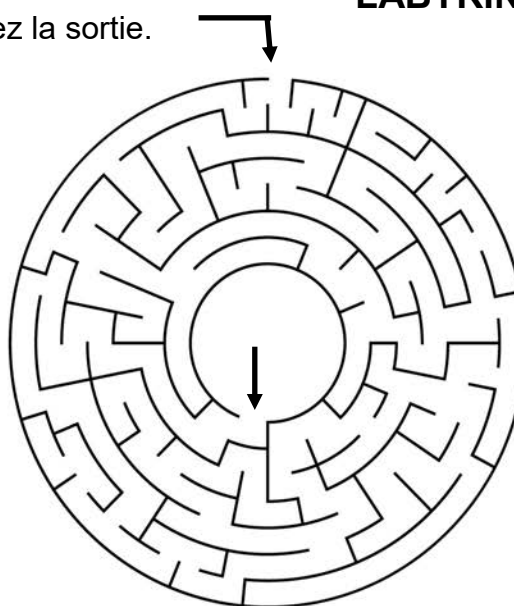
- | | | | |
|-------------|-------------|---------------|------------|
| 1) _ESPECT | A. BI_OU | i. AI_RE | a) D_NGER |
| 2) ENNUY_R | B. _RMERIE | ii. S_NTÉ | b) DE_AIN |
| 3) MI_ERAI | C. GA_DIEN | iii. INFO_MER | c) T_URNER |
| 4) AVANT_GE | D. MAT_N | iv. N_TATION | d) HA_TE |
| 5) IMMO_TEL | E. TERMI_ER | v. Â_ISME | e) FR_ISE |
| 6) INSIPI_E | | vi. BILL_T | |

CHARADE

- ⇒ Mon premier est une note de musique.
- ⇒ Mon deuxième est le contraire de laid.
- ⇒ Mon troisième est un rongeur qui vit parfois dans les égouts.
- ⇒ Mon quatrième se trouve sur les maisons.
- ⇒ Mon cinquième exprime le fait de faire de nouveau une action.
- ⇒ Mon tout abrite souvent des scientifiques.

En partant du centre, trouvez la sortie.

LABYRINTHE



Réponses

MÉLIMÉLOTS

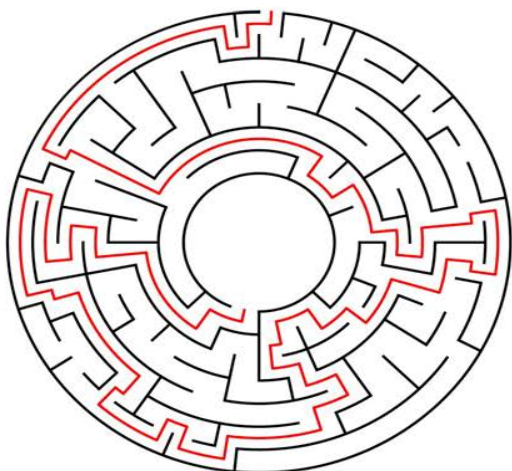
- 1 - BARBE
- 2 - FAMILLE
- 3 - ENFANTS
- 4 - RÉNOVATION
- 5 - CONDUIRE

CHARADE- réponse

Laboratoire : La - beau- rat - toit - re



LABYRINTHE



MOT À COMPLÉTER

- 1) RENARD
- A. JARDIN
- i) GARAGE
- a) AMOUR

Dans un avion en feu, il y a un intellectuel, un grand-père et son petit-fils ainsi que le pilote... et seulement trois parachutes.

Le pilote en prend un et saute.

L'intellectuel aussi, en disant :

- Je suis l'être le plus intelligent de la planète, je dois sauver ma vie car le monde a besoin de moi !

Le vieil homme veut alors se sacrifier :

- Je suis vieux, fiston... et toi, tu as la vie devant toi... Prends le dernier parachute !

Mais le petit-fils rigole :

- Ne t'inquiète pas papy ! L'homme le plus intelligent de la planète vient de sauter avec mon sac à dos !



Mot Mystère

À trouver: un mot de 10 lettres

Thème: **AUTOMOBILE**

- | | | |
|------------|-----------|-----------|
| AILE | GICLEUR | REDRESSER |
| AIR | GONFLER | RENAULT |
| ARRETER | GRAISSE | REPRISE |
| ARRIERE | IVRESSE | RESSORT |
| AUDI | JEEP | ROADSTER |
| BATTERIE | LEVIER | RONFLER |
| BMW | LIMOUSINE | ROUGE |
| CALER | LOCATION | STOP |
| CAR | LOUER | SUPER |
| CHAINER | LUNETTE | TABLIER |
| DELCO | MOTORISE | TONNEAU |
| ECOLE | NATIONALE | VEAU |
| EMBRAYAGE | NUMERO | VITRE |
| ENJOLIVEUR | OCCASION | |
| ESSENCE | ORANGE | |
| FLASQUE | PAVE | |
| FORMULE | RADIALE | |
| FOURGON | RALLYE | |
| FREINER | RANGER | |

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

Des milliers de personnes rêvent d'être immortelles
 mais ne savent que faire un après-midi de pluie.

(Susan Ertz)

CONCOURS EN ACTION

mai 2023 — Solution : ARGOUSIER * La personne gagnante: Lise Larocque, Ste-Geneviève-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 23 juin 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-Vellet, 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



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

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.