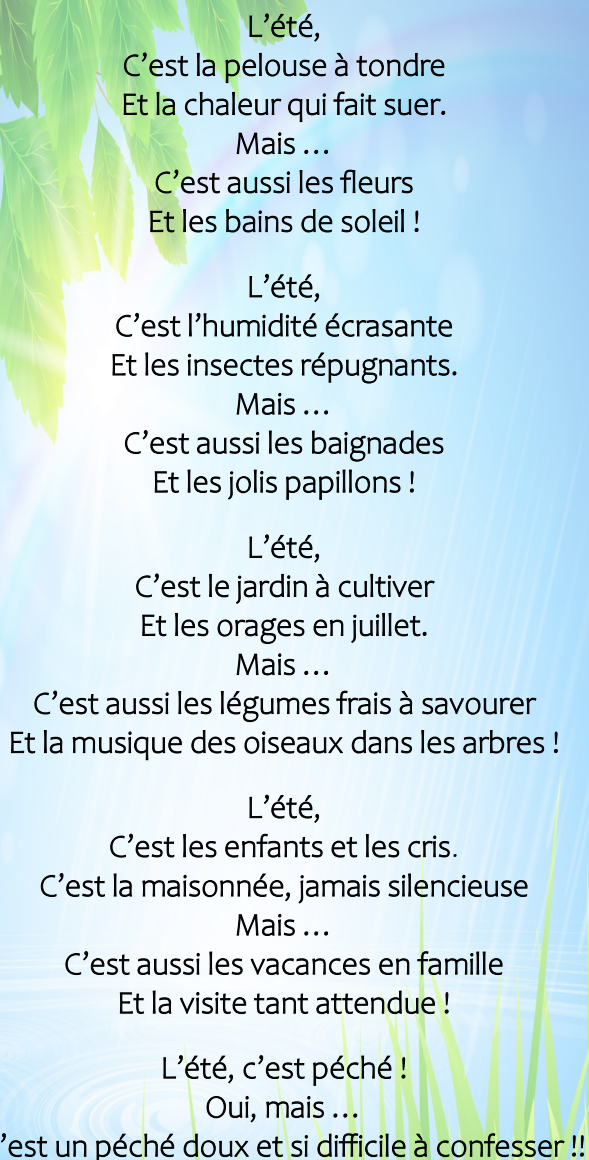


EN ACTION

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

Une petite poésie pour commencer l'été en douceur...

BON ÉTÉ À CHACUN ET CHACUNE DE VOUS !



L'été,
C'est la pelouse à tondre
Et la chaleur qui fait suer.
Mais ...
C'est aussi les fleurs
Et les bains de soleil !

L'été,
C'est l'humidité écrasante
Et les insectes répugnants.
Mais ...
C'est aussi les baignades
Et les jolis papillons !

L'été,
C'est le jardin à cultiver
Et les orages en juillet.
Mais ...
C'est aussi les légumes frais à savourer
Et la musique des oiseaux dans les arbres !

L'été,
C'est les enfants et les cris.
C'est la maisonnée, jamais silencieuse
Mais ...
C'est aussi les vacances en famille
Et la visite tant attendue !

L'été, c'est péché !
Oui, mais ...
C'est un péché doux et si difficile à confesser !!

Lynda Déry

Chroniques _____ *page*

Calendrier des activités.....	2
Éditorial	3
Défense de droits	4
Connaissez-vous la Loi?	7
Échos du CA	8
Projet.....	9
Mieux-être	10
Pensée pour nos disparues.....	10
Journée de l'amitié.....	11
Santé	12
Nutrition	13
Recette	14
Saisonnier.....	15
Mot croisé	16
Vitalité intellectuelle	17
Réflexion	18
Mot mystère	19

Calendrier des activités

Septembre 2021

Activité de la rentrée

Un comité travaillera cet été pour organiser une activité de la rentrée très dynamique! Surveillez votre *Bulletin En Action* de septembre pour avoir tous les détails.

D'autres activités sous forme de conférence, de causerie matinale et de café-rencontre seront aussi au programme à l'automne.

Bon été !



*Le but de la vie, après tout, c'est de la vivre,
de savourer l'expérience au plus haut degré et de rechercher
constamment des expériences nouvelles et enrichissantes.*

Eleanor Roosevelt



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

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

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



Conseil d'administration 2021-2022

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

**Éditorial****BON ÉTÉ !**

Enfin, l'été est arrivé, on déconfiner et enfin on pourra sortir, mais... un sentiment d'insécurité persiste pour plusieurs.

Après plus d'un an, beaucoup d'entre nous ne rêvent que d'une chose : reprendre une vie normale, sans confinement, sans masque, ni couvre-feu. Beaucoup, mais pas tous. À la suite des confinements successifs, certaines personnes ont développé le syndrome de la « cabane ». Attachées à leur lieu d'isolement, elles ne veulent plus en

sortir, elles ne veulent pas se déconfiner.

Le syndrome de la cabane n'est pas une expression nouvelle. Son origine remonte à l'époque des chercheurs d'or, quittant leur domicile pendant de longs mois. Ils vivaient alors reclus dans des cabanes, seuls et totalement coupés du monde extérieur. Le retour à une vie sociale était difficile et angoissant. Dans ce contexte d'épidémie de Covid-19, le gouvernement a obligé les gens à rester confinés à leur domicile, pour éviter l'engorgement des hôpitaux et permettre à chacun de se protéger. Plusieurs de ces mesures étaient drastiques pour les personnes âgées et surtout celles vivant en résidences. La maison est donc devenue le seul lieu dans lequel la sécurité était quasi absolue et dans lequel le virus ne pouvait pas atteindre les gens. Depuis quelques semaines, la population est invitée à reprendre le travail ou ses activités, tout en respectant certaines mesures de protection. Ce déconfinement progressif traduit chez certaines personnes une angoisse, car cela veut dire qu'elles sont exposées et susceptibles d'être contaminées par le virus de la Covid. Toutefois, il faut sortir de sa bulle sécurisante et affronter un potentiel danger.

L'être humain est capable de s'adapter à son environnement et aux situations. Il est d'ailleurs en perpétuelle évolution. Comme preuve, les individus ont su respecter les consignes liées au confinement et pris de nouvelles habitudes rapidement. Pour atténuer les signes liés au syndrome de la cabane, plusieurs solutions existent. Il faut les mettre en place progressivement et être patient. Cela peut prendre plusieurs semaines, mais une fois que les différents maux auront disparu, alors ils auront beaucoup moins de chances de revenir. Il est nécessaire de se fixer des buts à atteindre régulièrement. Pour cela, introduire des sorties dans son horaire est un bon exercice. Le déplacement se fera d'abord proche de son domicile, puis plus loin, selon les émotions ressenties de la personne. Savoir prendre en considération ses émotions fait aussi partie du chemin de "guérison". Un professionnel ou une personne proche peut se tenir à l'écoute, afin d'aider la personne qui souffre de ce syndrome.

L'AQDR est consciente de ce syndrome de la cabane, ainsi nos activités à l'automne reprendront graduellement et en petits groupes pour diminuer le stress de la foule et profiter grandement de nos contacts sociaux. En attendant, je vous souhaite un été sécuritaire avec vos familles amis proches.

Au plaisir de vous retrouver tous en pleine forme à l'automne et une énergie renouvelée.

Jacqueline



Dépôt d'un projet de loi pour renforcer la lutte contre la maltraitance envers les aînés et toute autre personne en situation de vulnérabilité

Québec, le 9 juin 2021— La ministre responsable des Aînés et des Proches aidants, Marguerite Blais, a présenté un projet de loi qui permettra de renforcer la lutte contre la maltraitance envers les aînés et toute autre personne en situation de vulnérabilité ainsi que la surveillance de la qualité des services de santé et des services sociaux. Ce projet de loi fait suite à des travaux de révision qui viennent d'être terminés, notamment afin d'améliorer le filet de sécurité pour prévenir la maltraitance, repérer les personnes qui pourraient en être victimes et intervenir pour les protéger. Parmi les orientations retenues pour renforcer la loi actuelle, mentionnons, entre autres :

- la bonification des définitions de la notion de maltraitance pour plus de clarté et pour y inclure les situations potentielles de maltraitance;
- une optimisation de la reddition de comptes attendue du commissaire local aux plaintes et à la qualité des services pour offrir un portrait plus détaillé des situations de maltraitance;
- une meilleure précision des rôles et des responsabilités des différents intervenants du processus d'intervention concerté;
- l'institution d'un centre d'assistance et de référence concernant la maltraitance servant de porte d'entrée unique pour toute personne concernée par une situation de maltraitance;
- l'ajout de sanctions pénales applicables à certains manquements à la loi;
- l'ajout de mesures additionnelles de surveillance sur la qualité des services de santé dans les milieux de vie pour donner des leviers supplémentaires.

En ce qui a trait à l'obligation d'une politique de lutte contre la maltraitance des établissements de santé et des services sociaux, des modifications permettraient l'ajout d'un élément concernant la responsabilité des dirigeants du réseau, et d'un autre pour rappeler la possibilité de signaler une situation de maltraitance d'une personne majeure en situation de vulnérabilité qui ne reçoit pas des services de santé et des services sociaux, en la référant aux différents intervenants du processus d'intervention concerté.

L'article concernant l'obligation de signaler les situations de maltraitance serait également élargi pour couvrir davantage de cas, de même que d'autres clientèles, par exemple les personnes en situation de vulnérabilité qui vivent en résidence privée pour aînés, dans les ressources intermédiaires et dans les ressources de type familial, ainsi que les cas d'inaptitude constatée.

Citation :

« La bienveillance envers les aînés et toute autre personne en situation de vulnérabilité est un élément clé de la nouvelle mouture du projet de loi. Celle qui a été adoptée 2017 a certes permis des avancées notables, mais il fallait aller plus loin. Les modifications proposées nous assurent ainsi d'une surveillance plus serrée des cas de maltraitance, qui nous permettra de prévenir davantage ces contextes inacceptables, avec la collaboration de l'ensemble des acteurs engagés auprès des personnes qui pourraient en être victimes. » Marguerite Blais, ministre responsable des Aînés et des Proches aidants

Faits saillants :

Rappelons que la Loi visant à lutter contre la maltraitance envers les aînés et toute autre personne majeure en situation de vulnérabilité a été sanctionnée le 31 mai 2017, et qu'elle constitue une réalisation majeure qui appuie l'action gouvernementale en matière de lutte contre la maltraitance. Elle a instauré le signalement obligatoire des situations de maltraitance, notamment celles vécues par des personnes vivant en centre d'hébergement et de soins de longue durée et des personnes inaptes protégées, ainsi que cinq autres mesures de protection.

LES ÂÎNÉS ET LA PROTECTION CONTRE L'EXPLOITATION ET LES ABUS

Les personnes les plus vulnérables peuvent plus facilement être victimes de comportements malveillants. C'est pourquoi la loi prévoit des protections, notamment pour les personnes âgées, contre ces comportements.

Qu'est-ce que « l'exploitation »?

La Charte québécoise des droits et libertés de la personne, une loi québécoise, indique que les personnes âgées ont le droit d'être protégées contre toutes formes « d'exploitation ». Mais à quoi réfère l'expression « exploitation » exactement?

De manière générale, le mot exploitation veut dire prendre avantage d'une personne âgée qui est vulnérable ou dépendante de façon à lui faire du mal. L'exploitation peut être financière, physique ou émotive. Elle peut être causée par un membre de la famille ou une autre personne, par exemple, un employé d'un hôpital ou d'une résidence pour personnes âgées.

Voici quelques exemples de situations qui peuvent être considérées comme de l'exploitation :

- ⇒ Obtenir de l'argent d'une personne en utilisant la force ou des menaces;
- ⇒ Empêcher quelqu'un de recevoir de la visite, de communiquer avec ses proches, ses amis ou de recevoir du courrier;
- ⇒ Faire mauvais usage d'une procuration (une procuration, aussi appelée un « mandat », est un document qui donne à quelqu'un le droit de faire certaines choses en votre nom);
- ⇒ Vendre ou prendre des objets d'une personne sans demander la permission;
- ⇒ Mettre de la pression sur quelqu'un pour qu'il change ses documents légaux comme son testament par exemple;
- ⇒ Faire preuve de négligence face aux besoins de la personne, comme avoir un logement, des vêtements, une alimentation saine et des soins médicaux adéquats;
- ⇒ Faire des attaques verbales ou des menaces;
- ⇒ Imposer un traitement médical sans le consentement de la personne âgée.



Est-ce qu'il existe une façon de me protéger contre l'exploitation?

Mis à part quelques étapes pratiques comme préserver la confidentialité de vos informations bancaires et de vos cartes de crédit, il existe d'autres moyens de vous protéger :

- ⇒ Pendant que vous êtes en bonne santé, créez un mandat de protection (qu'on appelait avant un mandat donné en prévision de l'incapacité). C'est un document juridique dans lequel vous nommez une ou plusieurs personnes en qui vous avez confiance pour prendre des décisions en votre nom si vous devenez incapable de le faire par vous-même.
- ⇒ Si vous avez donné à quelqu'un un mandat (aussi appelé procuration) et si vous avez des raisons de croire qu'il pourrait être mal utilisé, vous pouvez l'annuler en tout temps. Le mandat est un document qui donne à une personne que vous désignez le pouvoir de poser des gestes en votre nom. Par exemple, retirer de l'argent d'un compte de banque. Contrairement à un mandat de protection, le mandat n'est valide que pendant la période où vous êtes encore capable de prendre des décisions. Si vous décidez d'annuler une procuration, assurez-vous d'avertir les personnes ou les institutions concernées comme, par exemple, la personne que vous avez désignée pour agir à votre place et votre banque.
- ⇒ Pendant que vous êtes en bonne santé, préparez un testament pour déterminer qui héritera de vos biens à votre décès.

Défense des droits

UNE PÉTITION RÉCLAMANT L'IMPLICATION DES COMITÉS DE RÉSIDENTS ET DE PROCHES AIDANTS DANS L'ÉVALUATION DES RÉSIDENCES PRIVÉES POUR AÎNÉS (RPA)

Une pétition qui vise à intégrer les comités consultatifs de résidents et de proches aidants dans le processus d'évaluation et de suivi de la qualité du milieu de vie qu'offrent les RPA certifiées du Québec est en cours. Il est possible de signer cette pétition jusqu'au 25 août 2021.

Elle concerne les aînés vivant en résidence privée pour aînés et leurs proches aidants et a été déposée à l'Assemblée nationale par madame Lorraine Richard, porte-parole du PQ en matière des aînés et des soins à domiciles.

La pétition demande :

- ⇒ De reconnaître les comités de résidents et de proches aidants des RPA comme étant des interlocuteurs valables auprès des instances gouvernementales lors de l'évaluation des conditions de vie et des services offerts dans les RPA;
- ⇒ De décréter que pour obtenir une certification et pour la maintenir, une RPA doit obligatoirement se doter d'un comité formé de résidents et de proches aidants dont les membres seront élus par les usagers;
- ⇒ De décréter que chaque comité de résidents soit reconnu comme interlocuteur auprès du CIUSSS ou du CISSS responsable de la certification de sa RPA.



Vous pouvez retrouver la pétition avec ce lien :

<https://www.assnat.qc.ca/fr/exprimez-votre-opinion/petition/Petition-9105/index.html>

PRESTATION UNIQUE DE 500\$ VERSÉE AUX AÎNÉS DE 75 ANS ET PLUS

Service
Canada

Le gouvernement du Canada a annoncé, dans le budget fédéral 2021, le versement d'un paiement unique imposable de 500 \$, directement aux pensionnés de la Sécurité de la vieillesse âgés de 75 ans ou plus. Ce montant n'aura pas d'incidence sur le calcul du Supplément de revenu garanti.



Si vous avez 75 ans ou plus, et recevez déjà la Sécurité de la vieillesse, aucune action n'est requise de votre part. Les sommes seront versées automatiquement avec le même mode de paiement que les prestations habituelles en août 2021.

Vous avez 75 ans et plus et n'êtes pas prestataire de la Sécurité de la vieillesse, mais souhaitez vous prévaloir du paiement unique?

Les aînés admissibles, qui n'ont toujours pas rempli leur formulaire de demande à la pension de la Sécurité de la vieillesse, doivent le faire au plus tard le 31 mai 2022. Cela leur permettra de recevoir les prestations auxquelles ils ont droit dans les meilleurs délais.

Pour de plus amples renseignements, contactez le centre d'appels au numéro sans frais suivant : 1-800-277-9915.

Pour une vue d'ensemble de toutes les ressources à la disposition des aînés, consultez le portail des programmes et services: <https://www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/campagne/aines.html>

Connaissez-vous la Loi ? VOISINS BRUYANTS : QUE DIT LA LOI?

Entre ce chien qui aboie toute la journée, la tondeuse passée le dimanche matin et la musique jouée à tue-tête à 22h, vous n'en pouvez plus! Est-ce que ces situations constituent des troubles de voisinage au sens de la loi? Quels sont vos recours?

Ce que dit la loi ...

Le Code civil du Québec ne prévoit pas d'heure à partir de laquelle il est interdit de faire du bruit. Il dit plutôt que les voisins doivent tolérer les « inconvénients normaux » du voisinage. Le bruit ambiant en fait partie.

Cela signifie que quelle que soit l'heure, vous devez d'un côté respecter les règles du bon voisinage et, de l'autre, endurer certains inconvénients.

Le bruit de jeunes enfants dans l'immeuble que vous habitez constitue un exemple d'inconvénient normal du voisinage.

La musique très forte d'un bar qui s'entend à 150 mètres et produit des vibrations chez vous durant la nuit? Un juge a déjà considéré ce bruit comme un inconvénient anormal du voisinage.

C'est quoi un bruit anormal?

Pour qu'un bruit soit considéré comme un inconvénient anormal du voisinage, un juge pourra entre autres se demander :

- ◆ si ce bruit est répétitif (récurrent) ;
- ◆ combien de temps il dure;
- ◆ s'il est imprévisible;
- ◆ s'il entraîne des conséquences sérieuses.

Le juge tient aussi compte de l'emplacement de la résidence et des habitudes de la communauté (les usages locaux).

Prenons l'exemple de citoyens qui se plaignent du vacarme d'un club de tir ouvert depuis des dizaines d'années. Dans cette situation, un juge pourrait décider que les voisins doivent tolérer les détonations pendant la journée, mais que le bruit doit cesser le soir.

Que pouvez-vous faire?

D'abord, prenez le temps de lire votre règlement d'immeuble qui contient peut-être des règles concernant le bruit. Ensuite, informez-vous sur les règlements municipaux. Certaines municipalités ont un règlement sur le bruit. Ce texte précise les heures durant lesquelles les activités bruyantes sont permises.



Optez pour la médiation citoyenne si vous jugez que le bruit est un inconvénient anormal du voisinage.

Dans la plupart des régions du Québec, des médiateurs aident gratuitement les voisins à chercher des solutions, à sortir d'une impasse ou à dénouer les tensions.

Rendez-vous sur le site de l'Association des organismes de justice alternative du Québec (ASSOJAQ) ou d'Équijustice (<https://www.assojaq.org/>) pour trouver un médiateur



Échos du CA ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE JUIN 2021

Le 29 juin dernier se tenait l'Assemblée générale annuelle de l'AQDR des Chenaux au Centre communautaire J.-A.-Lesieur de Sainte-Geneviève-de-Batiscan. Vingt-cinq membres étaient présents lors de cette rencontre.

La joie de se retrouver, par cette chaude journée d'été, était manifeste et tout le monde était ravi de pouvoir enfin se revoir et de prendre le temps de jaser.

La présidente a d'abord remercié toutes les personnes présentes en soulignant qu'il faisait bon se retrouver tous ensemble. La réunion s'est déroulée dans une ambiance conviviale. Les membres présents ont adopté le rapport d'activités et le rapport financier de l'année 2020-2021 et pris connaissance des prévisions budgétaires pour l'année qui vient.



Cette année, les membres de l'AQDR des Chenaux ont exercé leur droit de vote puisqu'il y avait quatre candidatures pour trois postes vacants. Mesdames Jacqueline Bergeron, Lise Bournival et Jocelyne Bronsard ont été réélues.

Suite à l'AGA, divers tirages ont eu lieu : comme prix de présence, 3 personnes ont gagné une gratuité pour une adhésion d'une année, Odette Marineau, Gaston Désilets et Denise Trahan.

Pour le quiz de juin, 4 bons d'achats de 25\$ ont été tirés, échangeables chez les commerces de la MRC, au choix des personnes gagnantes; celles-ci sont Daniel Thibeault, Réjeanne Brouillette, Pierrette Frenette et Lise Larocque. Finalement, un tirage supplémentaire pour le prix du recruteur, un bon d'achats de 25\$, a été remis à Yolande Massicotte.

Afin de respecter les normes sanitaires et la distanciation, chacun a reçu, à sa table, une belle boîte à lunch de Mlles Cossette, de Saint-Prosper.



Merci à tous de votre présence et bon été !

Une mère dit à son garçon :

- N'oublie pas que nous sommes sur terre pour travailler.
- Bon, alors plus tard je serai marin !



Manoir
DES DEUX RIVIÈRES

24 rue Saint-Gabriel
Saint-Stanislas, G0K 3E0

Logements 31/2 disponibles dès maintenant

Bienvenue au 55 ans et plus!

NOUVEAU
Appartement
de répit

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

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

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

Pour visite ou information: 418 328-3209

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

Admissible au programme Supplément au loyer de la SHQ

Visitez notre page Facebook

Projets

Chronique Aînés branchés en toute sécurité

5 ASTUCES POUR AÎNÉS BRANCHÉS

Voici quelques astuces simples pour faciliter votre utilisation d'Internet. Peut-être connaissez-vous déjà ces façons de faire mais les voici quand même, histoire de se les rappeler.



Interroger Google: La plupart des problèmes du système sont assez simples et peuvent être facilement résolus en suivant quelques étapes. Souvent, c'est la panique lorsque quelque chose ne va pas. Vous pouvez commencer par écrire votre problème dans la barre de recherche Google et lire ce que Microsoft ou les différents forums technologiques ont à vous proposer. Si vous ne pouvez pas régler votre problème ainsi, ayez recours à votre expert en informatique.

Pour la conversion de devises : Vous n'avez qu'à utiliser la barre de recherche de Google au lieu d'une calculatrice. Si vous désirez obtenir une conversion de devises, écrivez simplement le montant d'argent et la devise du pays souhaité. **Une phrase aussi simple que "100 dollars en euros" suffira pour savoir combien vous gagnerez ou perdrez dans l'échange.**

Garder son bureau propre : (Ici, je parle bien du bureau qui apparaît sur l'écran de votre ordinateur!?). Si vous avez des problèmes avec la vitesse de votre ordinateur, c'est peut-être parce que le bureau est rempli d'icônes. Au lieu d'avoir un dossier pour tout, vous pouvez **créer un dossier et tout y organiser**. Placez ensuite toutes vos applications sur la barre des tâches et vous vous retrouverez avec un bureau presque vide. Cette action maximisera instantanément la vitesse de votre ordinateur et de toutes ses fonctionnalités.

Demander à Cortana : Pour les utilisateurs qui possèdent un produit Microsoft, Cortana est l'assistant virtuel qui peut vous guider dans tous vos besoins. Si vous ne savez pas comment effectuer une certaine action ou si vous ne voulez plus utiliser la souris, vous pouvez **appuyer sur la touche "Windows" et la lettre C et demander à Cortana ce que vous voulez**. Elle vous posera probablement des questions pour pouvoir vous dire ce que vous devez faire. **Si, par contre, vous utilisez un MacBook, vous devrez appuyer sur "commande" puis sur la barre espace pour commencer à parler à Siri.**

Grossir et éclairer un texte: Plusieurs applications sont disponibles dans « Play Store » ou « App Store », afin de grossir les caractères d'un texte (par exemple un menu de restaurant, une prescription ou un mode d'emploi quelconque). **Vous devrez d'abord télécharger l'application que vous aurez choisie** (certaines versions sont gratuites, d'autres non), par exemple « Loupe + Torche », qui se trouve dans « Play Store », celle-ci est gratuite, puis vous n'aurez qu'à cliquer sur **Installer** et le tour est joué!

Louise Dolbec, chargée de projet

Source : Informations tirées du site sympa-sympa.com

En partenariat avec :

Québec 

Mieux-être

LE COURAGE, ÂGE DU COEUR ...



Qu'est-ce que ce courage dont certains semblent toujours disposer face à l'épreuve? L'étymologie du mot nous parle du « cœur ». Celui qui a le cœur solide reste mobilisé; il ne se décourage pas. Il persiste. Il a d'ailleurs été dit que le courage ne consistait pas en l'absence de peur, mais dans le fait de persévérer malgré des circonstances inquiétantes. En contraste, celui qui est traumatisé entretient avec l'idée qu'il est faible, qu'il va échouer, qu'il est une victime, etc.

Heureusement, la recherche sur la résilience nous apprend que les personnes qui ont développé cette force sont celles qui, dans leur jeunesse, ont rencontré quelqu'un qui a cru en elles. C'est ainsi qu'elles arrivent à se projeter dans le futur, à se dire que les choses seront différentes plus tard, qu'elles réussiront à passer au travers et à vivre de meilleurs moments. (Comme on résilie un bail, la résilience permet de rompre avec le traumatisme, l'événement qui menace de bouleverser de façon permanente la manière dont on se voit.)

Y a-t-il eu dans votre vie quelqu'un qui a dit quelque chose ou fait quelque chose qui signifiait qu'elle croyait en vous? Y a-t-il en vous une petite graine d'espoir pour vous convaincre que vous trouverez toujours une façon de vous en sortir, que vous saurez, au fur et à mesure, décider de la meilleure chose à faire?

Pour les amateurs du "Seigneur des anneaux", Gandalf nous rappelle que « **Tout ce que nous avons à décider, c'est ce que nous devons faire du temps qui nous est imparti.** » J'aime bien cette idée qui nous détourne des grands problèmes sur lesquels nous n'avons que trop peu de prise et qui nous ramène à du possible.

En passant, savez-vous comment une souris fait pour manger un éléphant? Je vous l'accorde, ça prend du temps! Et peut-être qu'elle ne finira pas tout son éléphant étant donné la longévité de la souris moyenne (environ deux ans). Mais surtout, elle y arrive... *une bouchée à la fois!*

Alors, sur ce, je vous souhaite un bel été plein d'agréables petites bouchées. Au plaisir!

Chantal Létourneau

Ressource professionnelle en relations humaines

Chantal a préparé un mot croisé sur le thème de sa chronique à la page 16.

*Quand on a une vie meilleure que les autres,
On construit une table plus longue,
Pas une clôture plus haute...*



Une douce pensée pour nos disparues

Pâquerette Jacob, membre de Saint-Narcisse et sœur de Irène Jacob.

Lucie Jacob, épouse de Silien Dessureaux de Sainte-Geneviève-de-Batiscan

30 JUILLET**LA JOURNÉE INTERNATIONALE DE L'AMITIÉ**

La journée internationale de l'amitié a été proclamée en 2011 par l'Assemblée générale des Nations Unies pour rappeler que l'amitié entre les peuples, les pays, les cultures et les individus inspire les efforts de paix et offre l'occasion de jeter des ponts entre communautés. Elle fait suite à la proposition de l'UNESCO, reprise en 1997 par l'Assemblée générale de l'ONU, qui définit la culture de la paix comme un ensemble de valeurs, attitudes et comportements qui reflètent et favorisent la convivialité et le partage. Ces valeurs sont fondées sur les principes de liberté, de justice et de démocratie, les droits de l'homme, la tolérance et la solidarité, qui rejettent la violence et inclinent à prévenir les conflits en s'attaquant à leurs causes profondes.



Pour marquer la Journée internationale de l'amitié, l'ONU encourage chaque année les gouvernements, les organisations internationales et les groupes de la société civile à organiser des événements, activités et initiatives contribuant aux efforts de la communauté internationale pour la promotion d'un dialogue entre les cultures, la solidarité, la compréhension mutuelle et la réconciliation.

Face aux problématiques d'envergure mondiale comme la pauvreté, la violence ou les violations des droits de l'homme et pour faire face aux crises, nous devons nous attaquer à leurs causes les plus profondes, en encourageant et en défendant un esprit partagé de solidarité humaine. Sur le plan mondial, cette action peut prendre plusieurs formes, qui vont de l'aide internationale à la mobilisation politique.

Sur le plan individuel, elle prend la forme simple et éternelle de l'amitié. La relation d'amitié est aujourd'hui généralement définie comme une sympathie durable entre deux personnes. Elle naîtrait notamment de la découverte d'affinités ou de points communs : plus les centres d'intérêts communs sont nombreux, plus l'amitié a de chances de devenir forte. Elle implique souvent un partage de valeurs morales communes. Une relation d'amitié peut prendre différentes formes ; l'entraide, l'écoute réciproque, l'échange de conseils, le soutien, en passant par le partage de loisirs.

Bonne journée de l'amitié!

Source : <https://www.un.org/fr/observances/friendship-day>
www.chouette-calendrier.com

SIGNES ET SYMPTÔMES DU COUP DE CHALEUR

Par temps chaud, l'été, lorsque le taux d'humidité est élevé, les gens qui demeurent au soleil trop longtemps sans prendre de précautions peuvent subir un coup de chaleur.

Qu'est-ce qu'un coup de chaleur?

Le coup de chaleur se manifeste par l'élévation de la température corporelle, soit au-dessus de 37 degrés Celsius.

Il peut être causé par l'exposition au soleil (insolation), par la chaleur ambiante ou par des activités ou des efforts physiques trop intenses.

Les risques deviennent très sérieux lorsque la température corporelle dépasse 41,5 degrés Celsius.

Le coup de chaleur, peut mettre la vie en danger et nécessite un traitement immédiat. Il se produit le plus généralement chez les personnes très jeunes ou, au contraire, plus âgées qui ont une santé à risque. Le travail ou la pratique d'un sport par conditions météorologiques ou temps chaud, sans se désaltérer suffisamment, sont les principales causes du coup de chaleur.

Symptômes du coup de chaleur?

- température interne extrêmement élevée jusqu'à 41°C
- maux de tête, étourdissements, crampes musculaires
- pouls rapide
- peau sèche, rouge et chaude
- respiration rapide et superficielle
- confusion, comportement étrange
- perte de connaissance éventuelle



Traitement d'un coup de chaleur?

⇒ Une température interne élevée endommage les organes internes, particulièrement le cerveau. La perte liquidienne peut aussi entraîner une tension artérielle dangereusement basse.

⇒ Pour la traiter, il faut commencer à la soigner immédiatement pendant qu'une tierce personne appelle le 911.

⇒ **La priorité absolue est de faire redescendre immédiatement la température de la victime. La meilleure solution consiste à placer la personne à l'ombre et à appliquer des compresses froides à la tête et au cou.** Le fait d'envelopper la personne dans des draps humides

peut également aider à réduire la chaleur. Si la personne est consciente et alerte, lui proposer de l'eau ou d'autres liquides. Les boissons à base de caféine ou alcoolisées sont à éviter. La victime doit être installée dans un endroit frais. L'étendre sur le sol et la faire boire par petites gorgées toutes les deux ou trois minutes. Les boissons dites « pour sportifs » sont les meilleures, mais souvent c'est l'eau qui est le plus facilement disponible. Il faut être particulièrement attentif aux signes de dépérissement, mais il n'est pas expressément urgent de conduire la victime à l'hôpital dans un cas classique d'épuisement lié à la chaleur.



Nutrition

QUELQUES TRUCS POUR BOIRE PLUS D'EAU

L'eau est la meilleure boisson pour s'hydrater. Elle doit être la boisson que l'on boit en plus grande quantité dans notre journée. Afin d'y parvenir, voici quelques idées pour développer le goût de l'eau et penser à en boire davantage.

L'EAU AU QUOTIDIEN

- * Gardez toujours un pichet rempli d'eau au réfrigérateur. Le fait de laisser l'eau du robinet reposer quelques heures la rend bien froide et réduit le goût de chlore qu'elle peut avoir.
- * Lors des repas, mettez un pichet d'eau sur la table pour qu'il soit invitant de se resservir.
- * N'attendez pas d'avoir soif (l'avertissement que le corps manque d'eau) pour vous hydrater. Pensez à boire de l'eau tout au long de la journée.
- * À l'école comme au bureau, apportez une gourde réutilisable remplie d'eau et gardez-la à portée de main.
- * Quand vous passez devant une fontaine d'eau, prenez l'habitude de vous arrêter pour boire quelques gorgées.
- * Lors d'une activité physique, pensez à apporter de l'eau et à en prendre régulièrement, même en hiver.

RENDRE L'EAU ATTRAYANTE

Si l'eau fraîche vous ennuie, vous pouvez:

- * y ajouter de jolis glaçons: de formes différentes ou fabriqués en insérant de petits fruits (ex.: bleuets, cerises, etc.) dans le moule avant la congélation.
- * y ajouter des fruits surgelés en guise de glaçon (ex.: fraises, morceaux de pêche, raisins, cubes de melon d'eau, etc.).
- * la verser dans des verres amusants.
- * y ajouter des morceaux de fruits ou de légumes ou des fines herbes fraîches (ex.: menthe, basilic, coriandre, etc.) pour l'aromatiser.

**À PROPOS DES EAUX AROMATISÉES**

Aromatiser l'eau du robinet peut offrir une option intéressante pour varier les plaisirs. Il existe une panoplie de saveurs à essayer à la maison, qui sont savoureuses et saines.

Une recette toute simple

Il suffit de mettre ½ tasse (125 ml) de fruits frais ou congelés en morceaux dans 2 tasses d'eau (500 ml). Dans la plupart des cas (à l'exception des fraises), les fruits demeurent savoureux et peuvent être mangés par la suite. Zéro gaspillage!

Quelques saveurs à essayer: ananas et romarin, concombre et menthe, melon de miel et menthe, melon d'eau, fraise et basilic, pêche et framboise, mangue.

Autre possibilité: ajouter dans votre verre d'eau une goutte ou deux de vos extraits préférés (ex.: essence de citron, noix de coco, érable, amande, vanille, etc.). Les tisanes (sans écorce d'agrumes) refroidies peuvent aussi vous désaltérer.

ATTENTION!

Toutes les eaux aromatisées ne se valent pas.

Évitez les eaux aromatisées commerciales et les aromatisants liquides ou en poudre vendus pour aromatiser l'eau. En plus d'être souvent sucrés, ils sont acides et favorisent l'érosion dentaire.

À la maison, limitez l'ajout d'agrumes (citron, lime, orange, pamplemousse), qui peuvent aussi nuire à la santé de vos dents.

Source : <https://soifdesante.ca/maison/>

Recette

SUCETTES GLACÉES AUX YOGOURT ET AUX PETITS FRUITS

Portions 12

Préparation 15 min

Fruits et légumes 1 portion



Ingrédients

450 g (1 lb) de petits fruits au choix (fraises, framboises, bleuets, mûres)

500 ml (2 tasses) de yogourt grec

375 ml (1 ½ tasse) de lait partiellement écrémé (1 % ou 2 %)

Préparation

1. Réduire les fruits en purée avec le yogourt et le lait.
2. Répartir dans des moules à sucettes et enfoncer un bâtonnet de bois au centre de chacun.
3. Congeler quelques heures.

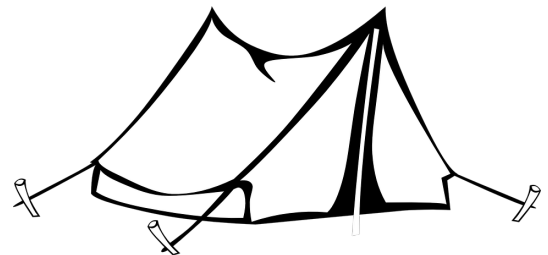
Source : <https://montougo.ca/>

RIONS UN PEU...

Un Français et un Québécois vont en camping. Ils installent leur tente dans une clairière et se couchent pour dormir.

Quelques heures plus tard, le Québécois réveille le Français et lui dit :

- Regarde dans le ciel et dis-moi ce que tu vois.
- Je vois des millions d'étoiles.
- Et qu'est-ce que ça veut dire selon toi?



Le Français s'interroge un instant et dit :

- Bien, astronomiquement parlant, cela veut dire qu'il y a des millions de galaxies et des milliards de planètes dans le vaste espace.
- Astrologiquement, cela me dit que Saturne est en Verseau. Pour l'heure, je dirais qu'il est quatre heures du matin.
- Théologiquement parlant, il est évident que Dieu est tout puissant et que nous sommes petits et faibles.
- Météorologiquement, il semblerait qu'il fera très beau demain.



Après s'être fait dévisager par le Québécois pendant quelques minutes, il reprend :

- Quoi? Qu'est-ce que j'ai dit de mal?

Et le Québécois de répondre :

- Maudit cave! Ça veut simplement dire qu'on s'est fait piquer la tente!

PROFITEZ D'UN JARDIN DE FINES HERBES TOUTE L'ANNÉE GRÂCE À LA CONSERVATION

Découvrez comment congeler ou faire sécher les fines herbes. Essayez une combinaison de ces méthodes de conservation et cuisinez avec des fines herbes fraîches du jardin, quelle que soit la saison.

SÉCHAGE DES FINES HERBES

Les feuilles, sèches et croustillantes, devraient s'émietter lorsqu'elles sont frottées entre les doigts. Ne séchez pas le romarin. Lors du séchage, formez de petits bouquets pour laisser l'air circuler librement entre les feuilles et ainsi prévenir la moisissure. Une fois les fines herbes entièrement sèches, vous pouvez les conserver jusqu'à un an dans des pots ou des contenants hermétiques. Voici trois méthodes de séchage :



- Séchage à l'air : Attachez de petits bouquets de 4 ou 5 tiges et suspendez-les à l'envers dans un espace sombre, chaud, sans poussière et bien aéré.
- Séchage dans un sac en papier : Placez les fines herbes dans un sac en papier (et non dans un sac de plastique) sans le serrer. Gardez le sac à l'obscurité de 2 à 4 semaines. L'absence de lumière préservera la couleur des feuilles.

Séchage au four : Nettoyez les tiges, puis épongez-les. Disposez-les en une seule couche sur une plaque à biscuits. Chauffez le four à 82 °C (180 °F) et faites-les cuire pendant 4 heures en laissant la porte du four ouverte.

Conseil : Pour accélérer le processus, utilisez le four à micro-ondes. Une fois les tiges nettoyées et complètement sèches, disposez-les en une seule couche entre deux essuie-tout et mettez-les au four à micro-ondes à faible intensité. Vérifiez-les toutes les 30 secondes, jusqu'à ce que les fines herbes soient cassantes et prêtes à être entreposées.

CONGÉLATION DES FINES HERBES

Il existe deux méthodes de base pour congeler les fines herbes facilement.

- Congélation dans un sac de plastique : Lavez et séchez complètement les tiges, puis placez-les dans un sac de plastique refermable au congélateur. Réemballez les feuilles après une semaine pour économiser l'espace.

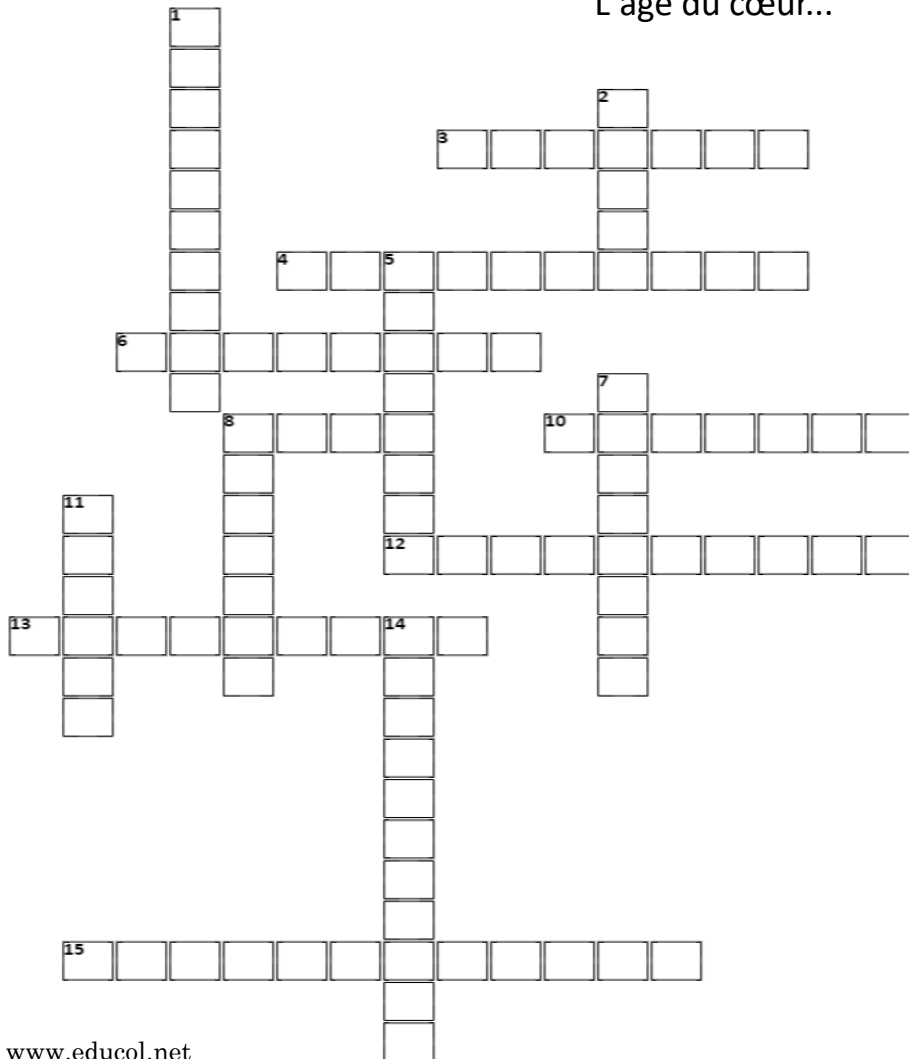
- Congélation dans un plateau à glaçons : Lavez et hachez les fines herbes. Ajoutez ½ c. à thé de fines herbes dans chacun des compartiments du plateau, couvrez-les d'eau ou d'huile d'olive, puis congelez-les. Retirez les cubes une fois congelés, puis conservez-les dans des contenants hermétiques.



Mot croisé

LE COURAGE

L'âge du cœur...



www.educol.net

Horizontal

- 3 Ne pas réussir; toucher le fond, le rivage et y rester coincé, en parlant d'un navire.
- 4 Qui ne cesse pas.
- 6 Période de la vie entre l'enfance et la maturité.
- 8 Contrat par lequel une personne met un bien à la disposition d'une autre personne contre argent.
- 10 Force de caractère, fermeté d'âme devant le danger, la souffrance physique ou morale.
- 12 Aptitude à affronter un stress intense et à s'y adapter.
- 13 Durée de la vie; longue durée de la vie.
- 15 Particularité qui accompagne un fait, un événement, une situation.

Vertical

- 1 Continuer de penser ou de faire quelque chose en faisant preuve de ténacité.
- 2 Capacité de s'adapter aux épreuves, courage, détermination, volonté.
- 5 Mettre fin à quelque chose en utilisant une clause prévue à cet effet.
- 7 Prêt à utiliser ses forces, y faire appel, les réunir en vue d'une action.
- 8 Quantité d'aliments qu'on porte à la bouche en une fois.
- 11 Le fait d'attendre quelque chose avec confiance.
- 14 Ensemble des perturbations psychologiques provoquées par un choc émotionnel.

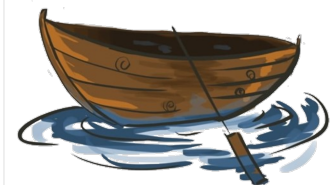
Réponse page 18

Un touriste en visite en Israël veut faire un tour de bateau sur le lac de Tibériade. Le responsable lui annonce le prix :

- C'est deux mille piastres!

Le touriste est indigné :

- Quoi? Deux mille piastres juste pour ça?
- Mais, monsieur, c'est le lac que Jésus a traversé à pied!
- Pas étonnant, avec des tarifs pareils!



Vitalité intellectuelle

PROVERBES

Réponse page 18

- 1) Celui qui sème l' _____ moissonne le _____.
- 2) Mieux vaut mille _____ qu'une _____ non tenue.
- 3) Si tu veux aller _____, marche _____, mais si tu veux aller loin, marchons _____.
- 4) N'ouvre la _____ que si tu es sûr que ce que tu vas dire est plus beau que le _____.
- 5) La _____ est un arbre dont la _____ est amère, et dont les fruits sont très _____.

MOTS À L'ENVERS

FAROIODNSN : _____

Apparition de feuilles sur les arbres

HPIRAE : _____

Femme acariâtre

FRETISTE : _____

Relatif aux cheveux

RIAUOGDOLE : _____

Médecin spécialisé

QDIOTEUN : _____

Récurrent

NNAIMITOON : _____

Action de choisir

FBTLAOL : _____

Sport

JUIDIECX : _____

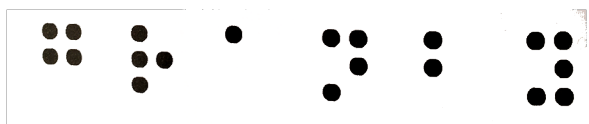
Qualité

Source : Muscler votre cerveau, éditions Goélette

Réponse page 19

LA VILLE MYSTÈRE

En braille, la ville SAGUENAY est épelé de cette façon :



Quel nom de ville est épelé ci-dessus ? _____

Source : Cerveaux actifs, spécial Québec

- Alors mon cher ces vacances ? Où étiez-vous ?
- Oh, la première semaine, j'étais dans les Alpes, et les deux suivantes, j'étais dans le plâtre !



MOT CROISÉ ... réponses

Horizontal :

- 3 échouer
4 permanente
6 jeunesse
8 bail
10 courage
12 résilience
13 longévité
15 circonstance

Vertical :

- 1 persévérer
2 force
5 résilier
7 mobilisé
8 bouchée
11 espoir
14 traumatisme

PROVERBES... réponses

- 1) Celui qui sème l'injustice moissonne le malheur.
- 2) Mieux vaut mille refus qu'une promesse non tenue.
- 3) Si tu veux aller vite, marche seul, mais si tu veux aller loin, marchons ensemble.
- 4) N'ouvre la bouche qui si tu es sûr que ce que tu vas dire est plus beau que le silence.
- 5) La patience est un arbre dont la racine est amère, et dont les fruits sont très doux.

Réflexion

L'ÉTÉ ET LA SIMPLICITÉ VOLONTAIRE

Quelle serait votre définition de l'été en un mot? Pour moi, il n'y a aucune hésitation, c'est la simplicité. L'été est plus simple, premièrement, parce que nos vêtements sont faciles à enfiler. Une paire de short, un t-shirt, des sandales et hop nous sommes dehors! Fini les foulards, les mitaines, les tuques, les pantalons de neige, les bottes, la deuxième paire de bas, les sous-vêtements longs...

Pendant les vacances d'été, on revient à l'essentiel : passer du temps en famille, préparer des repas, manger et, si on a de la chance, faire la sieste.

L'été, on fait plus avec moins. Pour notre première sortie à la campagne, un ami m'a prêté son chalet au bord du lac. En arrivant, première question de mes enfants : il y a des amis? Non. Deuxième question : il y a une télévision? Non. Troisième question : il y a des jouets? Oui, un seul, le lac. Mais Papa, ce n'est pas un jouet un lac! Mais si...

Une heure plus tard, ils étaient dans le lac et s'amusaient comme des fous. À la fin de la journée, j'ai dû les menacer pour les sortir de l'eau. Trois jours plus tard, ils ne voulaient plus partir du chalet.



Le week-end passé, nous étions au parc du Mont Orford. Avec encore moins de biens matériels qu'au chalet (mais cette fois avec des amis), nous nous sommes amusés comme des fous. Je dois avouer que je ne suis pas un grand campeur. Nous étions sur un site bien aménagé avec eau potable et salle de bain à proximité. Finalement, ce n'est pas si dur que ça de camper. Et pour les enfants, chaque détail est la huitième merveille du monde : trouver un crapaud dans la forêt, entendre le cri du huard ou voir le ciel rempli d'étoiles. Papa, il y en a combien des étoiles dans le ciel? Compte-les ma belle. Papa! Il y en a trop!

En dépit de la grande sagesse de cette approche, la simplicité volontaire n'arrive pas à percer dans le grand public. Ce message, comme celui des groupes écologistes, est peut-être de plus en plus écouté, mais dans les faits, il n'est pas suffisamment mis en pratique. Les publicitaires à la solde des compagnies pétrolières semblent avoir des ressources illimitées pour parler plus fort et plus souvent. Ils arrivent même à utiliser la simplicité volontaire et le développement durable pour vendre des chars!

La simplicité volontaire devra passer bientôt en vitesse Grand V. Nous avons besoin qu'un génie fasse avec la simplicité volontaire ce que d'autres ont fait avec Facebook ou, exemple plus approprié, Wikipédia. Que le Steve Jobs de la simplicité volontaire se lève SVP!

Extrait du texte de Sidney Ribaux, Revue Équiterre, Août 2013

Mot Mystère

À trouver: un mot de 6 lettres

Thème: **JARDINAGE**

- | | | |
|------------|-----------|-----------|
| ABRICOT | EXOTIQUE | REMONTANT |
| AGREMENT | FANER | RHUBARBE |
| AMENDER | FLEUR | SCAROLE |
| ARCURE | GERANIUM | SERPETTE |
| ASTER | GERME | STERILE |
| BERCEAU | IRIS | TERRASSE |
| BROUETTE | KIOSQUE | TERREAU |
| CERNER | LEVER | TRAITER |
| CULTIVER | LIERRE | TREILLAGE |
| DAHLIA | MIRABELLE | TULIPE |
| EBORGNAGE | NARCISSE | |
| EBORGNER | NATTE | |
| EGRENER | NEFLIER | |
| ENFOUR | NOISETTE | |
| ENGRAISSER | ORCHIDEE | |
| ENTER | OSEILLE | |
| EPIERRAGE | POTIRON | |
| ESTRAGON | RECOLTER | |
| ETOILE | REJET | |

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

MOTS À L'ENVERS... réponses

frondaison harpie frisette radiologue
quotidien nomination football judicieux

VILLE MYSTÈRE

Granby

CONCOURS EN ACTION

Jun 2021—Solution : Servofrein * La personne gagnante est Daniel A. Thibeault, de Saint-Luc-de-Vincennes

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

 **Desjardins**
Caisse de Mékinac-Des Chenaux



Soutien
à domicile
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

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



Joëlle MAILHOT
Chantal ROBITAILLE
Julie MOISANT
PHARMACIENNES

Affilié à

 **Brunet**

Horaires:

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

Téléphone : 819-840-3090
Courriel : fondationjmd@stegenevieve.ca

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



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

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

