



# EN ACTION

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

## C'EST L'ÉTÉ !!

Ce sera bientôt la pause estivale pour les administratrices et les bénévoles. Un repos bien mérité avant de reprendre les activités à la fin du mois d'août.



### À METTRE À VOTRE AGENDA

Deux importantes activités se sont ajoutées au calendrier des activités :

#### ACTIVITÉ DE LA RENTRÉE : DÉJEUNER MUSICAL

**Date : Mardi, 13 septembre 2022**

1

Heure : 9h00

Lieu : Centre communautaire J.A.-Lesieur  
Sainte-Geneviève-de-Batiscan

Prix : 7\$ par personne

MERCI DE CONFIRMER VOTRE PRÉSENCE AVANT  
LE 8 SEPTEMBRE 2022



#### SALON VIVRE ET VIEILLIR CHEZ SOI

**Dates : Samedi, 24 septembre 2022**

de 10h à 17h

2

**Dimanche, 25 septembre 2022**

de 10h à 16h

Lieu : Salle municipale de Saint-Maurice

Prix : gratuit—ouvert à tous

D'AUTRES INFORMATIONS À LA PAGE 11

**Faites le plein de soleil !  
On se revoit en septembre.**

### Chroniques page

Calendrier des activités.....	2
Éditorial .....	3
Défense des droits .....	4
Revendications de l'AQDR .....	7
Paroles aux membres.....	8
Place aux partenaires .....	9
Vie associative .....	10
Échos du CA .....	11
Projet Salon .....	11
40e ann. - Concours photo .....	12
Projet Aînés d'aujourd'hui.....	13
Santé .....	15
Recettes .....	17
Mieux-être.....	18
Réflexion .....	19
Pensée pour nos disparu·e·s.....	19
Vitalité intellectuelle .....	20
Mot mystère .....	23

## Calendrier des activités

### Mardi, 13 septembre 2022

Activité de la rentrée

« déjeuner musical » à Sainte-Geneviève-de-Batiscan

### Samedi, 24 et dimanche 25 septembre 2022

Salon « Vivre et vieillir chez soi » à Saint-Maurice

**Octobre 2022**—Date et lieu à déterminer

Activité d'accueil pour les nouveaux membres

## PRÉSENCE AU BUREAU PENDANT LA PÉRIODE ESTIVALE



Prenez note que la présence au bureau des ressources humaines sera variable entre le 8 juillet et le 15 août 2022.

Nos employées seront en vacances ou principalement en télétravail. Les suivis téléphoniques seront fait aussi rapidement que possible.

Merci de votre compréhension.

### Pour nous joindre :

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



**819-840-3090**



[aqdrdc@stegenevieve.ca](mailto:aqdrdc@stegenevieve.ca)



[www.aqdr-des-chenaux.org](http://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



*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



Voici, pour vous, notre bulletin En Action pour la saison estivale. Pour le personnel et les membres du conseil d'administration, l'été voudra dire relaxation, vie familiale et entre amis. Profitez, vous aussi de ces moments car l'été est bref et aussi pour avoir certains moments marquants, même si ces derniers sont souvent le fruit du hasard ou de la chance...

Toutefois, il faut à l'occasion donner un petit coup de pouce à la chance. L'été est l'occasion de faire de belles aventures et de découvrir de nouvelles choses. Nul besoin d'aller très loin, il faut juste s'évader et s'éloigner un peu du quotidien. L'idée est de choisir un bel endroit dans lequel on pourra s'amuser et relaxer pendant quelques instants plus ou moins long.

L'été est souvent synonyme de relaxation. Si on souhaite prolonger ce sentiment, rien de plus facile que d'aménager un espace dans notre domicile. Pour ceux et celles qui possèdent une baie vitrée, une terrasse, une véranda ou un jardin, pourquoi ne pas les transformer en espace pour prendre du bon temps ? Pas la peine de compliquer les choses, il suffit d'ajouter quelques chaises, fauteuils ou un hamac et ajouter quelques plantes et décorations comme des coussins colorés.

Pendant l'été, on pense surtout à se faire plaisir et à prendre soin de soi. Il est tout à fait normal de se faire plaisir comme aller faire du magasinage, s'acheter un nouveau vêtement, essayer un nouveau restaurant, aller se chercher un bonne crème glacée molle, etc. L'été, c'est aussi passer des bons moments auprès de ses amis et de sa famille. Un autre moyen de le prolonger est donc de prendre du temps pour être avec ces personnes. C'est un moyen de garder le sourire et la bonne humeur même quand le soleil ne sera plus aussi présent et, par le fait même, de se fabriquer de bons souvenirs.

Avec l'âge, la mémoire ancienne garde les souvenirs les plus précieux, souvent ceux de notre jeunesse nous reviennent. Nous avons tendance à nous souvenir du meilleur, du pire ou du dernier instant d'une expérience vécue. Entretenez cette mémoire en regardant et commentant vos albums de photos avec vos proches et amis. De même, recréez des nouveaux souvenirs au cours de cette période estivale. Vous garderez votre mémoire en forme en trouvant de nouveaux intérêts et pourquoi ne pas garder ce même esprit et profiter de l'automne et de l'hiver pour approfondir vos connaissances.

Le présent bulletin, vous donnera la chance de faire des lectures sur des sujets variés et de nous revenir à l'automne curieux de découvrir encore de nouvelles activités et sujets d'information.

Passez un bel été et on se revoit en septembre.

*Jacqueline*

## Défense de droits

## UN NOUVEL OUTIL POUR PROTÉGER LES AÎNÉS : ALERTE SILVER



Le gouvernement du Québec remplit un engagement électoral et lance le **projet pilote Alerte SILVER**. Ce nouveau moyen met à contribution la population et les forces policières afin de retrouver plus rapidement les personnes vivant avec un trouble neurocognitif majeur portées disparues. Certaines disparitions des aînés entraînent parfois un décès. Le Québec souhaite se doter d'un outil supplémentaire afin de maximiser les chances d'un meilleur dénouement.

La ministre responsable des Aînés et des Proches aidants, Marguerite Blais, en a fait l'annonce à Joliette, l'une des trois MRC qui participeront au projet pilote. Les deux autres sont celles de La Vallée-de-l'Or et de Drummond. Le projet pilote **Alerte SILVER sera déployé à partir du mois de septembre 2022 pour une durée d'un an.**

Les notifications d'alerte se feront uniquement sur les appareils cellulaires dans une zone géographique spécifique où une personne sera portée disparue. Elles se limiteront le plus possible à la zone où le public pourra avantageusement être mis à contribution. Elles seront déclenchées par la Sûreté du Québec (SQ), selon la gravité de la situation et une série de critères précis. Les messages seront diffusés simultanément en français et en anglais. Il s'agit d'un outil additionnel pour protéger nos personnes aînées.

Source : Cabinet de la ministre responsable des Aînés et des Proches aidants

### LANCEMENT DE LA PLATEFORME : ZoneAVA.ca Un outil numérique pour accompagner le vieillissement actif

Le Centre collégial d'expertise en gérontologie (CCEG) et le réseau FADOQ s'allient pour lancer la plateforme ZoneAVA.ca, un environnement numérique regroupant ressources, informations et activités pour les personnes aînées.



Cette plateforme, qui a pour objectif d'accompagner le vieillissement actif sur le plan physique, mental et cognitif, est issue de la recherche-action « Favoriser un vieillissement actif » : développer, diffuser et évaluer une plateforme numérique pour et avec les aînés en période de confinement liée à la COVID-19, financée par le Conseil de recherches en sciences naturelles et en génie du Canada (CRSNG). Julie Castonguay, chercheuse au CCEG explique la démarche : « Avec l'arrivée de la pandémie et du confinement, nous nous sommes demandé comment favoriser le vieillissement actif des personnes aînées, c'est-à-dire optimiser leurs possibilités de bonne santé, de participation et de sécurité afin d'accroître leur bien-être et leur qualité de la vie. C'est ainsi que la plateforme ZoneAVA.ca a vu le jour. Nous avons réalisé des groupes de discussion virtuels avec des personnes aînées provenant de différentes régions du Québec afin d'entendre leurs préoccupations, leurs intérêts et leurs suggestions. »

**La plateforme ZoneAVA.ca regroupe des ateliers sportifs, des jeux, des articles, des balados, et plus encore, tous adaptés aux réalités et aux intérêts des personnes aînées.** « La plateforme ZoneAVA.ca se veut être une porte d'entrée vers la découverte du numérique puisqu'elle centralise des ressources et activités dans un environnement Web sécuritaire. Il s'agit d'un outil qui se veut évolutif : les contenus proposés sont régulièrement mis à jour et des ateliers seront offerts en ligne aux utilisateurs et utilisatrices. », explique Nathalie Mercier, directrice du CCEG.

La création de ZoneAVA.ca est l'œuvre de plusieurs partenaires, dont le Centre en imagerie numérique et médias interactifs (CIMMI), le Centre d'étude des conditions de vie et des besoins de la population (ÉCOBES), l'Université du Québec à Trois-Rivières (UQTR) et de l'Institut sur le vieillissement et la participation sociale des aînés de l'Université Laval (IVPSA).

Source : cegepdrummond.ca



## S'INFORMER SUR SES DROITS

Connaissez-vous JuridiQC? Cette plateforme offre de l'information juridique et psychosociale facile à comprendre afin de vous aider à trouver rapidement des réponses à vos questions. Une section s'adresse notamment aux personnes âgées en perte d'autonomie et à leurs proches. Divers sujets y sont abordés comme les démarches et outils de protection, la maltraitance et la fraude, ou encore le soutien aux proches aidants

Viellir comporte son lot de défis, tant pour les aînés que pour leur entourage. Alors que la perte d'autonomie survient, on se retrouve parfois avec beaucoup de questions... et peu de ressources pour obtenir des réponses claires.

Après avoir traité du divorce et de la séparation – un sujet qui a reçu plus de 430 000 visites depuis son lancement en 2020 –, JuridiQC aide maintenant les Québécois.es concernés par la perte d'autonomie, une situation qui nous touchera tous un jour.

Que vous soyez aîné ou proche aidant, à la recherche de réponses à vos questions ou d'un accès rapide à des ressources, JuridiQC, un service en ligne gratuit, est là pour vous!

### TOUTE L'INFORMATION NÉCESSAIRE EN UN SEUL ENDROIT

Conçu en collaboration avec des citoyens, de nombreux partenaires du milieu juridique et des intervenants de première ligne qui connaissent la réalité des aînés en perte d'autonomie et de leurs proches, JuridiQC propose de l'information juridique et psychosociale claire et facile à comprendre pouvant vous aider dans ce moment difficile de la vie.

**Pour vous informer de façon préventive, pour comprendre vos droits afin de prendre des décisions et entamer des démarches juridiques ou administratives ou pour trouver rapidement des ressources pour vous accompagner,** JuridiQC est la porte d'entrée lorsqu'il est question de perte d'autonomie.

De la proche aidance à la maltraitance ou la fraude en passant par le consentement aux soins, le choix du milieu de vie ou encore les outils de protection disponibles, les principaux sujets entourant la perte d'autonomie d'un aîné sont abordés.

### DES RESSOURCES POUR VOUS FACILITER LA TÂCHE

En vous rendant sur [Quebec.ca/juridicq](http://Quebec.ca/juridicq), vous retrouverez également un accès vers diverses ressources afin de vous préparer à traverser ce passage obligé.

Ce bottin de ressources regroupe des organismes et des professionnels, que ce soit pour obtenir des services juridiques, du soutien psychosocial, de l'aide en matière de soutien à domicile, de maltraitance, de fraude ou pour toutes les questions entourant la santé, les services sociaux et l'hébergement.

Créé par la Société québécoise d'informations juridiques (SOQUIJ) et financé par le ministère de la Justice du Québec, JuridiQC est un service évolutif: de nouvelles pages d'information, des fonctionnalités et d'autres sujets seront ajoutés prochainement selon les besoins exprimés par les citoyens. Consultez-le régulièrement!

Préparez-vous à toute éventualité et traversez les changements que la vie vous impose avec confiance en consultant des ressources spécialement sélectionnées pour vous. JuridiQC est là pour vous aider dans une situation de perte d'autonomie. **Informez-vous à ce sujet à : [Quebec.ca/juridicq](http://Quebec.ca/juridicq)**

## Défense de droits

### OFFRIR DE L'ASSISTANCE AUX AÎNÉS EN MATIÈRE DE BAIL EN RÉSIDENCES PRIVÉES POUR AÎNÉS

Dans le but de soutenir les personnes âgées vivant en résidence privée pour aînés (RPA), le ministère des Affaires municipales et de l'Habitation a **renouvelé son partenariat avec les Centres d'assistance et d'accompagnement aux plaintes (CAAP), afin de permettre aux personnes âgées d'obtenir de l'information, de l'assistance ou de l'accompagnement lors de certaines problématiques vécues en lien avec leur bail en RPA.**



Des guides\* simples et pratiques ont également été produits par le Ministère de la Santé et des Sociaux (MSSS) pour informer les locataires en RPA de leurs droits et de leurs obligations. N'hésitez pas à vous y référer.

### UN SERVICE DE SOUTIEN PERSONNALISÉ POUR VOUS AIDER À RÉGLER VOTRE PROBLÈME DE BAIL

Vivez-vous dans une résidence privée pour aînés (RPA) ? Avez-vous besoin d'aide pour résoudre un problème lié à votre bail ou aux services que vous recevez à la résidence ? À titre de proche aidant d'une personne vivant en RPA, aimeriez-vous être en mesure de bien la conseiller dans ce contexte ?

Sachez que les conseillers du Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes (CAAP) peuvent vous informer, vous aider et vous accompagner dans la recherche d'une solution à votre problème de bail.

CAAP Mauricie et Centre- du-Québec  
1060, rue Saint-François-Xavier, bureau 330  
Trois-Rivières (Québec) G9A 1R8  
Tél.: 819 840-0451

\* Futur locataire : Signer un bail dans une résidence privée pour aînés – **Un guide disponible en ligne** (<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-002384/>) **et à l'AQDR des Chenaux.**

\* Locataire actuel : Être locataire dans une résidence privée pour aînés – **Un guide disponible en ligne** (<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-002386/>) **et à l'AQDR des Chenaux.**

*Manoir*  
DES DEUX RIVIÈRES

24 rue Saint-Gabriel  
Saint-Stanislas, G0X 3E0

**Logements 31/2 disponibles dès maintenant**

**Bienvenue au 55 ans et plus!**

**NOUVEAU**  
Appartement  
de répit

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

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

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

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

Admissible au programme Supplément au loyer de la SHQ

Pour visite ou information: 418 328-3209

Visitez notre page Facebook

## Revendications de l'AQDR

### LE DROIT À UNE OFFRE DE TRANSPORT COLLECTIF ACCESSIBLE ET ABORDABLE



Le transport collectif est essentiel pour les personnes âgées qui n'ont pas d'automobile. Il regroupe tous les modes de transport en commun comme l'autobus, le métro, le tramway et d'autres modes de transport conçus pour répondre aux besoins de certaines clientèles comme le taxibus en région et le transport adapté pour personnes à mobilité réduite. Il permet aux personnes âgées d'accéder aux services de base (épicerie, pharmacie, hôpitaux, etc.) et de visiter des proches. De ce fait, ce type de transport favorise leur participation sociale et augmente leur niveau d'autonomie.

#### LES PROBLÈMES

##### **L'offre de transport collectif est parfois inadéquate.**

Plusieurs personnes âgées, surtout celles vivant en région, doivent composer avec des services de transport collectif qui ne répondent pas à leurs besoins (faible fréquence, peu ou pas de lien entre les différentes régions, etc.). Elles sont alors forcées de trouver une personne capable de les transporter d'un point à un autre.

Le nombre d'usagers du transport adapté augmente chaque année, mais le financement ne suit pas la demande, ce qui en limite l'accès.

##### **Le coût du transport collectif est parfois trop élevé pour les moyens financiers limités de certaines personnes âgées.**

La tarification du transport collectif pour les personnes âgées de 65 ans et plus varie grandement d'une région à l'autre. En réduire significativement le coût le rendrait assurément plus accessible aux personnes âgées.

##### **Certaines personnes âgées évitent de prendre l'autobus parce qu'elles ne s'y sentent pas en sécurité.**

Cette situation est notamment causée par les démarrages rapides, le peu de temps pour s'asseoir avant le démarrage, les freinages brusques et les arrêts d'autobus mal déneigés.

#### LES SOLUTIONS

1. Obliger chaque municipalité régionale de comté (MRC) à mettre sur pied un service de type taxibus sur leur territoire respectif et inscrire le tout dans un plan stratégique de transport collectif en région rurale.
2. Allouer un crédit d'impôt (Québec) non remboursable de 20 % à tous les usagers du transport en commun qui ont un abonnement mensuel.
3. Accorder la gratuité du transport en commun pour les personnes de 65 ans et plus résidant sur le territoire couvert par l'Autorité régionale de transport métropolitain (ARTM) et une réduction d'au moins 50 % du tarif régulier pour les autres centres urbains.
4. Accorder au transport adapté un financement adéquat lui permettant de répondre aux besoins permanents, temporaires et d'urgence.
5. Offrir systématiquement les services adaptés à une clientèle âgée, notamment l'abaissement du plancher de l'autobus lorsque cela est possible.
6. Assurer un transport interrégional et provincial avec des horaires adéquats permettant aux personnes âgées de se déplacer d'une région à l'autre.



*Dans certaines villes, comme Laval, l'accès au transport en commun est gratuit pour les personnes de 65 ans et plus.*

## Parole aux membres

## AUX DIRIGEANTS DE NOTRE SOCIÉTÉ...

...Vous qui avez décidé que la solitude de nos AÎNÉS serait plus agréable dans des chambres immenses et qui auront coûté des millions de dollars aux citoyens.

N'étant pas comptable, je me suis penchée sur le problème. Pourquoi ne pas établir une nouvelle profession dans le domaine de la santé. Des « RÉCRÉOLOGUES » payés avec l'argent que vous voulez investir dans des résidences. Pour moi, « récréologue » signifie BÉNÉVOLE avec du bon vouloir. Pas besoin de payer des cours, le bon vouloir suffit.

**Par expérience personnelle, ce ne sont pas les murs qui sont importants mais une chaleureuse présence humaine.** Sortons nos aînés de leur léthargie en les faisant chanter, danser ou flatter chats ou chiens, c'est un des secrets du bonheur ! J'imagine Mme Blais dans une belle grande chambre sans présence. Quelle tristesse !

Une personne récréologue ferait toute la différence et il n'en coûterait, au gouvernement, que deux heures par jour, par résidence, dans toutes les résidences. D'après moi, nous sommes loin des millions pour les dites résidences. C'est là que je m'aperçois que le bonheur a un prix et que nous n'avons pas tous la même idée du BONHEUR.

Récréologue : Personne dédommagée pour son dévouement envers les personnes aînées.

*Diane Bordeleau, Saint-Stanislas*

## Mieux-être

## LES LOISIRS POUR ÉVITER LA SOLITUDE DANS LES RÉSIDENCES



La vie en résidence peut être dynamique. L'âge n'est pas une raison pour négliger les passe-temps. C'est pourquoi toutes les résidences privées pour aînés devraient offrir une variété d'activités.

En plus de contribuer à l'épanouissement et au dépassement de soi, les loisirs viennent pallier la dégénérescence cognitive. D'ailleurs, une étude publiée dans le *Canadian Medical Association Journal* appuie cette affirmation. Les jeux de réflexion et les exercices mentaux permettraient de prévenir le déclin cognitif.

Éviter la solitude

Les activités de loisirs contribuent fortement à l'intégration sociale et procurent un sentiment de satisfaction dans la vie des aînés. Les activités sont un facteur important de la vie en résidence puisqu'elles favorisent la création de nouvelles amitiés.

En plus de procurer un sentiment d'appartenance, les loisirs jouent un rôle important dans le maintien d'une bonne santé mentale. En réduisant la solitude, ils viennent pallier les symptômes de stress et de dépression.

Source : [batisseurs.ca/les-loisirs-en-residences-pour-aines-un-mode-de-vie-sain/](https://batisseurs.ca/les-loisirs-en-residences-pour-aines-un-mode-de-vie-sain/)

## MERCI !

Un grand merci aux bénévoles du Comité Milieu de vie qui visitent les petites résidences de nos municipalités.

Vous êtes vraiment précieux et précieuses !



Photo d'archive 2015—Jean-Marc Gagnon, chargé de projet pour le Comité Milieu de vie



## Place aux partenaires

### PROGRAMMES DE RÉPIT À DOMICILE POUR AIDANTS NATURELS

Notre Association offre à ses membres la possibilité de bénéficier de quelques heures de répit par année selon certains critères d'éligibilité. Ce répit vise à accompagner votre proche pour vous libérer de votre rôle d'aidant l'espace d'un moment. Ce service est dispensé par nos partenaires, les entreprises d'économie sociale d'aide à domicile de Mékinac ainsi que Des Chenaux.



Voici les deux programmes habituellement offerts dans notre organisme grâce à deux différents bailleurs de fond.

1. **Programme de répit « Un temps d'arrêt pour les proches aidants »** donnant droit à un **minimum de 24 heures par année**. Ce service coûte seulement **3\$/l'heure** et les **places sont limitées**. Les critères d'admissibilité sont les suivants :

- L'aide doit être apportée au proche aidant d'un aîné de 65 ans et plus;
- L'aidant ne doit pas être en présence de l'aidé lors de la dispensation du service;
- Les heures de répit ne doivent pas être utilisées pour de l'aide domestique;
- L'aidé doit habiter sur le territoire desservi par l'Association.

**L'APPU** POUR LES PROCHES AIDANTS

Ce programme est financé par **Vous êtes là pour eux, nous sommes là pour vous.**

2. **Programme de répit « Détente entre bonnes mains »** donnant accès à un **minimum de 32 heures par année**. Ce service est **gratuit** et les **places sont limitées**.

Les critères d'admissibilité sont les suivants :

- L'aidant doit résider avec l'aidé sur le territoire desservi par l'Association;
- L'aidant doit quitter son domicile pendant au moins 4 heures lors de la dispensation du service;
- Les heures de répit ne doivent pas être utilisées pour de l'aide domestique.

Ce programme est financé par



Pour de plus amples informations

et connaître la disponibilité actuelle de ces programmes,

veuillez contacter notre Association au 1 855 284-1390 (Elizabeth, responsable du répit).

*« Prendre soin de soi tout en prenant soin de l'autre »*

## NOUVEL OUTIL POUR PRENDRE SOIN DE SOI

Aller mieux... à ma façon est un outil de soutien à l'autogestion qui peut vous être utile pour retrouver l'équilibre et vous sentir bien à nouveau.

**Offert gratuitement, cet outil vous permet d'identifier des moyens pour aller mieux et prendre soin de votre santé.**

Il a été initialement développé pour venir en aide aux personnes qui vivent des difficultés en lien avec l'anxiété, la dépression ou le trouble bipolaire.

L'outil n'est pas conçu pour remplacer les traitements habituels comme la psychothérapie ou les médicaments, mais peut être un complément. L'outil ayant été développé avant la pandémie de COVID-19, certains moyens suggérés pourraient ne pas s'appliquer dans ce contexte.

Pour avoir accès au document: <https://allermieux.criusmm.net/>



**NOTES POUR NOS MEMBRES** qui n'ont pas accès à l'informatique et qui aimeraient avoir une copie de cet outil. Nous pouvons imprimer le document et vous le faire parvenir.  
Téléphonez-nous : 819 840-3090

*Vie associative*

## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE (AGA) 10 juin 2022

Quelle belle participation ! Un grand merci au 40 membres qui ont assisté à l'AGA du 10 juin dernier à Saint-Stanislas.

Les administratrices avaient revêtu le chandail jaune de la CDC représentant le diamant que sont les « superhéros » du communautaire. Malgré le temps maussade à l'extérieur, les membres étaient accueillis par des « soleils » à l'intérieur !



Comme à l'habitude, l'assemblée s'est déroulée dans une ambiance chaleureuse et amicale. La présidente a remercié et souligné le passage de Louise Gervais Cossette au sein du Conseil d'administration, dans la dernière année, pour terminer le mandat de feu Mariette Gervais. Son implication a été très appréciée.

Les élections ont été rapides puisque l'AQDR des Chenaux a reçu quatre coupons de mise en candidature pour quatre postes vacants. Trois administratrices ont renouvelé pour un autre mandat de 2 ans et une nouvelle venue s'est jointe au Conseil d'administration, aussi pour un mandat de deux ans.



Louise Dolbec, la chargée de projet, a animé une activité interactive sur le thème des préjugés face aux personnes âgées. Certaines mises en situation ont fait réaliser que nous pensions les aînés plus faibles qu'ils ne le sont, dans bien des cas.

Le buffet du Domaine de Joriane a été apprécié et chaque personne a très bien dîné.



Une très belle rencontre !



### *Conseil d'administration 2022-2023*

*De gauche à droite :*

*Lise Mongrain,  
Monique Béland Désilets,  
Lise Bournival,  
Jacqueline Bergeron,  
Diane Béland,  
Thérèse Lévesque,  
Jocelyne Bronsard.*



UN GRAND MERCI À LA MUNICIPALITÉ DE  
SAINT-STANISLAS POUR LA GRATUITÉ DE LA SALLE.

## Échos du CA

## AQDR NATIONALE

Cette année, le **Congrès de l'AQDR nationale** avait lieu en présentiel, à Laval, les **14 et 15 juin 2022**. Les **trois déléguées pour notre section** étaient **Thérèse Lévesque, Line Mongrain et Lise Bournival** qui a siégé toute l'année au comité Soutien aux sections de l'AQDR nationale.

La première journée, en plus du **bilan des réalisations de l'AQDR nationale et le plan d'action** à venir, les différents comités nationaux (Revenu – Logement – Santé – Transport) ont présenté leurs revendications. Les délégués ont travaillé en ateliers après chacune des présentations. Au dire de nos administratrices, l'ambiance était excellente. Le 15 juin, les personnes présentes ont discuté de la **campagne électorale au Québec**. Le travail fait en atelier et la plénière qui a suivi pour terminer l'avant-midi sera sûrement très utile aux AQDR de la Mauricie (Trois-Rivières, Mékinac, Shawinigan et Des Chenaux) puisque des **rencontres avec les candidats des différents partis politique devraient avoir lieu à la mi-septembre**.



Cette dernière journée s'est terminée par l'assemblée générale annuelle et le tirage de prix de présence. Deux de nos représentantes ont gagné des billets pour le musée des Hospitalières de l'Hôtel-Dieu de Montréal. Le président du National, Pierre Lynch, leur a remis leur prix.



**Bravo ! Et merci à toutes les trois d'avoir si bien représenté l'AQDR des Chenaux !**

## Projet

## Oyé ! Oyé !

L'organisation du Salon Vivre et vieillir chez soi avance à grands pas. Près de 20 exposants ont confirmé leur présence à ce jour.

Nadia Armstrong, la responsable du projet, et son comité organisateur ont bien hâte de vous dévoiler la programmation... en septembre.

Il est cependant certain que nous aurons besoin de bénévoles tout au long de cette fin de semaine. Si vous pouvez offrir quelques heures de bénévolat, ce sera vraiment apprécié. Les différents types d'implications bénévoles seront annoncés en septembre, dans le prochain bulletin En Action. Vous pouvez toutefois nous aviser dès maintenant de votre désir de vous impliquer dans cette belle fin de semaine du 24 et 25 septembre 2022. Cela permettra au comité organisateur de prioriser vos disponibilités.



L'activité a déjà été annoncée sur notre page Facebook. La visibilité de cet événement sera encore plus importante à compter du mois d'août. N'hésitez donc pas à partager et à « aimer » les publications.

On compte sur vous !

40e anniversaire

## CONCOURS PHOTO

## PREMIER DÉVOILEMENT : THÈME DE L'HIVER

Tel qu'annoncé, les deux photos gagnantes ont été dévoilées après l'Assemblée générale annuelle le 10 juin dernier. Les membres qui avaient pris ces clichés et qui se méritent un prix de 50\$ sont : Mariette Trudel Jacob de Saint-Narcisse (absente à l'AGA) et Jean Brouillette, de Sainte-Geneviève-de-Batiscan. Ce dernier a annoncé qu'il remettait son prix à la Fondation Juliette-M.-Dubois.



Un total de 27 photos ont été reçues pour illustrer le thème de l'hiver. Les 3 membres du jury que nous vous avons présentés dans le bulletin En Action du mois dernier, Élyse Marchand, Anthony Morin et Manon Germain ont eu la tâche difficile car les photos étaient toutes très belles.

Les membres présents à l'AGA ont eu le privilège de toutes les voir puisqu'elles ont déroulé en boucle sur les écrans de la salle, avant et après l'assemblée.

Il y a eu également le tirage de 2 prix de participation de 20\$. Les personnes gagnantes sont : Colette Vallières et Line Mongrain.

Félicitations aux 4 membres gagnants !

**LE NOUVEAU THÈME : L'ÉTÉ**

Les photos du thème : le printemps ont été transmises au jury.

C'est maintenant le temps de photographier tout ce qui représente l'été pour vous.

**DATE LIMITE POUR FAIRE PARVENIR  
VOS PHOTOS DE L'ÉTÉ**

⇒ **Le 23 septembre 2022**

N'oubliez pas de donner un titre à votre cliché puisque c'est ce qui accompagne les photos remises au jury.

Participez en grand nombre !  
[aqdrdc@stegenevieve.ca](mailto:aqdrdc@stegenevieve.ca)

À droite : photo de  
Jean Brouillette

« **Petits fruits  
hivernaux au  
Grand bassin** »



À gauche : photo de  
Mariette Trudel Jacob

« **Oiseau au plumage  
de glace, à la  
Marmite de géant** »

## Projet

## UN PIQUE-NIQUE SANS MYTHE

Enfin, c'est sous un ciel ensoleillé que nous avons pu faire notre activité « Un pique-nique sans mythe » à l'agora de Saint-Narcisse, mardi le 28 juin dernier. Près de 40 personnes se sont rassemblées afin de participer à cette activité en lien avec notre projet « L'aîné d'aujourd'hui, acteur essentiel de son milieu ».

Après avoir bien mangé et jaser, nous avons joué au jeu « Vrai ou Faux » où il fallait identifier les énoncés âgistes parmi les phrases pigées par certains participants. **Nous avons profité de cette rencontre pour faire un appel à tous : toujours dans le cadre de notre projet, l'AQDR des Chenaux invite toute personne âgée de 55 ans et plus à nous témoigner de son implication citoyenne et nous faire part de son expérience.** Que ce soit vous, ou une



personne que vous connaissez, cela nous ferait plaisir d'entendre votre témoignage. Nous vous en reparlerons cet automne mais prenez l'été pour y penser.

À la fin de cette belle rencontre en plein air, un tirage au sort a déterminé quelques chanceux qui sont repartis avec des petites surprises. Merci à tous pour votre participation!

*Louise Dolbec*  
Chargée de projet

Santé  
et Services sociaux  
Québec



## D'OÙ PROVIENT L'EXPRESSION « PIQUE-NIQUER »?

Cela remonterait à l'époque où les bergers, vachers et pâtres se nourrissaient de pain et fromage au beau milieu de leur troupeau. À ce moment, le pique-nique était alors associé aux travaux des champs plutôt qu'aux loisirs estivaux. Par obligation, les pauvres fermiers du temps prenaient une pause pour casser la croûte avec un petit déjeuner constitué de « petits riens », soit de « niques ». D'ailleurs, c'est de là que proviendrait l'origine du mot pique-nique qui signifiait picorer des « niques », terme faisant référence aux petites choses ayant peu de valeur, à de la petite monnaie.

Au XVIIIe, le mot se popularise et apparaît pour la première fois dans le Dictionnaire de l'Académie. Il se définit comme un repas pour lequel chaque invité apporte un plat ou paye sa part. Les gens disaient alors qu'il faisait « un repas à pique-nique » ou bien un « souper à pique-nique » et partageaient le festin entre eux. À cette époque, c'était une façon de partager les dépenses d'un repas.

L'expression provenait du verbe « piquer » et du terme « nique », signifiant un repas où chacun pique un plat pour sa nique, soit pour son argent. Pique-niquer voulait dire manger ensemble, chez quelqu'un ou chez soi, à l'extérieur ou à l'intérieur, mais pas nécessairement en plein air.



Suite page suivante...

Vers la fin du XIXe siècle, cette expression tomba désuète au profit de celle que nous connaissons actuellement, soit « faire un pique-nique ». À partir de ce moment, on reconnaissait le pique-nique comme un repas pris à l'extérieur au cours d'un voyage, d'une excursion, etc. On lui accordait une valeur plus symbolique, c'était maintenant un moment de plaisir et une destination de loisir plus qu'un partage de frais du repas. Cette nouvelle tendance s'inscrit notamment avec l'essor des moyens de transports et le désir de se déplacer pour pique-niquer.

*Louise Dolbec*, chargée de projet

Source : <https://www.arcticgardens.ca/blog/fr/guide-pique-nique-reussi>

## ACTIVITÉ SURPRISE - IMPORTANCE DES TÉLÉPHONISTES

Peut-être vous êtes-vous dit, en lisant le compte-rendu du « Pique-nique sans mythe » que vous n'aviez pas vu l'annonce de cette activité dans le bulletin? Vous avez raison. Cette activité a été décidée après l'envoi du bulletin de juin. **La seule façon de faire circuler l'annonce d'une activité, en dehors du bulletin, c'est par les bénévoles téléphonistes.** Malheureusement, ce ne sont pas toutes les municipalités qui bénéficient de l'implication de ces précieux et précieuses bénévoles. Les deux dernières années ont secoué le rythme de bien des choses mais nous verrons, dès l'automne, à recruter d'autres bénévoles pour que les membres qui le désirent, dans chaque municipalité, puissent être rejoints.



**Cette implication vous intéresse? Vous pouvez nous le faire savoir dès maintenant: 819 840-3090 ou [aqdrdc@stegenevieve.ca](mailto:aqdrdc@stegenevieve.ca)**

Ce qui est facilitant, c'est lorsque deux ou trois membres d'une même municipalité se partagent les appels. La tâche est allégée même si ce ne sont pas tous les membres qui souhaitent recevoir un appel pour les activités. Parlez-en à vos ami-e-s ! Ce type de bénévolat demande peu de temps par mois mais est essentiel pour notre AQDR.

*Le conseil d'administration*

### À LA PISCINE...

À la piscine, une dame regarde un homme avec une telle insistance qu'il commence à se sentir gêné et décide de tirer la chose au clair.

- Nous sommes-nous déjà rencontrés ? demande-t-il.
- Non, répondit l'inconnue, mais vous ressemblez terriblement à mon troisième mari.
- Vous avez été mariée trois fois ?
- Non, deux !



Joëlle Mailhot, Chantal Robitaille  
et Julie Moisan

Pharmaciennes propriétaires  
affiliées à Brunet

T. 418.325.2332

F. 418.325.3142

C. [b5061laboratoire@brunet.ca](mailto:b5061laboratoire@brunet.ca)

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



Téléphone : 819-840-3090  
Courriel : [fondationjmd@stegenevieve.ca](mailto: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...*

## santé

**L'IMPORTANCE DE BIEN S'HYDRATER POUR LES ÂÎNÉS**

Les besoins en eau varient selon l'âge et l'importance des tissus musculaires (activité physique). Avec l'âge, notre poids corporel en eau diminue, en raison de la diminution de la masse musculaire. Chez le jeune adulte, le corps est constitué entre 50 à 60 % d'eau, alors qu'avec l'âge notre corps peut perdre jusqu'à 5% d'eau de sa composition corporelle (50 à 55 %). D'où l'importance d'une saine hydratation!

**En général, près de 2.7 litres de liquide sont recommandés pour la femme et 3.7 litres pour l'homme.** Pour les aînés, il est recommandé de consommer au moins 1,5 litre d'eau (ou autre boisson) par jour, n'incluant pas les autres liquides retrouvés dans les aliments (ex. : fruits et légumes, yogourt, etc.).

LE RÔLE DE L'EAU

Elle assure le maintien de la température corporelle. Elle est nécessaire à la digestion, à l'absorption, à la circulation, à l'élimination et au transport des éléments nutritifs.

LA SOIF

- ⇒ Mécanisme ou réflexe par lesquels le corps règle son apport en eau.
- ⇒ Désir conscient de boire, elle est l'un des principaux facteurs qui déterminent les apports liquidiens d'une personne.

LES SIGNES DE SOIF

- ⇒ Intérieur de la bouche sec - Lèvres sèches Gorge sèche

Le mieux est de boire par anticipation, pour éviter de ressentir ces signes.

LES SYMPTÔMES DE LA DÉSHYDRATATION

Avec le vieillissement, on ressent de moins en moins la sensation de soif. C'est pourquoi il est très important de savoir reconnaître les signes de soif vus précédemment, afin d'éviter la déshydratation.

- ⇒ Épuisement • Étourdissement • Difficulté à se concentrer • Peau sèche • Crampes musculaires • Mauvaise haleine • Sautes d'humeur • Douleurs • Maux de tête • Soif (ou pas) • Peau pâle et fraîche • Urine jaune foncé • Diminution de la fréquence des urines • Constipation • Perte de poids • Pli cutané (perte d'élasticité)

**CONSEILS POUR FACILITER L'HYDRATATION**

- ⇒ Rajouter des fruits dans l'eau ou des légumes coupés et pressés pour l'aromatiser.
- ⇒ Congeler des fruits ou légumes et les ajouter à l'eau pour la rafraîchir, la colorer et lui donner du goût.
- ⇒ Faire des jus au mélangeur (de type smoothies), à base de fruits ou légumes.
- ⇒ Si vous préférez l'eau pétillante à l'eau plate, il existe des machines qui créent des bulles.
- ⇒ Boire un verre d'eau avant et après chaque repas.
- ⇒ Coller une affiche près du robinet qui vous rappelle de boire.

**CONSEILS POUR BIEN S'HYDRATER**

- ⇒ Se fixer des objectifs (en commençant et finissant la journée par un verre d'eau).
- ⇒ Varier les boissons (lait, jus de fruits, thé, soupe, aident aussi à bien s'hydrater).
- ⇒ Transporter sa bouteille (garder une bouteille avec soi encourage à boire plus souvent).
- ⇒ Consommer des fruits (riches en eau, ils apportent également de nombreux nutriments essentiels à la santé).
- ⇒ Boire par petites gorgées (pour éviter les sensations de ballonnements qui coupent l'appétit).

Santé

## COMBATTRE L'INFLAMMATION CHRONIQUE ... À L'ÉPICERIE PLUTÔT QU'À LA PHARMACIE!

Ce que nous mangeons a une grande importance pour prévenir et combattre l'inflammation chronique, ce tueur silencieux qui joue un rôle dans l'apparition de plusieurs maladies. L'Observatoire de la prévention de l'Institut de Cardiologie de Montréal fait le point sur les aliments anti-inflammatoires à privilégier.

### Pourquoi se préoccuper de l'inflammation chronique?

L'inflammation aiguë nous est tous familière: elle se manifeste par des sensations de chaleur, de douleur, de rougeur ou encore de gonflement à la suite d'une blessure ou d'une infection. Cette réponse inflammatoire, généralement de courte durée, permet de neutraliser les agressions extérieures et d'amorcer le processus de guérison essentiel au maintien de la santé.

Plus insidieuse que l'inflammation aiguë, l'inflammation chronique de faible intensité ne provoque pas de douleur ou de symptômes apparents, mais elle peut néanmoins entraîner des déséquilibres métaboliques qui causent des dommages considérables à plus long terme. Un grand nombre d'études scientifiques ont en effet clairement montré que cette inflammation chronique accélère le développement de plusieurs maladies chroniques, incluant les maladies cardiovasculaires, le diabète de type 2, plusieurs types de cancers, la dépression et des maladies neurodégénératives. Les causes de l'inflammation chronique sont très variées, depuis les mauvaises habitudes de vie (manque de sommeil, sédentarité, stress, mauvaise alimentation) jusqu'au fait d'avoir subi un infarctus ou de souffrir d'une maladie auto-immune comme la sclérose en plaques, par exemple.



### Alimentation anti-inflammatoire

La bonne nouvelle est que le contenu de notre assiette représente un moyen efficace de prévenir et de contrôler l'inflammation chronique et de réduire du même coup le risque de complications qui en découlent. Pour y arriver, il s'agit simplement de limiter au minimum l'apport en aliments pro-inflammatoires, tout en augmentant en parallèle celui d'aliments reconnus pour exercer une action anti-inflammatoire.

#### Principaux aliments anti-inflammatoires

- ◇ Grains entiers
- ◇ Poissons gras (saumon, sardines)
- ◇ Thé, café, vin rouge
- ◇ Fruits et légumes
- ◇ Légumineuses
- ◇ Huile d'olive
- ◇ Noix



La place privilégiée occupée par les végétaux dans un menu anti-inflammatoire n'est pas étonnante, car ces aliments contiennent une grande variété de composés dotés de propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires, et leur contenu élevé en fibres permet au microbiote intestinal de produire des acides gras à courtes chaînes anti-inflammatoires.

#### Principaux aliments pro-inflammatoires

- ◇ Farines raffinées (ex.: pain blanc, pâtisseries)
- ◇ Viandes rouges et charcuteries
- ◇ Sucres ajoutés (ex.: boissons gazeuses)
- ◇ Aliments ultratransformés (fast-food, en particulier)
- ◇ Beurre, margarine, saindoux

Suite page suivante...





Les aliments d'origine animale et les produits industriels ultratransformés sont quant à eux **totale**ment **dépourvus de ces substances anti-inflammatoires**. Favoriser un apport accru en végétaux, tout en réduisant celui d'aliments d'origine animale et industrielle, permet donc de favoriser la création d'un climat anti-inflammatoire à l'intérieur de notre corps. Le régime méditerranéen, par exemple, représente un excellent mode d'alimentation à adopter.

Comme quoi l'alimentation peut parfois représenter le meilleur médicament offert!

Source : montougo.ca

Voici deux recettes anti-inflammatoires à essayer.

## Recettes

### SOUPE COLORÉE



Ingrédients :

- 60 ml (¼ tasse) de lentilles rouges
- 60 ml (¼ tasse) de lentilles vertes
- 60 ml (¼ tasse) d'orge mondé
- 60 ml (¼ tasse) de bouillon de poulet en poudre
- 10 ml (2 c. à thé) de flocons de persil séché
- 5 ml (1 c. à thé) de flocons d'oignon déshydraté
- 5 ml (1 c. à thé) de thym séché
- 5 ml (1 c. à thé) de basilic séché
- 60 ml (¼ tasse) de pâtes courtes aux légumes
- 125 ml (½ tasse) de champignons séchés ou autres légumes déshydratés
- 796 ml (28 oz) de tomates en dés
- 2 L (8 tasses) d'eau bouillante

Préparation :

- Verser tous les ingrédients dans une grande casserole.
- Couvrir et laisser mijoter environ 1 heure en brassant de temps en temps, jusqu'à ce que les légumineuses soient tendres.
- Ajuster l'assaisonnement.

### MOUSSE AU CHOCOLAT NOIR À L'AQUAFABA

Essayez ce dessert végétalien, sans œufs ni crème, fait à base d'aquafaba, le liquide des conserves de pois chiches.



Ingrédients :

- ◇ 60 ml (¼ tasse) de pastilles ou pépites de chocolat noir 50-55 %
- ◇ Le liquide d'une boîte de 540 ml (19 oz) de pois chiches, idéalement sans sel (donnera environ 1 tasse de liquide, qu'on nomme aquafaba)
- ◇ 1 ml (¼ c. à thé) de crème de tartre
- ◇ 15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable
- ◇ 500 ml (2 tasses) de petits fruits au choix (framboises, bleuets, fraises...)
- ◇ Quelques feuilles de menthe

Préparation :

Dans un bain-marie, faire fondre le chocolat. Puis, retirer du feu et laisser tiédir.

- Dans un bol, fouetter avec un batteur l'aquafaba avec la crème de tartre. Lorsque le mélange épaissit et devient blanc après environ 3 ou 4 minutes, ajouter le sirop d'érable. Fouetter jusqu'à la formation de pics qui se tiennent (environ 10 minutes).
- Verser le chocolat fondu sur l'aquafaba et mélanger en pliant délicatement à l'aide d'une spatule en silicone. Ne pas fouetter, car la mousse perdra sa consistance et deviendra liquide.
- Répartir dans 4 verrines individuelles. Placer au réfrigérateur au moins 2 heures, ou même toute une nuit. Plus longtemps on la laisse au réfrigérateur, plus elle se tient.
- Au moment de servir, garnir de fruits et de feuilles de menthe.
- La mousse se conserve 2 jours au réfrigérateur. Ne se congèle pas.

Source : montougo.ca

## PETIT GUIDE DE LA MÉDITATION EN PLEIN AIR

Les beaux jours arrivent, et soudain, l'appel du coussin de méditation se fait moins pressant. On a plutôt envie de se laisser éblouir par le soleil, de faire de longues marches, d'admirer la beauté du paysage... Bonne nouvelle! On n'a pas à choisir entre méditer et profiter de la nature: on peut faire les deux à la fois.

### Bienfaits de la méditation dans la nature

Méditer dans la nature comporte de nombreux avantages. Les distractions habituelles (devoir plier les vêtements, ranger la vaisselle, prendre rendez-vous chez le dentiste...) semblent moins importantes. Il est aussi plus facile de laisser tomber nos soucis et d'éteindre nos appareils électroniques lorsqu'on se trouve parmi les arbres. L'absence d'agitation ambiante et le sentiment de bien-être qui nous habite nous permettent d'être plus en phase avec nos sens qu'à l'habitude.

Combiner méditation et nature nous permet également de bénéficier de multiples bienfaits sur notre santé: baisse de la tension artérielle, ralentissement du rythme cardiaque, réduction du stress et de l'anxiété, meilleure gestion des émotions, amélioration de la concentration, augmentation de l'énergie, etc. On en ressort plus calme. Pas mal, non?

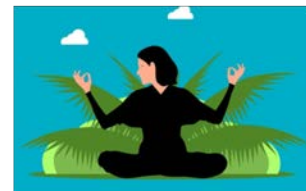
### Se préparer

Aussi belle et apaisante que puisse être la nature, il est bien de prendre quelques précautions avant de s'installer en lotus dans la forêt. On vérifie la météo avant de partir, on met des vêtements confortables, on se munit d'un écran solaire et de lunettes de soleil (ou d'un imperméable), d'un produit pour chasser les moustiques (ça aide à la concentration!) et on n'oublie pas d'apporter un coussin ou une couverture et une gourde d'eau!

### Se calmer à l'aide de la respiration

Méditer dans la nature est l'occasion de délaissier, si on le souhaite, la posture traditionnelle de méditation et décider de s'étendre sur une chaise longue ou dans l'herbe. Une fois confortablement installé, on se concentre sur notre respiration. Pourquoi ne pas essayer la respiration carrée? Il s'agit d'une technique de relaxation basée sur 4 temps:

On inspire par le nez pendant 4 secondes;  
On retient notre respiration pendant 4 secondes;  
On expire pendant 4 secondes;  
On retient de nouveau notre respiration pendant 4 secondes.



Il existe évidemment bien d'autres types de respirations, notamment la respiration abdominale, la respiration avec les mains, la respiration complète, etc. On choisit celle qui nous convient le mieux.

### Méditer

On peut méditer simplement en continuant de porter attention à notre souffle, sans le contrôler. Outre la pratique de la respiration consciente, la marche en pleine conscience et la concentration sur les sons conviennent parfaitement à la méditation en plein air. Dans le cas de la méditation marchée, on porte attention au contact de nos pieds avec le sol. On inspire et on expire profondément, sans forcer. On peut aussi concentrer notre attention sur les sons (bruissement des feuilles, bruit de la rivière, chant des oiseaux, etc.), le mouvement des nuages dans le ciel, les vagues d'un cours d'eau, la chaleur du soleil sur notre peau, le vent, etc. On prend conscience de nos sens: ce qu'on voit, ce qu'on entend, ce qu'on ressent.



## Réflexion

## RIEN N'EST PLUS BEAU QUE DES TACHES DE ROUSSEUR

Ma fille et moi sommes allées au zoo. Les enfants attendaient en ligne pour faire peindre leurs joues par un artiste qui dessinait des pattes de tigre. Nous étions à côté d'une grand-maman et de sa petite-fille qui avait le visage parsemé de taches de rousseur.

« Tu as tellement de taches de rousseur qu'il n'y a plus de place pour les dessins », lui lança un garçon dans la file. Gênée, la pauvre petite baissa la tête.

Sa grand-maman s'agenouilla à ses côtés en lui disant : « Tu sais, j'adore tes taches de rousseur »

« Pas moi », répondit la petite.

« Lorsque j'étais petite fille, je rêvais d'avoir des taches de rousseur », reprit la grand-maman en passant son doigt sur les joues de l'enfant. « C'est tellement beau des taches de rousseur ».

« Tu le crois vraiment ? » lui demanda la petite.

« Mais bien sûr que je le crois, lui répondit la grand-maman. Connais-tu quelque chose qui soit plus beau que des taches de rousseur ? »

Et la petite fille regarda sa grand-maman droit dans les yeux et lui répondit tout doucement : « Oui... des rides. »

Depuis, il ne se passe pas une journée sans que ce beau moment ne me revienne à l'esprit. Lorsque je regarde les autres avec les yeux de l'amour, je ne vois pas les défauts. Seulement la beauté.



*Sue Monk Kidd*

Tiré du livre « Bouillon de poulet pour l'âme des aînés »

## Spiritualité

## RÉAPPRENDRE À SEMER



Si les églises se vident, si les prêtres sont rares et s'il n'y a plus de relève, est-ce vraiment la foi qui s'évanouit?

Ce qui est en crise dans l'Église, c'est finalement la capacité de faire retentir l'Évangile.

Mais reste la question centrale : « Quel Dieu présentons-nous? »

Il y a des manières d'en parler qui ne passent plus dans notre culture.

Cela ne veut pas dire qu'il faille rejeter le passé, mais aujourd'hui, le champ est différent.

La semence, elle, reste toujours aussi bonne.  
Mais il faudrait réapprendre à semer!

*Laurette Lepage, une aînée de 85 ans*

Source : cursillos.ca

## Une douce pensée pour nos disparu·e·s



Danielle Damphousse Loranger, belle-sœur de Guy Richard et Lise Loranger de Saint-Luc-de-Vincennes

Vitalité intellectuelle

DÉMÊLE-MOT

Dans cette grille, trouvez 6 titres d'émission de télévision québécoise.

LA	31	BONJOUR
PARLE	MASQUÉS	OEUFS
D'OR	LE	LE
SALUT	MONDE	L'AMOUR
AUX	DANS	CHANTEURS
PRÉ	POULE	DISTRICT
EN	EST	TOUT



1.	4.
2.	5.
3.	6.



Trouvez le mot qui revient deux fois.

participer pelouse **partout** parenthèse  
partager partisan patate palme  
particule partir papier publicité  
**panier** portage potager partager  
partielle **partage** palier patiner

COMPOSITION

Pouvez-vous composer deux mots avec les lettres suivantes? Les adjectifs et les formes conjuguées des verbes sont interdits.

Indice : il y a un verbe et un nom à trouver.

A U V R E C E

ÉNIGMES

1. Dans une pièce il y a 3 ampoules, dans une autre pièce il y a 3 interrupteurs. Comment sait-on quels interrupteurs allument quelles ampoules, sachant qu'on ne peut aller voir qu'une seule fois dans la pièce.



2. Plus je suis chaud, plus je suis frais. Qui suis-je ?



**Carré magique**



Insérez un nombre entre **19 et 27** de manière à ce que chaque ligne totalise **69**.

	<b>23</b>	

Tiré de Cerveaux actifs, Gilles Bergeron, Lise Harbec

**LE MOT CACHÉ**

Un **mot de 7 lettres est caché** dans chaque grille. Saurez-vous le découvrir ?

Deux indices : les deux premières lettres du mot sont en caractère gras, et les lettres suivantes se trouve toujours dans une case adjacente à la dernière (mais pas en diagonale).

P	S	S	I
O	M	<b>R</b>	L
I	C	<b>A</b>	L
R	E	B	E

<b>C</b>	<b>O</b>	S	I
L	U	L	R
R	J	E	U
A	V	B	R

Toutes les réponses à la page suivante.



**M... POUR MÉMOIRE**

Pour chacune des catégories indiquées, trouvez 5 noms commençant par la lettre M.

PAYS	FLEURS	MÉTIER	FRUITS

Avec les mêmes catégories, amusez-vous à trouver d'autres noms qui commencent avec différentes lettres que vous aurez choisies.

Réponses

DÉMÊLE – MOT

1. SALUT BONJOUR	4. TOUT LE MONDE EN PARLE
2. LA POULE AUX ŒUFS D'OR	5. CHANTEURS MASQUÉS
3. DISTRICT 31	6. L'AMOUR EST DANS LE PRÉ



Trouvez le mot qui revient deux fois.

participer pelouse partout parenthèse  
 partager partisan patate palme  
 particule partir papier publicité  
 panier portage potager partager  
 partielle partage palier patiner



Carré magique



Insérez un nombre entre 19 et 27 de manière à ce que chaque ligne totalise 69.

22	27	20
21	23	25
26	19	24

\*D'autres solutions sont possibles.

LE MOT CACHÉ

RÉPONSES : armoire / couleur

COMPOSITION

RÉPONSES : cerveau / évacuer

ÉNIGMES

- On allume l'interrupteur 1 et on le laisse allumé 5 minutes. On ne touche pas l'interrupteur 2. Et enfin on allume l'interrupteur 3 en le laissant allumé. On va voir dans la pièce où il y a les trois ampoules. L'ampoule qui est éteinte et chaude correspond à l'interrupteur numéro 1. L'ampoule qui est éteinte et froide correspond à l'interrupteur numéro 2. L'ampoule allumée correspond à l'interrupteur numéro 3.
- Le pain

M... POUR MÉMOIRE

Trop de réponses pour les inscrire. Le but est de faire travailler le cerveau !

FIN D'ANNÉE SCOLAIRE...

Martine dit à sa mère : « Maman! Maman! J'ai eu 100% dans mon bulletin! »  
 « Bravo ! » répond la mère, fière de sa fille. « Dans quelle matière ? »  
 « Eh bien, j'ai eu 50% en mathématiques et 50% en français ! »



Mot Mystère

À trouver: un mot de 8 lettres

Thème: LE CANADA

ABITIBI	LAVAL	SILLERY
AKWESASNE	LEMELIN	SOREL
AMOS	LEVIS	TIMMINS
BEAUCE	LOGAN	TLINGIT
BELL	MAGOG	TORONTO
BELOEIL	MARKHAM	TRUDEAU
CHISASIBI	MELVILLE	VICTORIA
DURHAM	MINGAN	WELLAND
EDMONTON	MIRABEL	YAMASKA
ETOBICOKE	NELSON	YELLOWKNIFE
GASP	NIAGARA	
HALIFAX	ONTARIO	
HULL	ORIGNAL	
INUVIK	OURS	
IROQUOIS	REGINA	
IVUJIVIK	RUPERT	
KELOWNA	SALLUIT	
KING	SARNIA	
LACHINE	SELKIRK	



- Antoine ! Avoue que ton père t'a aidé à faire ton devoir, dit le professeur.
- Non monsieur, je vous le jure !
- En es-tu certain ?
- Oui, j'en suis sûr. Il l'a fait tout seul...



CONCOURS EN ACTION

**Juin 2022** — Solution : malpropreté \* La personne gagnante: Denise Lafontaine Trahan, de Saint-Maurice

**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 19 août 2022** pour nous faire parvenir votre coupon de participation

Par courriel à : [aqdrdc@stegenevieve.ca](mailto:aqdrdc@stegenevieve.ca) **OU** par la poste à :

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

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

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

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

RÉPONSE DU MOT MYSTÈRE :



## Merci à nos précieux partenaires



ASSEMBLÉE NATIONALE  
DU QUÉBEC

**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  
Télex. : 819 538-7624



CHAMBRE DES COMMUNES  
HOUSE OF COMMONS  
CANADA



**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



**Aide Chez Soi  
des Chenaux**

depuis 1992

**418 362-3275**

Entretien ménager | Soins à la personne | Répît Accompagnement



## DIVERSES RESSOURCES

Info santé : 811

CLSC Sainte-Geneviève: 418-362-2727

Centre antipoison du Québec: 1 800 463-5060 (Ligne téléphonique d'urgence 24 heures par jour, 365 jours par année.)

Ligne Info-Aînés Mauricie : 819-533-5417

Ligne Aide Abus Aînés : 1 888 489-ABUS (2287) (sans frais)

Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes (CAAP) Mauricie et Centre du Québec: 819 840-0451