

**Septembre 2021**

ACTIVITÉ DE LA RENTRÉE

Une même activité dans 3 municipalités

La première activité de septembre réunit souvent plusieurs dizaines de membres. Cette année, le comité Activité a voulu offrir la même activité dans trois municipalités afin de limiter le nombre de participants. Les membres seront donc plus à l'aise de participer à l'activité qui se déroulera près de chez eux.



Nous sommes heureux de vous inviter à venir « vous activer » avec nous pour souligner la rentrée d'automne 2021!

« ACTIFS DES PIEDS À LA TÊTE »

Mardi le 14 septembre: centre communautaire Charles-Henri-Lapointe, 100 rue de la Fabrique, Sainte-Anne-de-la-Pérade

Mercredi le 15 septembre: salle du conseil (du côté de l'église – entrée par l'arrière), 2431, rang St-Jean, Saint-Maurice

Jeudi 16 septembre: grande salle municipale, 33, rue du Pont, Saint-Stanislas

INSCRIPTION POUR LE 9 SEPTEMBRE 2021
TOUS LES DÉTAILS À LA PAGE 10

Chroniques _____ page

Calendrier des activités.....	2
Éditorial	3
Défense des droits	4
Revendications de l'AQDR	5
Juridique	6
Information—code QR	7
Passeport vaccinal	8
Chronique de la rentrée	9
Activité	10
Journées mondiales	11
Échos du CA—Hommage	12
Réflexion	13
Pensée pour nos disparus	13
Mieux-être.....	14
Nutrition	15
Recette	16
Vitalité intellectuelle	17
Mot mystère	19

Calendrier des activités

Activité de la rentrée

Mardi le 14 septembre 2021

Mercredi le 15 septembre 2021

Jeudi le 16 septembre 2021

N'oubliez pas que vous devez confirmer votre présence à toutes les activités, soit par téléphone ou par courriel. MERCI !

Mercredi, 6 octobre 2021

Café-rencontre avec Emmanuel Perron de Fixe Info

« Mise à jour sur les connaissances générales en informatique »

AVIS DE BÉTONEL/DULUX

Nous avons reçu un courriel d'un représentant Bétonel/Dulux qui nous informait que l'escompte accordé aux membres AQDR est maintenant de 20% puisque l'entreprise a revu sa liste d'escompte à la baisse.

CEPENDANT, Valérie Bureau, co-proprétaire du Magasin Frigon de Saint-Prosper, seul représentant Bétonel/Dulux dans la MRC des Chenaux, nous a confirmé qu'ils ont choisi d'offrir, eux, un escompte de 25%.

Ça vaut la peine de magasiner chez nous !

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

Louise Gervais Cossette, directrice

Éditorial

POUR VIVRE PLEINEMENT



Déjà rendu en septembre. Quel été avez-vous passé? Un été particulier? Avez-vous ressenti les effets de la COVID? Avez-vous côtoyé votre famille, vos amis? Avez-vous sorti un peu? Pour ma part, je suis sereine en pensant à mon été, mais réalise encore plus que l'on doit vivre pleinement chaque journée car on ne sait pas de quoi sera fait le lendemain.

Vous verrez, à la page 12, que Suzanne Veillet Massicotte, une fondatrice de l'AQDR des Chenaux et Mariette Gervais, administratrice, nous ont quittés. Mme Gervais ne pensait être absente de l'AQDR que quelques semaines et non partir si rapidement.

Vivre pleinement sa vie est une belle philosophie de vie et je crois que ces deux personnes nous l'ont démontré. Pour vous, dans la réalité de chaque jour, est-ce cela que vous vivez? Réalistement, ça ne se passe pas vraiment comme cela. En fait, nos jours se ressemblent et sont plutôt ordinaires... Je pense que le plus important dans la vie, et surtout à la fin de notre vie, c'est de pouvoir avoir la certitude que nous avons aimé et que nous avons été aimé.

Aimer est un mot aussi vaste que profond. Nous pouvons aimer une personne et aussi aimer la vie. Malheureusement, aimer n'est pas toujours évident. Cela comporte sa dose de risque. Car, oui, quand nous aimons, nous prenons le risque d'être déçus et tristes. Dans la vie, tout se termine, tout disparaît : les relations, notre environnement, ce que nous avons construit, notre travail, nos enfants partent faire leur vie...

Pourtant, on ne parle pas de l'autre part de risque de l'amour. Quand on aime, on prend le risque de rire et de s'émerveiller. On dit que l'on doit rire au moins une dizaine de fois par jour. Le rire provoque la bonne humeur; il rend les jours gris moins sombres et les moments difficiles plus durables. Le rire crée un lien spécial, qui détend et rassure, ne serait-ce que quelques minutes, dans certains cas. Comme l'a dit Charlie Chaplin : « Une journée sans rire est une journée perdue. »

Déjà rendu en septembre, que ferez-vous? Votre devoir de citoyen en septembre et en novembre. Au moment d'écrire ces lignes, les programmes électoraux concernant les aînés et retraités ne sont pas tous sortis. Nous ne pouvons vous en parler adéquatement, mais faites entendre votre voix à tous les paliers de gouvernement, nous sommes une force lorsqu'ensemble nous parlons et agissons. De même, nous recommençons nos activités en suivant les directives de la Santé publique. Nous allons favoriser les activités en présence, mais en petits groupes tant que cela sera nécessaire ou répondra à vos besoins.

Se rencontrer égaye vos journées, permet de rencontrer vos amis et connaissances dans un milieu sécuritaire et vous permet de maintenir votre cerveau actif et de parfaire vos connaissances sur différents sujets.

Salutations cordiales à chacun et chacune de vous... en attendant de se rencontrer dans les différentes activités.

Jacqueline



LA COALITION POUR LA DIGNITÉ DES AÎNÉS

LES MEMBRES DE LA COALITION ONT RENCONTRÉ LE SECRÉTAIRE PARLEMENTAIRE DE LA MINISTRE DES AÎNÉS POUR FAIRE ENTENDRE SES PRIORITÉS LE 29 JUILLET DERNIER ET ONT ÉMIS CE COMMUNIQUÉ :

« Des représentants de la Coalition pour la dignité des aînés, formée de six grandes associations représentant près de 150 000 personnes âgées ont rencontré le secrétaire parlementaire de la ministre des Aînés et député d'Argenteuil-Petite-Nation, Stéphane Lauzon, afin de lui indiquer les priorités des aînés québécois à l'aube de la campagne électorale fédérale.

La discussion a permis de mettre en relief les inquiétudes des membres de la Coalition relativement à la situation financière des personnes âgées. En effet, malgré certaines avancées, plusieurs personnes de plus de 65 ans vivent toujours sous le seuil de la pauvreté et continuent d'être en situation de précarité.

« Nous avons le devoir de rappeler constamment au gouvernement qu'en 2021, près de 4 personnes âgées de 65 ans et plus sur 10 doivent compter sur le Supplément de revenu garanti pour boucler leur budget, et parfois, ces mêmes sommes ne sont pas suffisantes pour se sortir de la précarité », a expliqué madame Lise Lapointe, présidente de l'Association des retraitées et retraités de l'éducation et autres services publics du Québec (AREQ).

Parmi leurs différentes propositions, la CDA croit que le gouvernement devrait établir une nouvelle allocation financière qui vise directement les aînés qui ne bénéficient pas d'une rémunération suffisante pour vivre adéquatement.

Rappelons qu'au cours de la dernière année, une hausse de 10% a été annoncée à la pension de sécurité de vieillesse (PSV), mais cette hausse n'est offerte qu'aux personnes âgées de 75 ans et plus. « Nous nous expliquons très mal l'entêtement du gouvernement à ne pas accorder aux 65 ans et plus la même dignité qu'aux 75 ans et plus, et n'avons pu obtenir de réponses à nos questions au cours de cette rencontre », a indiqué le porte-parole de la CDA et président de l'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR), Pierre Lynch.

Des transferts attendus pour le réseau de la santé

La Coalition pour la dignité des aînés a également profité de l'occasion pour rappeler au secrétaire parlementaire de la ministre des Aînés ses inquiétudes relativement aux transferts offerts aux provinces en matière de soins de santé. Pour la Coalition, si le manque à gagner n'est pas comblé, il est évident que des bris de services surviendront à un moment ou un autre et les aînés québécois risquent d'en faire les frais.

« La solution pour améliorer les conditions de vie des aînés passe notamment par les soins à domicile. Actuellement, seulement 25% des sommes imparties pour les soins de longue durée sont destinées à ces types de soins. Si des sommes plus importantes étaient accordées aux gouvernements provinciaux, le virage serait peut-être plus facile à prendre », a expliqué Rose-Mary Thonney, présidente de l'Association québécoise des retraité(e)s des secteurs public et parapublic (AQRP).

38 solutions pour la dignité des aînés

Rappelons que la CDA a récemment rendu public un document proposant 38 solutions visant à améliorer la qualité de vie des aînés. Parmi celles-ci, citons une hausse du Supplément de revenu garanti, une baisse à 65 ans du seuil d'admissibilité aux prestations de la Sécurité de la vieillesse et la création d'une nouvelle allocation pour les aînés qui n'ont pas un revenu suffisant à la retraite. De plus, la Coalition propose de bonifier le crédit d'impôt pour les frais médicaux et de diminuer le seuil d'admissibilité de 3 % à 1,5 % des revenus pour les 65 ans et plus.



Revendications de l'AQDR

Comme vous le savez, l'AQDR a pour mission la défense collective des droits économiques, politiques, sociaux et culturels des personnes à la retraite ou à la préretraite.

Pour se remémorer les droits qu'elle revendique, le comité Bulletin En Action vous présentera, via cette chronique, un droit par mois. Comme des élections fédérales et municipales se dérouleront cet automne, la première revendication qui vous est présentée est :



LE DROIT À UNE PARTICIPATION SOCIALE ET CITOYENNE À PART ENTIÈRE

La participation sociale peut prendre plusieurs formes : s'éduquer, s'occuper de ses enfants ou petits-enfants, visiter des amis ou des voisins, faire du bénévolat dans un organisme communautaire, etc. De son côté, la participation citoyenne passe par l'expression de son point de vue dans des lieux publics appropriés, par la participation électorale et par l'implication dans la vie communautaire.

Être actif socialement et participer à la vie citoyenne engendre des bienfaits sur la santé physique, mentale et émotionnelle des personnes âgées en plus de contribuer à la vitalité des communautés.

Les problèmes

De nombreux obstacles limitent la participation sociale des personnes âgées. Vieillesse et participation sociale ont longtemps été considérées comme opposées et la retraite associée à tort à un désengagement de la vie sociale.

Même si de plus en plus de personnes âgées mènent une vie sociale active, certaines demeurent à l'écart. Les personnes âgées qui n'ont pas accès aux nouvelles technologies de l'information sont plus limitées dans leurs possibilités de contacts et risquent davantage de ne pas être au courant des changements se produisant dans la société. L'âgisme et une vision négative du vieillissement ont également un effet négatif sur leur participation sociale et leur présence active dans la communauté.

La place et le rôle qu'occupent les personnes âgées dans la société sont mal définis. Les personnes âgées n'occupent pas toujours la place qui leur revient et leur contribution est rarement reconnue à sa juste valeur. Pourtant, la vieillesse est riche d'expériences acquises, de connaissances, de savoir-faire et de savoir-être à partager. Les personnes âgées peuvent transmettre ce savoir et assumer des rôles majeurs dans le développement social, culturel et économique de leur milieu.

À l'AQDR des Chenaux

Par le projet « Aînés branchés en toute sécurité », nous avons voulu assurer à toutes les personnes âgées l'accès à l'information sur la société et ses changements par le biais des nouvelles technologies.

Avec les différentes activités, nous développons des lieux d'expression incitant les personnes âgées à s'exprimer.

Par notre présence dans chaque municipalité et dans les petites résidences privées du territoire, nous essayons de rejoindre les personnes âgées isolées et vulnérables en leur permettant de vivre des interactions sociales.



LE 20 SEPTEMBRE 2021 : ALLONS VOTER !

Le vote est le premier mode d'action et le plus simple en démocratie.
Utiliser son droit de vote représente une façon d'exercer sa citoyenneté.



- ⇒ Près de 25 % des personnes âgées de 65 ans et plus n'ont aucun ami.
- ⇒ Plus de 30 % des Québécois de 65 ans et plus n'ont pas de contact à chaque semaine avec leur famille.
- ⇒ Les personnes âgées qui sont isolées sur le plan social sont moins en mesure de participer et de contribuer à la vie communautaire.

LOGEMENT : 5 OBLIGATIONS SI J'AI UN ANIMAL

Juridique

PLUSIEURS CONDITIONS S'IMPOSENT À VOUS SI VOUS EMMÉNAGEZ AVEC UN ANIMAL DE COMPAGNIE.

Utilisez le logement comme une personne responsable

Vous devez utiliser votre logement de façon convenable et raisonnable.

Garder une douzaine de chats dans un appartement de deux pièces pourrait être considéré comme déraisonnable, même si cela respecte les règlements et les termes du bail.

Conservez la forme et l'usage du logement

Votre logement d'habitation doit demeurer une place où vivre. Vous ne pouvez pas, par exemple, transformer votre logement en élevage commercial de chiens ou de poissons tropicaux.

Assurez-vous que les lieux soient paisibles

Vous devez limiter les contacts non désirés entre votre animal et les autres locataires. Vous pourriez, par exemple, devoir mettre votre chien en laisse pour qu'il n'aille pas déranger les voisins.

De plus, veillez à ce que ses aboiements ne dérangent pas fortement les autres locataires et nuisent à leur bien-être.

Entretenez le logement

Vous devez garder votre logement propre durant votre bail. Vous devrez donc entretenir votre logement minimalement.

Lorsque vous avez un ou plusieurs animaux, vous devez veiller à leur hygiène de manière à éviter les odeurs ou tout autre désagrément pouvant en découler.



Oui, cela veut dire : nettoyer la litière du chat pour éviter les odeurs dans tout le duplex!

Pensez à vos voisins

Enfin, veillez à ne pas troubler l'environnement des autres locataires.

La loi prévoit que ne pouvez pas troubler l'environnement de vos voisins. Par exemple, vous devrez peut-être garder votre chat à l'intérieur parce qu'il fait ses besoins dans la cour commune.

Attention! Comme locataire vous avez des obligations. Si vous manquez à l'une d'entre elles, votre propriétaire pourrait vous obliger à vous défaire de votre animal ou encore demander au Tribunal administratif du logement de mettre fin à votre bail.

Information

QU'EST-CE QUE LE CODE « QR »

Le nom « QR » signifie « Quick Response ». Ce « code à réponse rapide », est un type de code à barres à deux dimensions qui peut être visualisé sur l'écran d'un appareil mobile ou imprimé sur papier. Il est constitué de modules—carrés noirs disposés dans un carré à fond blanc. Ces points définissent l'information que contient le code qui a été inventé en 1994 au Japon. Initialement, le code QR servait pour le suivi du transport des marchandises.

PREUVE DE VACCINATION

La preuve de vaccination qui vous est transmise par le ministère de la Santé et des Services sociaux indique votre prénom, votre nom, votre date de naissance, le vaccin qui vous a été administré et s'il s'agit d'une première ou d'une deuxième dose — peut-être même d'une troisième dose pour certains voyageurs. La date et l'endroit où vous avez été vacciné sont également précisés.



Pour le chef d'équipe de renseignement et de sécurité de l'entreprise de sécurité informatique ESET, Alexis Dorais-Joncas, les informations contenues dans la preuve vaccinale et auxquelles donne accès le code QR sont plutôt limitées. Il conseille tout de même de les protéger, comme on le fait avec celles de notre permis de conduire.

« L'important est de garder [ces informations] en sécurité dans son portefeuille ou son ordinateur, de ne pas les montrer à n'importe qui et de ne pas les partager », dit-il.

Le ministère de la Santé abonde dans le même sens. « Il appartient au citoyen d'assurer la sécurité de son code QR, au même titre que toute autre information transmise par le gouvernement du Québec », prévient son porte-parole, Robert Maranda.

Vous pouvez ainsi imprimer votre preuve vaccinale et la conserver dans votre portefeuille ou la garder dans votre téléphone intelligent, de façon à ce qu'elle soit accessible en tout temps.

Sources : www.canada.ca/content/dam/chin-rcip/documents/services/web-interactive-mobile-technologies/codes_qr-qr_codes-fra.pdf et www.protegez-vous.ca

AHHH! L'ÉCOLE....

Caroline dit à son père :

- Je suis certaine que j'aurai zéro en maths.
- Ah bon ?
- C'est aussi sûr que deux et deux font cinq !



Maman demande à Julien :

- Pourquoi as-tu de si mauvaises notes ?
- Parce que ce n'est pas moi qui les mets !

La maman de Charlotte demande :

- Monsieur l'instituteur, pourquoi ma fille a-t-elle toujours des zéros ?
- Mais madame, c'est parce qu'il n'y a pas de note plus basse !

AVOIR SON PASSEPORT VACCINAL

Le passeport vaccinal sera appliqué au Québec dès le 1^{er} septembre 2021. Une période d'adaptation est prévue du 1^{er} au 15 septembre, pendant laquelle le passeport vaccinal sera déployé, sans toutefois qu'aucune sanction ne soit appliquée.

APPLICATION SUR TÉLÉPHONE INTELLIGENT

L'application VaxiCode, destinée aux citoyens, permettra de télécharger et de lire le contenu complet de leur propre code QR, présent dans leur preuve de vaccination, de le classer dans un portefeuille électronique et de le présenter lors de l'accès aux commerces visés.



COPIE PAPIER

Santé et Services sociaux Québec envoie la preuve vaccinale au citoyen qui peut ensuite la télécharger et l'imprimer. Elle peut aussi être obtenue (par Internet) à partir du portail en libre-service du gouvernement du Québec.

À noter que votre impression doit être de qualité, une impression floue ne fonctionnera pas. Évitez que le papier soit plié sur le code QR.

Si vous n'avez pas d'adresse courriel, n'avez pas accès à Internet ou à une imprimante, vous pouvez téléphoner au 1 877 644-4545 pour recevoir votre preuve de vaccination en format papier par la poste. C'est le numéro à composer pour toutes les demandes relatives à la pandémie de COVID-19.

AIDE

Si vous éprouvez des difficultés pour télécharger votre preuve de vaccination ou utiliser l'application VaxiCode, demandez l'aide de vos proches.

Nous vous rappelons que le personnel de l'AQDR des Chenaux peut aussi vous aider, au meilleur de sa connaissance. Il faut cependant téléphoner avant de vous déplacer pour vous assurer qu'une personne est présente pour vous assister.

Source : www.quebec.ca/passeportvaccinal

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

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

Chronique de la rentrée

L'IMPORTANCE DE FAIRE DE L'EXERCICE DES PIEDS À LA TÊTE



Pratiquement chaque jour, on entend parler de l'importance de prendre soin de son corps, tant au niveau de l'exercice qu'on doit faire que des soins d'hygiène et de bien-être qu'on doit lui apporter. On nous rappelle également l'importance de se nourrir d'aliments sains afin de fournir à notre organisme les nutriments essentiels dont il a besoin pour conserver une santé optimale. On nous redit sur tous les tons d'avoir une alimentation équilibrée et de manger de la nourriture la moins transformée possible, qui contient peu de matière grasse et faible en sodium. Bref, on nous bombarde quotidiennement de conseils et de mises en garde afin de conserver notre santé le plus longtemps possible et ainsi, mettre toutes les chances de son côté afin de pouvoir profiter d'une vieillesse agréable. En plus de toutes ces recommandations, il faut ajouter des exercices pour faire travailler son cerveau. On peut voir ça de 2 côtés : certains diront qu'enfin, ils ont du temps pour s'occuper d'eux alors que d'autres penseront plutôt que bien vieillir, c'est de l'ouvrage!



Il ne se passe pas une semaine sans qu'on entende parler de la maladie d'Alzheimer, or chacun se sent interpellé par l'urgence de pratiquer mille et un exercices pour rapidement stimuler son cerveau afin de résister le plus longtemps possible à cet envahisseur! Plusieurs recherches nous révèlent l'importance de faire travailler sa matière grise afin de garder les différentes zones de son cerveau actives et de prévenir cette dégénérescence quasi inévitable. Le fait de pratiquer une activité physique y aide grandement puisque celle-ci augmente le débit de sang et d'oxygène au cerveau, en permettant à l'organisme de libérer alors des protéines particulières qui aident les neurones à grandir et à vivre plus longtemps.



On a longtemps pensé que notre matière grise devenait une masse de plus en plus rigide avec l'âge. Les recherches actuelles démontrent que le cerveau ne cesse jamais de se développer et ce, grâce à sa plasticité. C'est d'ailleurs grâce à cette plasticité que le cerveau peut se réparer et récupérer après une lésion cérébrale.

Comme le disait le Docteur François Marquis lors d'une entrevue à Radio-Canada, à la base, le cerveau est paresseux, d'où l'importance de toujours stimuler ses zones d'apprentissage en faisant différentes activités cognitives « difficiles ». Ainsi, lorsqu'on se concentre à faire des mots croisés, des Sudokus ou encore à résoudre des énigmes, ou toute activité demandant un effort mental ou intellectuel, cela entraîne la fabrication de connexions entre les neurones... en autant que ce soit difficile. En apprenant de nouvelles choses ou en se concentrant pour résoudre différents problèmes, c'est un peu comme si notre cerveau créait de nouveaux chemins. Et tant que nous créons de nouveaux chemins dans notre cerveau, ça l'empêche de « rouiller » en quelque sorte. Par exemple, on a tous appris à réciter l'alphabet et on l'a tellement récité que c'est devenu un automatisme, on défile rapidement toutes les lettres sans concentration... ça se fait tout seul! Sauf que si on nous demande d'énoncer l'alphabet en débutant par la fin, ce n'est plus du tout la même chose. On hésite et généralement on arrête après 3 ou 4 lettres parce que c'est trop de concentration, c'est trop difficile.

Suite...

Suite...

Les exemples qui reviennent le plus souvent, lorsqu'on parle de faire travailler son cerveau, sont l'apprentissage d'une nouvelle langue ou encore apprendre à jouer d'un instrument de musique. Ce n'est pas facile, surtout après 40 ans, mais ce sont des activités complexes qui sont réellement bénéfiques pour notre cerveau!

Les commerces nous offrent aussi des étagères remplies de jeux afin d'activer nos cerveaux et maintenant on nous propose tout autant de choix sur le Net. Plusieurs jeux et exercices sont gratuits pour améliorer sa mémoire ou sa capacité à résoudre des problèmes. D'autres façons toutes simples d'activer son cerveau seraient de changer nos routines et nos comportements automatiques. Par exemple, essayez de vous brosser les dents de votre main non dominante, de regarder des photos à l'envers pour voir de nouveaux détails ou d'identifier l'heure dans un miroir...

En résumé, si on veut garder son corps et sa tête en santé, il faut opter pour un ensemble de réalisations : manger une nourriture saine, faire suffisamment d'exercice, prendre le temps de jouer, avoir une vie sociale active et un mode de vie équilibré, savoir se reposer et bien dormir, et s'assurer de faire suffisamment travailler sa matière grise.

Vous avez le goût d'en savoir plus sur les exercices à faire pour se garder en forme?

Nous vous invitons à notre activité de la rentrée 2021 « **Actifs des pieds à la tête** ».

Louise Dolbec, Chargée de projet

**Activités***ACTIVITÉ DE LA RENTRÉE AUTOMNALE 2021 :**« ACTIFS DES PIEDS À LA TÊTE »*

Tel que mentionné sur la page couverture...

Vous avez la possibilité d'assister gratuitement à l'une ou l'autre des activités :

Mardi le 14 septembre à Sainte-Anne-de-la-Pérade

OU Mercredi le 15 septembre à Saint-Maurice

OU Jeudi 16 septembre à Saint-Stanislas

Accueil — 9 h 30 à 10 h 00

AM — Activités pour entraîner nos cerveaux

Dîner — boîte à lunch

PM — Volet exercices physiques avec Julie
Tourville, kinésologue

Fin de l'activité — 14 h 15

**IMPORTANT**

Afin de commander avec exactitude le nombre de repas et les photocopies,

CONFIRMEZ VOTRE PRÉSENCE

AU PLUS TARD

LE 9 SEPTEMBRE 2021

au 819-840-3090 ou à
aqdrprojets@yahoo.com



JOURNÉE MONDIALE INSOLITE LE 4 SEPTEMBRE... LA BARBE !

Journées mondiales

Une journée mondiale consacrée à la barbe ? cela risque d'être rasoir... mais non! il s'agit d'une journée d'origine anglo-saxonne et elle est traditionnellement fixée au premier samedi du mois de septembre.

Au commencement étaient les Vikings

On fait remonter l'idée de la journée de la barbe aux Vikings danois, barbus dont le jour de fête remonterait aux alentours de l'an 800 après Jésus-Christ (l'année du couronnement de Charlemagne, l'empereur à la barbe fleurie...).

Les manifestations les plus diverses

Dans le sud de l'Espagne, on célèbre la journée de la barbe en organisant un match de boxe opposant un barbu à un imberbe et le barbu, armé d'une pique, ressort (toujours) vainqueur.

Plus radicale, la manifestation qui se déroule dans le village suédois de Dönsborg: les non barbus sont bannis du village le jour de la fête de la barbe et doivent se réfugier dans la forêt voisine pendant que les barbus brûlent les effigies de leurs proches non barbus...



Source : www.journee-mondiale.com

...QUI N'EST PAS INSOLITE !



LE 5 SEPTEMBRE... LA JOURNÉE DES GRANDS-PARENTS.

Cette année, au Canada et aux États-Unis, la fête des grands-parents est célébrée le 5 septembre 2021. C'est une fête annuelle célébrée en l'honneur des grands-parents. Un aïeul désigne au sens large tout ascendant paternel ou maternel, alors qu'au sens restreint, il s'agit d'un grand-parent, c'est-à-dire l'un des parents des parents. (www.chouette-calendrier)

LE 1^{er} OCTOBRE... LA JOURNÉE INTERNATIONALE DES PERSONNES ÂÎNÉES

Cette journée rappelle que les droits des personnes âgées sont indissociables des principes énoncés par l'ONU et les principes mis en place, en faveur des personnes âgées, énoncés pour la première fois par les Nations Unies en 1991 : indépendance, participation, épanouissement personnel et dignité.

Augmentation de l'espérance de vie

Durant la deuxième moitié du vingtième siècle, l'espérance de vie a augmenté de vingt ans. Dans les trente prochaines années, un tiers de la population des pays développés aura plus de 60 ans et parmi celle-ci, 10% sera âgée de plus de 80 ans. Ce changement ne doit pas être réduit à la dimension démographique. Il comportera des implications sociales, économiques, culturelles et éthiques dont il faudra tenir compte.

Un rôle à jouer dans la société

Partout dans le monde, une génération qui a connu des périodes beaucoup plus difficiles que celle que nous traversons aujourd'hui demande, à travers ses organisations représentatives, que la société prête davantage attention à ses conditions de vie et au respect de ses droits.

Source : www.journee-mondiale.com

Échos du CA

HOMMAGE À DEUX FEMMES FORMIDABLES



Mariette Gervais...

C'est avec énormément de tristesse que nous avons appris le décès de Mariette Gervais, une administratrice, une amie et une femme aimée et appréciée de tous. Son sens des responsabilités lui avait fait céder son poste de vice-présidente en juin dernier pour rester administratrice. Son dévouement, son dynamisme et son sourire resteront gravés dans le cœur de ceux et celles qui l'ont côtoyée. Une femme d'exception !



Suzanne Veillet Massicott ...



Une des fondatrices de l'AQDR des Chenaux nous a aussi quittés cet été. Jean-Claude Landry, organisateur communautaire maintenant retraité, a côtoyé cette femme exceptionnelle et lui a rendu un vibrant hommage: « Animée des valeurs de justice sociale et d'égalité, deux valeurs profondément ancrées chez elle, Mme Suzanne a participé à de nombreuses luttes, à des combats épiques visant la défense et le respect des droits des personnes âgées et l'avancement de la place des femmes dans la société québécoise.

À titre de présidente pendant de nombreuses années de l'AQDR des Chenaux, elle aura même, quand elle le considérait nécessaire, mobilisé ses troupes pour des causes jugées essentielles pour le bien-être des personnes du troisième âge. C'est sous sa gouverne et à sa suggestion que l'AQDR des Chenaux a, dans un souci d'un meilleur accès à des services de maintien à domicile, mis en

place en 1992 une entreprise d'aide à domicile connue sous le nom de Soutien à domicile des Chenaux. Je puis vous assurer que sa détermination a fait la différence entre le succès ou l'échec de cet ambitieux projet dont l'implantation a été des plus ardues. » Une grande dame qui a tracé la voie. Merci Suzanne !



Sa présence a été chaleureusement applaudie lors du 35^e anniversaire de la section, le 4 novembre 2018. On la voit entourée des présidentes qui lui ont succédé.

Il y a quelque chose de plus fort que la mort...

C'est la présence des absents dans la mémoire des vivants.

(Jean D'Ormesson)

Réflexion

COMMENT LAISSER PASSER LA LUMIÈRE ?

PAR NOTRE AGIR DANS LA JOIE

L'abbé Pierre écrit à un ami qui l'interroge sur la joie :



« Rappelle-toi, il y a un mois, tous les deux, on s'est crevés pendant toute une journée pour arranger un local où allait être logé un vieux couple; quand tout a été fini, on a mis des fleurs, on a accroché des rideaux, on a fait la soupe, et puis on a été les chercher. Tu te souviens de leur joie! On est rentrés, on avait froid, on avait faim, on ne rapportait rien à la communauté et tu m'as dit : Père, comme je suis heureux de ma journée! Cette sorte de bonheur qui chantait alors au-dedans de toi, cette joie-là qui ne ressemble à aucune autre, on ne peut pas la dire avec des mots, mais on peut la communiquer en se regardant, en se tenant la main : on est heureux d'avoir fait cela ensemble. N'oublie pas comme il est bon de se donner du mal pour que d'autres aient moins mal, comme c'est bon d'agir par amour. Dans ces moments-là, nous rencontrons Dieu. »



La joie, c'est l'assurance d'être aimé au-delà de nos qualités et de nos performances. Une joie authentique est capable d'intégrer le chagrin. Le contraire de la joie n'est pas la tristesse, mais la dureté du cœur.

La joie naît du consentement à l'espérance.

La joie est rayonnante : elle nous rend interpellant pour les autres. Elle dit Dieu et ceci, même à notre insu, tout comme le vitrail ignore la lumière qui le transperce et le rend si attrayant.

La joie jumelée à l'humilité développe en nous le sens de l'humour (distinguer humour et ironie). Roger Poudrier dans son livre "Dieu m'a donné de quoi rire", p. 14-15 disait :

« L'humour demeure un sérieux facteur d'équilibre, car il nous aide à prendre du recul face à nous-mêmes, à mettre toute chose en perspective et à dédramatiser les événements. Il consiste souvent à faire apparaître un aspect nouveau, une signification inattendue, une dimension imprévue, si bien que toute tragédie a tôt fait de revenir à l'éternelle comédie de la vie. L'humour permet de ne pas se prendre trop au sérieux, encore moins au tragique. Le sourire et le rire ont des qualités médicinales éprouvées et désamorcent bien des "bombes". L'humour permet encore de rire des événements malheureux en les resituant dans le grand tissu de l'existence. Tel petit échec devient alors si ridicule, qu'il serait malséant de trop s'y attacher. »

Source : cursillo.ca

Une douce pensée pour nos disparu·e·s



Silien Dessureaux, membre de Sainte-Geneviève-de-Batiscan

Mariette Gervais, membre de Saint-Narcisse, épouse de Guy-Paul Veillette et sœur de Céline Gervais

Rina Marcotte, sœur de Camille D. Marcotte de Sainte-Anne-de-la-Pérade

Suzanne Veillet Massicotte, membre fondatrice de l'AQDR des Chenaux

Au nom de la Fondation Juliette-M.-Dubois pour le don reçu.

Une douce pensée pour...

Mariette Gervais et Suzanne V. Massicotte



Mieux-être**RESTER CURIEUX POUR RESTER JEUNE**

Un proverbe japonais dit : « On commence à vieillir quand on finit d'apprendre »; de fait, de nombreuses études ont démontré que rester alerte intellectuellement permet de maintenir une bonne santé mentale et de ralentir le vieillissement. Qu'attendons-nous alors pour profiter du temps libre pour développer notre curiosité ? Cela peut se matérialiser de dizaines de façons. À nous de trouver celles qui nous conviennent et nous allument...

DÉVELOPPER NOS PASSIONS.... OU EN TROUVER DES NOUVELLES

On peut trouver des idées en cherchant parmi les choses que l'on a toujours eu envie de faire sans jamais trouver le temps de le réaliser.

On le sait, la clé d'un vieillissement en bonne santé se résume à quelques mots : bouger, manger équilibré, surveiller sa santé pour prévenir plutôt que soigner, rester actif socialement et.... faire travailler son cerveau. Il ne faut jamais arrêter d'apprendre, d'avoir des projets.

On peut aussi continuer ses activités et en ajouter de nouvelles. Soyez curieux, intéressez-vous à ce que vous ne connaissez pas, soyez ouvert aux autres, recherchez les échanges, le partage, l'enrichissement intellectuel. Le peintre Matisse a dit : « On ne peut s'empêcher de vieillir, mais on peut s'empêcher de devenir vieux ».

UN PEU DE SCIENCE

La science cognitive montre que le cerveau est un organe flexible et renouvelable qui peut s'améliorer, même avec l'âge, grâce à un style de vie actif, physiquement et mentalement. Le cerveau a besoin d'entraînement pour se maintenir en forme. Des activités cognitives nouvelles et différentes deviendront de véritables clés pour un exercice cérébral optimal, ce qui favorisera le bien-être général.

Source : JDM, 22 mai 2018

BIENFAITS DU SOLEIL**Vitamine D :**

L'exposition au soleil aide le corps à produire de la vitamine D, essentielle pour construire des os solides, lutter contre les maladies et réduire la dépression.

**Sommeil :**

Une exposition au soleil tôt dans la journée aide à mieux dormir plus tard en régulant le rythme circadien. Le rythme circadien est en quelque sorte l'horloge interne du corps humain. Il s'agit d'un rythme biologique intégré prenant la forme d'un cycle d'environ 24 heures et régissant certains processus physiologiques comme le sommeil et l'alimentation.

Énergie :

Une étude réalisée à l'Université Stanford en 2015 a démontré que l'exposition au soleil augmente les niveaux de sérotonine dans le cerveau, ce qui donne un « petit remontant ».

Nutrition

LES MEILLEURS ALIMENTS POUR LE CERVEAU

Par Isabelle Huot, docteure en nutrition

Bien manger peut aider à être vigilant toute la journée. Tour d'horizon des meilleurs aliments pour notre cerveau.

ALIMENTS POUR LE CERVEAU

On sait que l'on peut considérablement améliorer sa condition physique grâce à une alimentation équilibrée. On sait moins cependant que le cerveau est également influencé par ce que l'on met dans son assiette. Plusieurs aliments aident à améliorer nos fonctions cognitives. Il faut s'assurer d'en consommer suffisamment.



Du poisson pour les oméga-3

La myéline est une enveloppe composée principalement de lipides servant à protéger les fibres nerveuses. Pour pouvoir accomplir son rôle, elle doit disposer de bons gras, que l'alimentation peut lui fournir. Ainsi, les gras oméga-3 sont à privilégier. Une alimentation pauvre en oméga-3 pourrait entraîner un affaiblissement des membranes protectrices des neurones et déstabiliser la chimie du cerveau.

- On privilégie les poissons gras comme le thon, le saumon, la truite, le maquereau et la sardine. À consommer de 2 à 4 fois par semaine.

Des petits fruits pour les antioxydants

Les antioxydants jouent plusieurs rôles préventifs. Comme ils empêchent la formation de radicaux libres (des molécules instables qui affectent nos capacités), ils sont gages d'un cerveau en santé. En plus des petits fruits, les légumes de la famille des crucifères comptent parmi les bonnes sources d'antioxydants. Chou, brocoli, chou-fleur devraient être consommés chaque semaine.

Du foie et du soya pour le fer

Le fer transporte l'oxygène à nos cellules, leur permettant ainsi d'effectuer leur travail correctement. En cas de déficience, faiblesse et fatigue affectent les capacités intellectuelles.

- Les viandes rouges et les abats sont les meilleures sources de fer aisément assimilable.
- Le soya – tofu ou haricots (fèves edamame) cuits – est une bonne source végétale de fer. Comme le fer de source végétale est moins assimilable, on conseille de prendre au même repas une source de vitamine C (poivron, kiwi, fraises, agrumes, brocoli...).

Des céréales pour les glucides

Le cerveau utilise à lui seul environ 120 grammes de glucides par jour pour fonctionner; c'est près de la moitié de nos besoins quotidiens. Comme le cerveau n'est pas apte à faire des réserves de glucose, il est essentiel de lui en fournir quotidiennement. Les sucres complexes (ou d'absorption lente) comme les pâtes, le riz et les autres féculents sont préférables aux sucres simples (ou d'absorption rapide) comme les jus de fruits et les sucreries.

- Le riz à grains entiers constitue une excellente source de glucides complexes.
- Les céréales à grains entiers devraient faire partie du petit-déjeuner.

Bien s'hydrater

L'eau est le constituant principal de l'ensemble du corps humain. Il est essentiel de renouveler constamment ses réserves. L'eau, qui joue plusieurs rôles de premier ordre dans notre organisme, assure notamment l'activité neurologique du cerveau. On doit en consommer au moins 1,5 litre par jour.

Recettes

**PIZZA DESSERT AUX PETITS FRUITS
RÉDUITE EN SUCRE**Ingrédients :

- 1 (450 g) pâte à pizza du commerce
- 3 c. à soupe (45 ml) de sucre
- 1 tasse (250 ml) de fraises fraîches, en tranches
- 3/4 tasse (180 ml) de framboises
- 3/4 tasse (180 ml) de bleuets
- 100 g de mozzarella, tranches minces
- 1 tasse (250 ml) de fraises
- 3 c. à soupe (45 ml) d'eau, divisé
- 2 c. à thé (10 ml) de sucre
- 1/2 c. à soupe (7,5 ml) de fécule de maïs

Préparation :

- ⇒ Dans une casserole déposer les fraises, 2 c. à soupe (30 ml) d'eau et le sucre. Porter à ébullition, puis baisser le feu et laisser mijoter jusqu'à ce que les fraises soient en purée, soit environ 5 minutes.
- ⇒ Dans un petit bol, mélanger le reste de l'eau et la fécule de maïs. Ajouter le mélange aux fraises et brasser quelques secondes jusqu'à ce que le coulis épaisse. Si désirez, passer le coulis au tamis pour retirer les graines de fraises.
- ⇒ Préchauffer le four à 210 °C (410 °F).
- ⇒ Abaisser la pâte à pizza, et la déposer sur une plaque de cuisson légèrement saupoudrée de farine. Piquer la pâte avec une fourchette, et saupoudrer de sucre.
- ⇒ Cuire 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit cuite. Quand la pâte est cuite, la sortir du four et mettre ce dernier à gril (broil).
- ⇒ Sur la pâte cuite, étendre le coulis de fraises, garnir de fruits et déposer les tranches de mozzarella.
- ⇒ Passer sous le gril jusqu'à ce que le fromage soit fondu, environ 5 minutes.

Source : www.noovomoi.ca/



Une petite orange va voir sa mère en pleurant.
Maman, maman, je crois que j'ai fait une bêtise!
Comment ça, une bêtise?
J'ai rencontré un citron!
Eh bien, qu'est-ce qu'il y a de grave à ça?
Voilà, il a eu un Zeste malheureux et je crois bien qu'il va y avoir des Pépins!!

Vitalité intellectuelle

JEU DE CHIFFRES ET DE CALCULS

Vous êtes chargé(e) d'acheter les cadeaux d'anniversaire de Manon et Francine.
 Que choisissiez-vous sachant que vous devez acheter 5 cadeaux pour 100\$ par personne, et que chaque cadeau n'est disponible qu'en un seul exemplaire ?
 Enfin, vous voulez offrir un bouquet à chacune et Francine n'aime pas le chocolat.



MANON

-
-
-
-
-

FRANCINE

-
-
-
-
-



C'est vous qui collectez l'argent pour les cadeaux et vous partagez la somme en 4 entre vous, Jacques, Émilie et Louise.

Avant que vous n'achetiez les cadeaux :

Jacques devait 15\$ à Louise, vous deviez 20\$ à Jacques, Émilie devait 12\$ à Louise, Émilie vous devait 30\$.

Combien chacun doit-il vous donner pour régler tous les comptes le plus simplement possible ?

Réponse page suivante

JEU DE CHIFFRES ET DE CALCULS

SOLUTIONS

MANON

• Bouquet de roses	22\$
• Chocolats	17\$
• Collier	33\$
• Jeu de cartes	13\$
• Livre	<u>15\$</u>
Total :	100\$

FRANCINE

• Bouquet de tulipes	18\$
• Bouteille de vin	11\$
• Tasse	10\$
• Écharpe	30\$
• Cadre	<u>31\$</u>
Total :	100\$



A — Vous avez dépensé 100\$ pour Manon et 100\$ pour Francine, soit 200\$ en tout. Chacun des participants aux cadeaux vous doit donc : $200 \div 4 = 50\$$

B — On ajoute à ces 50\$, les dettes entre vous et les autres :

Émilie vous doit $50 + 30 = 80\$$

Jacques vous doit $50 - 20 = 30\$$

Louise vous doit $50 + 0 = 50\$$

C — On prend en compte les dettes d'Émilie, Jacques et Louise entre eux ; que l'on transfère vers vous :

Émilie doit 12\$ à Louise.

Émilie va donc vous donner 12\$ de plus et Louise vous donnera 12\$ de moins.

Jacques doit 15\$ à Louise.

Jacques va donc vous donner 15\$ de plus et Louise vous donnera 15\$ de moins.

Donc pour solder facilement les comptes en trois échanges :

Émilie va vous donner $80 + 12 = 92\$$

Jacques va vous donner $30 + 15 = 45\$$

Louise va vous donner $50 - 12 - 15 = 23\$$

Les bons comptes font _ _ _ _ _



UN CHOIX À FAIRE

Vous avancez dans un couloir et il ne vous est pas possible de revenir en arrière. Soudain vous vous retrouvez en face de trois portes.

- Derrière la première il y a un assassin sanguinaire armé de couteaux de boucherie.
- Derrière la deuxième il y a un lion qui n'a pas mangé depuis 6 mois.
- Derrière la troisième il y a un trou de 100 mètres de haut et infranchissable.

Quel choix allez-vous faire pour pouvoir survivre à cette aventure? (voir page suivante)

Mot Mystère

À trouver: un mot de 8 lettres

Thème: ENFANTS

- | | | |
|-----------|------------|----------|
| ARRIERE | GRONDER | SAGE |
| ASCENDANT | HISTOIRE | SEIN |
| ATHREPSIE | HOCHET | SOEUR |
| BONBONS | IMPETIGO | SURDOUEE |
| CHANGE | INCISIVE | TAPE |
| DEVOIRS | LEGITIME | TETINE |
| DINETTE | MALINGRE | TITI |
| ECOLE | MATERNEL | TUTEUR |
| ECOLIER | MUE | UNIQUE |
| ECZEMA | NICHEE | |
| EDUCATION | NOUNOU | |
| EDUQUER | NURSERY | |
| EMBRYON | ONDOYER | |
| ENFANCE | PERE | |
| ENFANTINE | PETIT | |
| EPINGLE | PUERILE | |
| ETRENNES | RACHITISME | |
| GATER | RISSETTE | |
| GOSSE | RUBEOLE | |

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

UN CHOIX À FAIRE—RÉPONSE

Il y a de fortes chances que le lion ne soit plus vivant après 6 mois sans rien manger.

CONCOURS EN ACTION

Été 2021—Solution : Pioche * La personne gagnante est Monique Dubois, de Saint-Narcisse

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 20 septembre 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



FIER PARTENAIRE DE NOTRE MILIEU

Siège social
400, rue Notre-Dame
Saint-Tite (Québec) G0X 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




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



Joëlle MAILHOT
Chantal ROBITAILLE
Julie MOISANT
PHARMACIENNES

Affilié à 

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

Manoir 24 rue Saint-Gabriel
DES DEUX RIVIÈRES Saint-Stanislas, G0X 3E0

Logements 31/2 disponibles dès maintenant
Bienvenue au 55 ans et plus!

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.

Pour visite ou information: 418 328-3209

Admissible au programme Supplément au loyer de la SHQ

NOUVEAU Appartement de répit

Visitez notre page Facebook 

