



AQDR

Des Chenaux

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE
DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES
ET PRÉRETRAITÉES



EN ACTION

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

Septembre 2023

✿ — ACTIVITÉ DE LA RENTRÉE — ✿

DÉJEUNER-CONFÉRENCE

Ressource invitée : **le CAAP** (Centre d'accompagnement aux plaintes)

Date: **JEUDI, 21 SEPTEMBRE 2023**

Heure: 9 h 00

Lieu: restaurant Le Villageois
Saint-Narcisse

Coût: 10\$/ personne

Menu: 1 œuf, jambon, saucisses,
rôties, café.

RÉSERVÉ AUX MEMBRES

Merci de confirmer votre présence auprès
de votre téléphoniste ou au bureau de
l'AQDR des Chenaux: 819 840-3090 ou
aqdrdc@stegenevieve.ca



Chroniques page

Calendrier des activités.....	2
Mot de la présidente	3
Défense de droits	4
Échos du CA	5
Juridique.....	7
Projet	8
Suivi d'activités	11
Place aux partenaires	12
Santé	15
recettes	16
Nutrition.....	17
Jeu questionnaire	19
Vitalité intellectuelle	20
Mot mystère	23

Calendrier des activités

Septembre 2023

DATE ET HEURE	ACTIVITÉ	ENDROIT	COÛT	RÉSERVATION
Jeudi, 21 septembre 2023 9h00	Déjeuner-conférence Avec le Centre d'accompagnement aux plaintes	Restaurant Le Villageois À Saint-Narcisse	10\$ Réservé aux membres	<u>Inscription avant le 14 septembre</u>

Octobre 2023

	À venir			
--	---------	--	--	--

Novembre 2023

Vendredi, 17 novembre 2023 13h30	Pièce de théâtre suivie de tables de discussion « <i>Passée date</i> » du Théâtre Parminou	École secondaire Le Tremplin Salle André Dupont	Gratuit	<u>Confirmer sa présence avant le 10 novembre.</u>
---	--	--	---------	--

Pour nous joindre :

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



819-840-3090



aqdrdc@stegenevieve.ca



www.aqdr-des-chenaux.org

Conseil d'administration 2023-2024

Diane Béland, présidente
Thérèse Lévesque, vice-présidente
Monique Béland Désilets, trésorière
Line Mongrain, secrétaire
Jacqueline Bergeron, directrice
Lise Bournival, directrice
Jacques Talbot, directeur

COMITÉS 2023-2024

Comité Activités
Comité Bulletin En Action
Comité Défense de droits
Comité Gestion

*Secrétariat à l'action
communautaire
autonome
et aux initiatives
sociales*

Québec 

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.

Mot de la présidente**LEITMOTIV ET ENGAGEMENT**

Un leitmotiv est une phrase, un mot ou un motif musical qui revient souvent dans une œuvre artistique pour représenter un personnage, un thème ou une idée.

Un poète québécois a écrit plusieurs phrases qui sont devenues des leitmotivs pour plusieurs. Une phrase célèbre a été écrite sur un mur extérieur du Grand Théâtre de Québec et on peut y lire : « *Vous êtes pas tannés de mourir bandes de caves!* » Cette phrase percutante a sonné pour plusieurs comme un raisonnement et a permis à certains d'entre eux, de se mettre en mouvement, de rendre leur vie plus significative. Je ne dis pas que les mouvements amorcés dans les années 70 sont tous issus de cette pensée, mais cette pensée a, par contre, animé et mis en mouvement plus d'un!

Moi, pour ma part, c'est une autre pensée de Péloquin qui m'a le plus interpellée et je vous la dicte de la même façon que lui l'a dite : « *Dans la vie, vaut mieux être fou que de ne pas passer du tout.* » Cette phrase m'a toujours parlé et souvent je l'ai appliquée comme suit : « *Dans la vie, vaut mieux passer tout « drette » que de pas passer « pantoute »* Je me suis toujours sentie plus confortable en sachant que ce qui a été fait de trop pourrait servir à ceux qui n'ont rien fait du tout et ce, autant dans la bouffe que dans mes activités. Elle m'a poussée à m'impliquer au sein de ma communauté, de l'école de mes enfants, dans le sport, dans les mouvements étudiants, dans les garderies à leur début et encore plus à ma retraite. J'ai gardé l'habitude de m'oxygéner auprès de mes pairs en allant chercher de l'information, en m'impliquant auprès des plus démunis et aussi auprès de mes voisins de près ou de loin. Je me couche souvent avec le sentiment du devoir accompli. Pour moi, l'implication est devenue un devoir; ce devoir, il est familial, sociétal et important car il me garde l'esprit clair et animé, me tourne vers les autres qui eux m'oxygènent et me récompensent de leurs bons mots, leurs sourires et parfois de leur détresse, mais souvent ça me comble de bonheur!

Et vous, si vous y pensez, avez-vous dans votre vie une phrase qui vous est revenue souvent, comme si c'était un ancrage qui vous a permis de rester debout, de continuer à avancer, de vous accomplir, de vous prouver ou de prouver à d'autres votre capacité? Si oui, écrivez-moi, ou si vous me rencontrez, dites-moi quelle est cette phrase, cette pensée qui a orienté une partie ou l'ensemble de votre vie. Je serais fort heureuse de vous lire ou de vous entendre me donner votre façon de vous motiver à continuer à participer à l'essor de votre vie ou de celle des autres. Pensez-y et à bientôt!

Diane

LES COMITÉS D'USAGERS EN PÉRIL AVEC LA LOI 15

Le Conseil pour la protection des malades (CPM) lance un cri du cœur au ministre de la Santé et des Services Sociaux, M. Christian Dubé, alors que le projet de loi 15 (PL15) sur la réforme du réseau de la santé mettra sérieusement à mal la voix et l'indépendance des comités d'usagers à travers le Québec.

Un des objectifs phares du PL15 est de permettre une gestion de proximité et de rapprocher les communautés des décisions liées aux prestations de services en matière de santé. Pourtant, ce même projet de loi prévoit l'abolition de plus de 150 comités d'usagers, la voix de ceux qui utilisent le réseau de la santé et qui reçoivent des soins.

« Les comités d'usagers sont les gardiens des droits des malades. Ils sont en place pour évaluer la satisfaction des usagers et défendre leur dignité. Il est contradictoire de déclarer vouloir une meilleure gestion de proximité et du même coup, éliminer les comités qui représentent la voix des malades dans chacune des localités du Québec », soutient Paul G. Brunet, président-directeur général du Conseil pour la protection des malades.

Les comités d'usagers doivent garder leur indépendance

Le projet de loi porte aussi préjudice à l'indépendance des comités d'usagers, alors que le gouvernement veut sélectionner lui-même les personnes qui pourront siéger sur les différents conseils d'administration et comités importants, notamment le conseil d'administration de Santé Québec, le comité national des usagers et les conseils d'établissement.

Le comité national des usagers, qui serait créé par le PL 15 et dont la nomination se fera par Santé Québec, aurait une responsabilité de surveillance des comités d'usagers. Ce comité national pourrait donc dicter et diriger le travail des comités sur ce qu'ils peuvent faire ou dire.

Les établissements, quant à eux, seraient désormais les seuls autorisés à s'auto-évaluer sur les soins et services qu'ils rendent, ce qui aurait évidemment un impact sur l'impartialité des conclusions de leur auto-évaluation.

« Pour assurer une véritable représentation de la voix des usagers à travers le Québec et pour mettre en lumière ce qui se passe réellement sur le terrain, les comités d'usagers doivent être en mesure de nommer et déléguer eux-mêmes leurs représentants au sein des divers forums de décisions. C'est une question d'indépendance. Une véritable participation citoyenne s'ancre dans un exercice démocratique et non politique », mentionne M. Brunet.

Les comités d'usagers, ce sont des membres de la famille, des proches ou des résidents qui s'impliquent et qui effectuent un travail colossal pour s'assurer que les usagers qui ont ou ont eu recours aux services du réseau de la santé et des services sociaux soient respectés dans leur dignité et leurs droits.

« Les Québécois méritent mieux. Le ministre de la Santé peut encore renforcer la voix et l'indépendance des comités d'usagers et de résidents, la seule voix véritable des citoyens au sein du réseau de la santé québécois », conclut M. Brunet.

Source : <https://www.newswire.ca/fr/news-releases/projet-de-loi-15-sur-la-reforme-du-reseau-de-la-sante-la-participation-citoyenne-et-l-independance-des-comites-d-usagers-sont-en-peril-899546311.html>

LES DEMANDES DES COMITÉS D'USAGERS



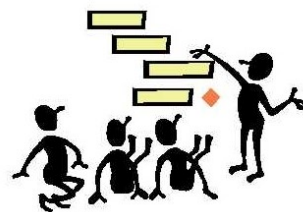
- ⇒ Assurer que tous les comités d'usagers et de résidents actuels continuent d'exister;
- ⇒ Permettre aux comités d'usagers de déléguer eux-mêmes les personnes qui siègeront sur le conseil d'administration de Santé Québec, au comité national des usagers, aux conseils d'établissement, ainsi que sur les autres comités pertinents;
- ⇒ Donner aux comités les moyens financiers pour réaliser et maintenir le mandat que la loi leur confie;
- ⇒ Obliger chaque direction d'établissement à promouvoir l'existence des comités d'usagers et veiller à ce que ceux-ci aient les ressources nécessaires à leur bon fonctionnement;
- ⇒ Assurer une évaluation de la satisfaction des usagers indépendants par les comités d'usagers pour éviter toute situation de conflit d'intérêts alors que l'établissement procéderait à sa propre évaluation;
- ⇒ Maintenir le rôle statutaire de défense des droits des usagers aux comités d'usagers, conformément à la loi, sans surveillance par un organe politique.

Échos du CA

ANNÉE DE PLANIFICATION

Une première rencontre du conseil d'administration a eu lieu le 21 août dernier. Voilà ! L'année d'activité est lancée avec un premier déjeuner-conférence pour les membres le 21 septembre. D'autres activités seront aussi confirmées pour les mois à venir.

Les administrateurs seront bien occupés cet automne puisqu'ils entament un processus de planification stratégique avec l'accompagnement du Centre de Formation Communautaire de la Mauricie. Cet exercice qui s'étendra jusqu'en février 2024 permettra à notre organisme de se repositionner pour mieux atteindre les objectifs qui nous permettent de remplir notre mission.



Dans ce même souffle de planification et de réorganisation de la gouvernance, nous avons reçu une subvention pour réaliser un nouveau plan de communication. Une nouvelle ressource qui agira comme agent/agente de communication sera embauchée prochainement. Nous vous la présenterons dans le prochain bulletin En Action.

« La Vie passe très vite. Si vous ne vous arrêtez pas pour regarder autour de vous de temps en temps, vous allez la manquer »

Ferris Bueller.

LES AÎNÉS AU VOLANT



C'est un sujet bien sensible que celui de la conduite automobile chez les aînés. Avoir et conserver son permis de conduire est synonyme d'autonomie et il n'est pas facile d'y renoncer, même quand les facultés diminuent. Les plus jeunes entretiennent énormément de préjugés et font preuve d'âgisme lorsqu'ils pensent et disent que les aînés conduisent mal. Deux Québécois sur trois le pensent, selon un récent sondage Léger réalisé pour le compte de CAA-Québec.

Certains diront qu'ils ont beaucoup plus d'expérience, qu'ils demeurent plus attentifs à la route et qu'ils sont moins téméraires, mais une grande majorité de répondants pointent leurs lacunes physiques. Ainsi, 92% estiment que les aînés au volant ont perdu leurs réflexes. De plus, 54% pensent qu'ils ne voient plus aussi bien et 52% jugent qu'ils sont trop lents.

En vérité, **le privilège de conduire dépend des capacités, pas de l'âge.** « On peut être apte à conduire à 91 ans et inapte à 19 ans! La clé de la mobilité de nos aînés est l'adaptation », explique CAA-Québec.

Selon le dernier bilan routier de la Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ), les conducteurs de 75 ans et plus ont été impliqués dans 3,9% des accidents de la route alors qu'ils représentent 6,8% des titulaires de permis de conduire. Et on parle ici en général d'accidents mineurs causant des dommages matériels seulement.

En terminant, CAA-Québec donne quelques pistes pour déterminer quand un aîné devrait prendre sa retraite de la conduite. Il faut vérifier notamment si la personne oublie de boucler sa ceinture et de vérifier ses angles morts, si elle a de la difficulté à actionner les pédales et si les virages dans les rues achalandées et les entrées sur l'autoroute lui causent des ennuis.

Source : <https://mobile.guideautoweb.com/articles/53141/les-aines-au-volant-un-sondage-choc-de-caa-quebec/>

LES PERSONNES DÉCLARÉES INAPTES PEUVENT-ELLES CONDUIRE?

Votre mère, fière conductrice de 84 ans pour qui la route n'a plus de secrets, vient d'être déclarée inapte par son médecin. Est-ce que cela signifie qu'elle n'est plus en mesure de conduire sa voiture?

Pas nécessairement. Cette seule évaluation ne suffit pas et il n'y a pas d'automatisme. Une personne inapte qui répond aux exigences de la Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ) et du Code de la sécurité routière peut conserver son permis de conduire.

La conduite automobile demande une bonne santé, de bons réflexes et une bonne vision.

Le Code de la sécurité routière prévoit que la SAAQ peut exiger d'une personne qui demande l'obtention ou le renouvellement d'un permis qu'elle se soumette à un examen médical ou à une évaluation de sa santé. La SAAQ peut refuser de délivrer un permis si la personne est atteinte d'une maladie ou d'une déficience, ou qu'elle se trouve dans une situation qui l'empêche de conduire de façon sécuritaire, pour elle et pour les autres.

Donc, l'inaptitude n'est pas un critère qui mène à un refus systématique. Chaque cas est unique.

Source : infolettre Curateur public

LE QUIZ DU CHASSEUR SACHANT CHASSER



La haute saison de la chasse sportive bat son plein dans plusieurs régions du Québec. Plusieurs règles encadrent cette activité, dont certaines moins connues.

Saurez-vous démêler le vrai du faux?

1. La chasse avec une arme à feu est réservée aux personnes de 18 ans et plus.
2. Les cerfs qui gambadent dans mon boisé m'appartiennent.
3. Il est préférable de chasser le cerf durant la nuit.
4. La consommation d'alcool durant la chasse est encadrée par la loi.
5. Il est possible de vendre une partie de son gibier.
6. Il est possible de chasser sur le territoire québécois si l'on n'est pas résident du Québec.

Source : educaloi.qc.ca

RÉPONSES

1. Faux. Dès l'âge de 12 ans, un jeune peut chasser avec une arme à feu. Il doit toutefois être accompagné d'une personne majeure qui chasse en règle. De plus, le jeune doit avoir obtenu son « certificat du chasseur ». On obtient ce certificat en suivant une formation reconnue d'initiation à la chasse.
2. Faux. Les animaux sauvages n'appartiennent pas au propriétaire du terrain où ils se trouvent. D'ailleurs, ils sont bien libres de passer d'un terrain à l'autre sans en demander la permission! Toutefois, le propriétaire n'est pas obligé de permettre la chasse sur son terrain.
3. Faux. La chasse de nuit est généralement interdite par la loi! Le site du ministère des Forêts, de la Faune et des Parcs précise que la nuit commence une demi-heure après le coucher du soleil et se termine une demi-heure avant son lever. Et peu importe l'heure, la loi exige de porter un dossard orange pour plusieurs types de chasse.
4. Vrai. La loi interdit de chasser « sous l'influence de boissons alcooliques » et prévoit une amende d'au moins 250\$ en cas de contravention.
5. Faux. De manière générale, il est interdit de vendre de la viande de gibier issue de la chasse.
6. Vrai. Il existe des permis de chasse pour les non-résidents du Québec. Des conditions particulières peuvent s'appliquer



Projet

QUELLE SOLITUDE? QUELLE PARTICIPATION SOCIALE?



Bonjour à tous et à toutes.

Je suis heureuse de vous retrouver. Vous vous rappelez peut-être que, pendant la pandémie, j'ai conduit une enquête sur ce qui aide les gens à surmonter les épreuves. Or, dans le cadre du projet « L'aîné d'aujourd'hui », je suis actuellement plongée dans un autre sondage, celui-là sur la façon dont la retraite modifie les activités des personnes, et c'est un récent entretien téléphonique qui m'a inspiré ce qui suit.

Je parlais à quelqu'un qui disait ne pas se reconnaître dans le courant de pensée actuel qui encourage les personnes retraitées à demeurer le plus impliquées possible sur le plan social. Après une période d'implication très exigeante comme proche-aidant(e), cette personne avait choisi de se consacrer presque exclusivement à sa vie de couple, le confinement ayant d'ailleurs favorisé son retrait de ses relations habituelles.

En l'écoutant, je reconnaissais le bien-fondé d'un certain retour du balancier ramenant à une vie de couple probablement un peu négligée. En même temps, je me dis que la question fondamentale dans ce choix était probablement, justement, celle de l'équilibre.

Que ce soit au sens figuré ou au sens propre, on ne peut pas vraiment dire qu'un édifice de San Francisco (ou d'ailleurs) soit en équilibre. S'il a l'air d'être solide comme le rock (ou comme le sont certaines personnes qu'on trouve admirables), il y aura toujours une épreuve capable d'ébranler quelque chose ou quelqu'un, ne serait-ce que le temps, lequel peut user ...

L'équilibre, loin d'être statique, est en réalité un état dans lequel des forces contraires s'opposent. Des forces multiples aussi; demandez à un médecin combien de muscles, d'os et de nerfs sont impliqués pour nous tenir debout ou en mouvement!



La question de l'implication sociale revient donc à déterminer si nos choix nous permettent de maintenir un bien-être physique, mental et relationnel. Pensons-y un peu...

Est-ce que mes choix me permettent :

- ⇒ De garder mon corps en santé et en forme?
- ⇒ De lui procurer des moments de détente et de bien-être (par exemple, en m'exposant à de la douceur, de la vivacité et de la beauté visuelle ou auditive)?

Est-ce que mes choix permettent à mon esprit :

- ⇒ D'être libre de préoccupations excessives?
- ⇒ De profiter de moments de divertissement?

Est-ce que mes choix permettent à mon émotivité de me faire éprouver des sentiments :

- ⇒ D'accomplissement, de joie, d'humour?
- ⇒ De fierté d'être qui je suis avec mes forces et mes faiblesses?
- ⇒ D'appartenance à un certain milieu?

Et puisque les choses peuvent changer, y a-t-il assez de personnes dans les relations que j'entretiens pour me permettre de recevoir du soutien si jamais une personne qui m'importe beaucoup devait s'éloigner de moi, pour une raison ou pour une autre?

Bref, la solitude, tout comme l'implication sociale, sont des choses qui découlent de choix qu'on a avantage à faire, et/ou à refaire, en fonction de l'objectif de maintenir un équilibre dans notre vie.

Comme dirait l'autre, c'est la grâce que je vous souhaite.

Au plaisir!

Chantal Létourneau

Retraitée de la recherche et l'enseignement en sciences humaines

ZOOM SUR LES ACTIVITÉS DU 40E ANNIVERSAIRE

Nous n'avons pas pu faire un retour sur la dernière activité des Fêtes du 40e dans le dernier bulletin. Nous profitons donc de cette parution pour se rappeler ce qui a été fait pour souligner l'anniversaire de notre section AQDR.



CONCOURS PHOTO ET CALENDRIER 2023



Une vingtaine de membres ont participé au concours photo l'an passé. Un jury indépendant sélectionnait 2 photos représentant la nature de notre région à chacune des 4 saisons. Ces 8 photos, ajoutées au 4 images des projets menés dans les dernières années, illustraient les 12 mois du calendrier qui a été posté à tous les membres en décembre 2022.

FÊTE DES RETROUVAILLES

Avec le soutien financier de la Caisse Mékinac-Des Chenaux, de la publicité a été faite dans les journaux de Trois-Rivières et Des Chenaux pour rejoindre le maximum d'anciens membres et les invités à une fête des retrouvailles.



Une trentaine de membres se sont rencontrés le 2 avril 2023 pour cette fête des retrouvailles à Sainte-Geneviève-de-Batiscan.

Avec l'animation musicale de Jocelyne Filion, l'après-midi ne pouvait qu'être divertissante !

Du plaisir, des chansons et de belles rencontres appréciés par tous.

SOUPER DU 40E

Et que dire du souper organisé le 28 mai dernier au Centre communautaire Henri-St-Arnaud de Saint-Narcisse ! Le comité organisateur chapeauté par Diane Béland s'est surpassé en préparant le programme de la soirée. Après le cocktail d'accueil, avant le début du repas, les personnes présentes pouvaient profiter d'un photographe professionnel et d'un très beau décor pour se faire photographier. Quel beau souvenir de cette soirée !



Plusieurs personnes nous ont fait l'honneur de leur présence : Pierre Lynch, président de l'AQDR nationale, Guy Veillette, maire de Saint-Narcisse et préfet de la MRC, Christian Fortin, maire de Batiscan, Claude Trudel, président de la Table des aînés de la Mauricie, plusieurs administrateurs des sections AQDR de Mékinac, Shawinigan et Trois-Rivières. Soulignons aussi le soutien financier de nos deux députés, Sonia LeBel et François-Philippe Champagne, qui accueillent toujours favorablement nos demandes.



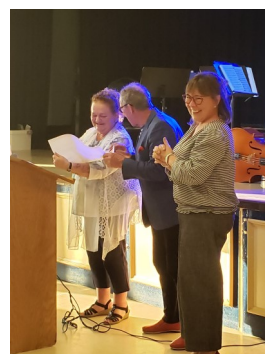
Mais ce dont le comité organisateur est le plus fier, c'est la réponse des membres ! Sans compter les invités, ce sont plus de 90 membres qui ont participé à la soirée, étant aussi parfois accompagnés d'amis ou de proches. Quel plaisir de tous se retrouver !

L'excellent repas préparé par la Sucrerie Boisvert était dégusté dans une ambiance des plus relaxantes grâce au trio à cordes de l'ensemble Noé Tessier.

Mme Jacqueline Bergeron, présidente en mai dernier, a tracé l'historique de l'AQDR des Chenaux et l'importance des

personnes qui ont bâti notre association, année après année. D'ailleurs, plusieurs photos des anciens conseils d'administrations et de certaines activités importantes étaient placées sur une bannière au mur de la salle: notre mur des bâtisseurs!

La Fondation d'aide aux aînés Juliette-M.-Dubois qui recevait un montant sur chaque billet vendu a annoncé que ce montant et les profits du tirage moitié-moitié seraient remis à l'entreprise d'économie sociale *Aide Chez soi des Chenaux*.



Une soirée formidable, pleine de générosité, de solidarité et de fraternité!

Un tel événement n'aurait pas été possible sans l'implication de plusieurs bénévoles, particulièrement les bénévoles responsables de la vente des billets dans chacune des municipalités. Un grand merci à chacun et chacune de vous !

Suivi d'activité

VOYAGE AQDR**Jeudi, le 13 juillet 2023**

Ce jeudi matin, plusieurs membres de L'AQDR-DC et autres étions préparés à vivre une belle journée... une JOURNÉE DU TONNERRE ! La température annonçait du soleil, de l'humidité, de la pluie ... Bref, comme presque chaque jour de l'été 2023.

Notre journée débute sous le soleil. Direction... la découverte de la Côte de Beaupré.

D'abord, par la découverte d'un premier ÉCONOMUSÉE: « CUIVRE D'ART Albert Gilles Inc.. » ... C'est majestueux à voir et savoir qu'ils ont fabriqué les 9 grandes portes de la Basilique Ste-Anne-de-Beaupré!

L'arrêt « Chez Marie »... puis on se dirige vers la Basilique pour un moment de visite libre des lieux et des jardins. C'est du tonnerre!



Après un bon dîner en groupe, on poursuit notre voyage !

Que dire de l'unique et original deuxième ÉCONOMUSÉE « L'ATELIER PARÉ de Château Richer ». Pour ses formidables, talentueux « gardiens de la mémoire » de cette légende québécoise de la sculpture, aussi leur ami... et pour les personnages des légendes québécoises. Exemple: La chasse-Galerie, Alexis Le Trotteur, La Dame blanche de Montmorency qu'il a sculpté sur un mur complet... On apprend que l'on va passer devant « La dame Blanche », tout en voyant les magnifiques Chutes-Montmorency... c'est du tonnerre!

Puis, nous nous sommes dirigés à travers la route étroite, vers l'intéressant musée d'histoire « AUX TROIS COUVENTS » pour une chaleureuse visite guidée... c'est du tonnerre!

Nous sommes sur le chemin d'un retour tranquille, jusqu'à l'arrêt aux Jardins CAMPANIPOL. Nous avons eu la température pour nous, comme on dit, pendant la journée... sauf à l'arrivée à Ste-Genève; il a fallu faire très vite pour les gens... pas de salutations, gros vents, début de pluie... Pour ceux et celles qui, comme moi, débarquaient à Trois-Rivières ... on était dans l'eau jusqu'aux chevilles!! Il y avait du tonnerre; mais, ça, c'était pas du tonnerre!

Mais retenons le meilleur : quelle journée de DÉCOUVERTES !... bien accompagnés par une équipe « du tonnerre » : Monique, accompagnatrice et Serge, chauffeur.

Merci de votre présence et votre compétence. Merci aux personnes présentes.

Line Mongrain, comité Bulletin En Action

QU'EST-CE QU'UN ÉCOMUSÉE ?

Un écomusée met en valeur l'ensemble de la culture et du patrimoine liés à son territoire géographique et à son champ d'intervention. Ce patrimoine peut être matériel (artéfacts, bâtiments) ou immatériel (témoignages, savoir-faire).

Un écomusée met en valeur des artisans et leur métier. Il rend possible la rencontre avec l'artisan qui vous ouvre son atelier, vous transmet son savoir-faire et sa passion en plus de vous offrir des produits fabriqués sur place.

WEBINAIRES DU CURATEUR PUBLIC*Place aux partenaires*

Les webinaires seront de retour cet automne. Ils sont particulièrement appréciés pour leur contenu pratique et la possibilité d'échanger avec un représentant du Curateur public.

Dévoilement de la programmation des webinaires

Depuis l'entrée en vigueur de la loi visant à mieux protéger les personnes en situation de vulnérabilité, d'importants changements ont été implantés au bénéfice de la population. Pour comprendre comment ces modifications peuvent faire une différence positive dans votre vie et celle de vos proches, le Curateur public offre deux webinaires gratuits cet automne.

Le webinaire « *Tout savoir sur la mesure d'assistance* » est le moyen par excellence pour découvrir la mesure d'assistance et pour obtenir des réponses à vos questions.

Le webinaire « *Accompagner et protéger vos proches* » aborde les différents moyens et solutions pour protéger une personne souhaitant être aidée, accompagnée ou protégée.

Inscrivez-vous dès aujourd'hui sur la plateforme [Lepointdevente.com](https://lepointdevente.com). L'inscription est individuelle. C'est gratuit!

Tout savoir sur la mesure d'assistance

Simple et accessible, la mesure d'assistance est en vigueur depuis le 1er novembre 2022. En une seule démarche, une personne vivant une difficulté et souhaitant être aidée peut choisir un ou deux assistants pour la soutenir. Ces assistants sont officiellement reconnus par le Curateur public et peuvent agir comme intermédiaires pour la personne qu'ils assistent, notamment auprès des entreprises, ministères, organismes et professionnels.

Inscrivez-vous à l'une des séances :

Mardi 26 septembre 2023 à 19 h

Jeudi 19 octobre 2023 à 10 h

Mardi 24 octobre 2023 à 19 h

**Accompagner et protéger vos proches**

Ce webinaire propose un survol des différents outils disponibles lorsqu'un proche a besoin d'être accompagné ou aidé parce qu'il éprouve certaines difficultés ou parce qu'il a besoin d'être protégé en raison de son inaptitude. Plusieurs outils seront présentés, dont la tutelle, le mandat de protection et la mesure d'assistance.

Inscrivez-vous à l'une des séances :

Jeudi 28 septembre 2023 à 10 h

Mardi 10 octobre 2023 à 19 h

Mardi 21 novembre 2023 à 19 h



CARTE POUR LES RESSOURCES DU MILIEU

Nous vous faisons parvenir, avec ce bulletin de septembre, la carte ressources préparée par la Corporation de développement communautaire (CDC) des Chenaux.

Vous y trouverez les numéros de téléphones des ressources communautaires et autres qui peuvent vous être utiles. Les ressources ont été divisées par secteur afin de faciliter la recherche.

Un outil de référence qu'il faut conserver



CENTRE
D'ACTION BÉNÉVOLE
DE LA MORAINÉ

Ateliers muscler vos méninges!

- ★ Offert gratuitement par le CAB
- ★ Ateliers stimulant la vitalité intellectuelle des aînés
- ★ Collations, café et plaisir assuré!
- ★ Session de 5 ateliers de 3 heures à fréquence d'un atelier par semaine
- ★ À partir de l'automne 2023
- ★ Pour réserver votre place, contactez Camille au 418-328-8600 poste 201



LE BONHEUR *c'est d'y vivre!*
Ambiance conviviale ♦ Sécurité ♦ Détente

Le **Manoir des deux rivières** est situé dans la municipalité de St-Stanislas. Il s'agit d'une coopérative d'habitation pour les personnes retraitées et du 3^e âge, qui offre un milieu de vie agréable et sécuritaire.



Le **Manoir des deux rivières** met à la disposition des personnes autonomes ou en légère perte d'autonomie, de grands logements 4½ ou 3½, avec le service d'un ou deux repas par jour et est situé au centre du village, à proximité des services.

Pour plus d'information ou pour une visite : (418) 328-3209
manoirdeuxrivieres@gmail.com

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



OFFRE DE FORMATION GRATUITE POUR LES MEMBRES

Être mieux... ensemble ! Pour des communautés fortes et résilientes

Laboratoire de leadership citoyen – Automne 2023

Inscription en cours dès maintenant

En quoi consiste le laboratoire de leadership citoyen ?

Il s'agit de 5 rencontres de 2h d'ateliers de formation et d'expérimentation concrète pour développer, renforcer et partager vos compétences pour vous impliquer comme citoyenne et citoyen dans votre communauté. Vous recevrez du contenu théorique, mais vous mettrez également en pratique les notions apprises dans les ateliers.

Quels sont les sujets abordés ?

Les sujets couvrent des éléments de base pour apprendre à s'impliquer:

- la thématique de la communication (principes de base, comment se préparer à prendre la parole, comment prendre confiance en soi pour prendre la parole devant d'autres personnes, dans sa communauté, etc.).
- la thématique de la collaboration – comment on organise une réunion, une rencontre, un petit projet ou démarche en groupe, comment on prend des décisions en groupe, etc.

Qui peut participer ?

Cette formation s'adresse à vous comme citoyennes et citoyens. Toute personne membre de la démarche collective Être mieux... ensemble ! qui souhaite s'initier à ces notions et participer, peu importe votre niveau de connaissance ou d'expérience, votre âge, que vous soyez déjà impliqués ou non. Les formatrices s'adapteront à tout le monde qui ont l'envie d'apprendre !

Critère obligatoire : la formation est structurée par cohorte de 15 personnes qui seront ensemble pendant les 5 séances. **Vous devez vous engager à participer à toutes les séances prévues.**

C'est quand et c'est où ?

Mauricie : 7-14-21-28 novembre et 5 décembre – de 13h30 à 15h30 Lieu : Digi-Hub, 1250 Av. de la Station, Shawinigan

Comment s'inscrire ?

Vous devez contacter par courriel ou par téléphone l'organisateur communautaire de votre secteur,
M. Daniel Langlois : daniel.langlois@ssss.gouv.qc.ca / 418-362-2727 poste 6734.

Vous avez de l'intérêt, mais vous n'êtes pas certain de vouloir vous inscrire ? Vous avez des questions, réflexions, vous vous demandez si c'est pour vous ? Contactez également l'organisateur communautaire de votre territoire pour en discuter.

Notes importantes :

** Les lieux retenus sont parfois à une grande distance pour certaines personnes ou encore difficiles d'accès sans voiture. Nous soutiendrons l'organisation du transport pour les personnes dans cette situation. Contactez l'organisateur communautaire de votre territoire si vous avez ce besoin.

** Les cohortes sont limitées à 15 personnes maximum compte tenu des objectifs et de la formule du laboratoire. Il n'est pas possible d'ajouter des personnes supplémentaires, mais si la demande était grande, nous tiendrons une liste d'attente et retiendrons les noms pour des formations futures.

INTERACTIONS MÉDICAMENTEUSES... PRUDENCE!

Qu'est-ce qu'une interaction médicamenteuse?

Une interaction médicamenteuse est une réaction qui peut se produire lors de l'utilisation concomitante d'au moins deux médicaments ou encore lors de la prise de certains aliments avec des médicaments.

Ce type d'interaction peut :

- Augmenter le risque d'effets secondaires;
- Augmenter l'effet des médicaments et le rendre dangereux ou toxique;
- Entraîner une réaction complètement différente de celle escomptée;
- Diminuer l'efficacité d'un médicament ou même rendre celui-ci inefficace.



Si vous prenez plusieurs médicaments (produits sous ordonnance, en vente libre ou naturels), il est important d'être vigilant et de vérifier qu'ils n'interagissent pas entre eux ou avec votre alimentation.

Comment aider à prévenir les interactions?

Lors de vos rendez-vous avec votre médecin de famille ou un spécialiste, ou en cas d'urgence, vous devriez toujours avoir sous la main une liste à jour des médicaments que vous prenez. Cette liste permettra aux professionnels de la santé de mieux vous soigner. Grâce à elle, vous pourrez, par exemple, informer adéquatement votre médecin de famille des changements apportés à votre traitement par un spécialiste ou vous assurer que le médecin de l'urgence possède toutes les informations nécessaires pour orienter ses choix thérapeutiques.

Interactions médicamenteuses : Prudence!

Vous pouvez dresser votre liste vous-même et avant de vous remettre un médicament, votre pharmacien analyse votre dossier et évalue le risque d'interaction médicamenteuse. Si un tel risque existe, il peut vous indiquer à quel moment il convient de prendre vos différents médicaments. Il peut aussi vous avertir des interactions possibles avec des médicaments en vente libre. Dans certains cas, votre pharmacien peut également communiquer avec votre médecin pour trouver, de concert avec lui, une solution au risque d'interaction.

Afin d'éviter les interactions, n'utilisez jamais les médicaments de quelqu'un d'autre. En outre, débarrassez-vous des médicaments que vous ne prenez plus en les rapportant à la pharmacie et ne les partagez jamais avec une autre personne. Posez des questions à votre médecin et à votre pharmacien, demandez de l'information écrite et assurez-vous de bien comprendre le mode d'emploi de vos médicaments, les gens qui sont bien renseignés sur leurs médicaments en font un meilleur usage.

Surtout, n'oubliez pas de vous renseigner auprès de votre pharmacien avant d'utiliser des médicaments en vente libre ou des produits de santé naturels. Il saura vous dire s'ils sont compatibles avec vos autres médicaments.

Votre pharmacien est disponible en tout temps, demandez-lui toujours conseil avant de prendre un nouveau médicament.

SAUCE AUX TOMATES MAISON



Ingrédients

160 ml (2/3 tasse) d'huile d'olive
2 oignons moyens, hachés finement
60 ml (1/4 tasse) d'ail, haché
3,4 kg (7,5 lb) de tomates des champs
Au goût, sel et poivre
60 ml (1/4 tasse) de basilic frais, haché

Préparation

- Dans une casserole, à feu moyen, chauffer 30 ml (2 c. à soupe) d'huile et y faire revenir l'oignon pendant 5 minutes. Ajouter l'ail et poursuivre la cuisson 2 ou 3 minutes en brassant.
- Ajouter les tomates, le sel, le poivre et le reste de l'huile. Porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter de 45 à 60 minutes, jusqu'à l'obtention d'une sauce épaisse, en brassant de temps en temps.
- Si désiré, réduire la sauce en une purée plus lisse à l'aide d'un mélangeur à main.
- Ajouter le basilic et laisser mijoter 5 minutes de plus.
- Déposer la sauce dans les pots de type Mason stérilisés jusqu'à 1 cm (1/2 po) du bord.
- Sceller et stériliser.

Secret de chef :

Le niveau d'acidité de cette recette lui permet d'être mise en conserve selon la technique de l'eau bouillante.

- ⇒ Stériliser les pots en les immergeant dans de l'eau bouillante environ 5 minutes. Les disques doivent être neufs pour assurer un bon scellage. Les faire tremper dans de l'eau chaude avant de les utiliser.
- ⇒ Remplir les pots en laissant un espace d'environ 1 cm (1/2 po).
- ⇒ Refermer les pots avec les disques et les bagues, sans trop serrer.
- ⇒ Immerger les pots dans l'eau bouillante et laisser bouillir au moins 15 minutes.
- ⇒ Sortir les pots de l'eau et laisser reposer durant 24 heures. Les disques devraient se courber vers l'intérieur et émettre un bruit sec : c'est signe que les pots sont bien scellés.
- ⇒ Les pots se conservent un an dans un endroit sombre, frais et sec.

Nutrition



LA TOMATE

Ce fruit cuisiné comme un légume

La tomate est un aliment de haute densité nutritionnelle : un apport calorique dérisoire, une richesse en eau, une abondance de vitamines, minéraux et oligo-éléments, des fibres présentes dans les grains et la peau. Pour profiter au maximum des bienfaits de la tomate, il faut la consommer crue avec sa peau.

La tomate est riche en antioxydants qui sont sous la forme de pigments colorés lui donnant sa belle couleur. Les antioxydants vont permettre de réduire les signes du vieillissement et de limiter l'apparition de cancers et de certaines pathologies.

La vitamine C contenue dans la tomate possède des propriétés antioxydantes et pourrait être en partie responsable des effets bénéfiques associés à une consommation élevée de fruits et légumes. La vitamine C dans le sang contribue à diminuer l'oxydation et l'inflammation dans l'organisme, un effet protecteur contre l'apparition de certaines maladies dégénératives associées au vieillissement.

Bien la conserver

Conservez les tomates de préférence hors du réfrigérateur. Leur saveur et leur texture se détériorent lorsqu'elles sont exposées à des températures inférieures à 15°C. Mettez les tomates qui ne sont pas parfaitement à point à mûrir dans un sac de papier ou dans un compotier.

Congélateur : faites congeler les tomates entières sur une plaque de tôle. Une fois congelées, mettez-les dans des sacs à congélateur. Ou, faites-les blanchir, pelez-les et laissez-les égoutter une heure ou deux avant de les congeler.

Nathalie Ayotte, Intervenante en sécurité alimentaire
Fonds communautaire des Chenaux
819-840- 3088

Source: www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx ?do=tomate_nu

CONSERVER LES FRUITS ET LES LÉGUMES DU POTAGER

La déshydratation est l'une des plus anciennes méthodes de conservation connues. À l'origine, elle se faisait en exposant l'aliment au soleil. Avec le temps, les techniques de séchage se sont peaufinées et diversifiées. Aujourd'hui, pour le plaisir et la santé, il est possible de sécher soi-même les récoltes que Mère Nature nous permet de faire. Comment? En utilisant un déshydrateur ou tout simplement notre four!

Moins d'eau, plus de nutriments

La déshydratation consiste à retirer une grande partie de l'eau contenue dans les aliments afin d'éviter que les bactéries, levures et moisissures les contaminent. Cette déshydratation concentre les nutriments, ce qui explique pourquoi les fruits et légumes séchés sont plus denses en énergie, en minéraux et en vitamines (sauf en vitamines sensibles à la chaleur comme la vitamine C). Suite...



À poids égaux, les fruits secs contiennent par exemple de 3 à 5 fois plus de calories, de glucides, de potassium et de fibres que leurs équivalents frais. De vraies petites bombes énergisantes et nutritionnelles! Et contrairement à la plupart des fruits et légumes séchés du commerce, ceux qui sont déshydratés maison ont l'avantage de ne contenir aucun agent de conservation, ni additif, ni sucre ou colorant ajoutés. Enfin, ce qui est aussi agréable avec la déshydratation, c'est qu'on peut l'utiliser pour éviter de gaspiller les fruits et légumes abîmés. On aime ça!

Déshydrater à la maison

Il est possible de déshydrater les aliments comme les fruits et légumes à l'aide d'un déshydrateur commercial ou simplement en utilisant le four de la cuisinière. Le four est une option géniale pour s'initier à la déshydratation. Que vous ayez un four conventionnel ou à convection, ça fonctionne très bien. La cuisson dans un four à convection sera toutefois beaucoup plus rapide étant donné la présence du ventilateur qui souffle l'air chaud et qui accélère les transferts de chaleur entre l'air et l'aliment.

Or, le plus important à respecter, peu importe le type de four, c'est la température: 71 °C (160 °F) pour un four conventionnel et 65 °C (150 °F) pour un four à convection. Si vous réglez votre four à une température plus élevée (souhaitant réduire le temps de cuisson!), les aliments cuiront au lieu de sécher.

Cela dit, certains fours n'offrent pas des températures aussi basses. Par conséquent, faites le test avec la température la plus basse et voyez si le séchage fonctionne bien.

5 étapes faciles pour la déshydratation au four

- ⇒ Préchauffer votre four conventionnel à 71°C (160°F) ou votre four à convection à 65°C (150°F).
- ⇒ Couper uniformément les fruits et légumes préalablement lavés et asséchés (toujours éliminer noyau, pédoncule et parties dures). L'utilisation de la mandoline ou d'un très bon couteau est un must pour rendre le séchage homogène.
- ⇒ Déposer les morceaux sur une plaque à biscuits recouverte d'une feuille de cuisson en silicone ou de papier parchemin en évitant qu'ils se touchent.
- ⇒ Enfourner jusqu'à ce que l'aliment soit bien déshydraté.
- ⇒ Conserver les fruits et légumes déshydratés dans un contenant hermétique dans un endroit sec et à l'abri de la lumière de 4 à 6 mois pour les légumes et de 8 à 12 mois pour les fruits.

Durée moyenne de séchage au four

Les temps de séchage varient selon de nombreux facteurs, dont la maturité et le taux d'humidité des aliments, ainsi que la grosseur des morceaux. N'hésitez donc à adapter les durées de séchage proposées.

	Four conventionnel	Four à convection	Résultat à la fin de la déshydratation
Pommes sans le cœur (Tranches 0,75 cm ou ¼ po)	6 h	4 h	Tranches souples
Tomates (épépinées si désirées) (tranches 0,5 cm)	6 - 12 h	6 - 9 h	Tranches cassantes
Betteraves cuites à la vapeur, refroidies (tranches de 0,5 cm)	10 - 12 h	4-12 h	Tranches cassantes
Fraises (tranches de 0,5 cm)	8 h	1 h	Tranches souples et légèrement croquantes

Source: <https://montougo.ca/manger-mieux/fruits-et-legumes/deshydrater-les-fruits-et-legumes-a-la-maison/>



JEU QUESTIONNAIRE - THÈME DE LA CHASSE

En feuilletant le livre *Sur la piste de nos cervidés*, de la collection Nature Sauvage, que je considère comme une véritable bible sur le sujet, j'ai déniché quelques questions fort intéressantes. Tentez d'identifier la bonne réponse, en jumelant la lettre correspondant à votre choix.

Patrick Campeau, Journal de Montréal (nov.2015)

- 1) Combien de doigts ont les cervidés (chevreuils, orignaux, caribous)? 2 3 4 5
- 2) Les cervidés sont des ruminants. Leurs estomacs sont séparés en combien de compartiments ?
2 3 4 5
- 3) La gestation de l'orignal dure combien de jours? 145 185 245 285
- 4) Le panache de l'orignal commence à pousser au mois de _____. mars avril mai juin
- 5) Au Canada, on trouve l'orignal partout, sauf _____ ?
à l'Île-du-Prince-Édouard en Colombie-Britannique en Nouvelle-Écosse à l'île d'Anticosti
- 6) En cas de danger, l'orignal peut courir jusqu'à combien de km/h? 40 60 80 100
- 7) Le roi de la forêt ne consomme jamais de _____. champignons bourgeons nénuphars fraises
- 8) Le panache du chevreuil atteint sa taille maximale lorsqu'il est âgé de _____.
3 à 5 ans 4 à 6 ans 5 à 7 ans 6 à 8 ans
- 9) À partir d'une position stationnaire, sans prendre d'élan, le chevreuil peut faire un bond d'une hauteur de _____ mètres. 1,6 2,1 2,7 3,1
- 10) En hiver, le cerf de Virginie doit consommer _____ de ramille afin d'assurer sa survie.
500 g 1 kg 1,5 kg 2 kg
- 11) Le champ de vision de l'homme est de 200 degrés. Celui du chevreuil est de _____ degrés.
200 260 310 340
- 12) La capacité olfactive des cerfs est _____ % plus développée que celle des chiens?
35 50 65 75
- 13) Le caribou est le seul cervidé dont le museau est _____.
complètement couvert de poils dénué de poils plutôt large muni de narines interreliées
- 14) La migration annuelle des caribous peut atteindre _____ km. 1000 2000 4000 6000

Réponses page 22

LES MYSTÈRES DU CERVEAU HUMAIN

Vitalité intellectuelle

(Ex. lecture = l'écriture)

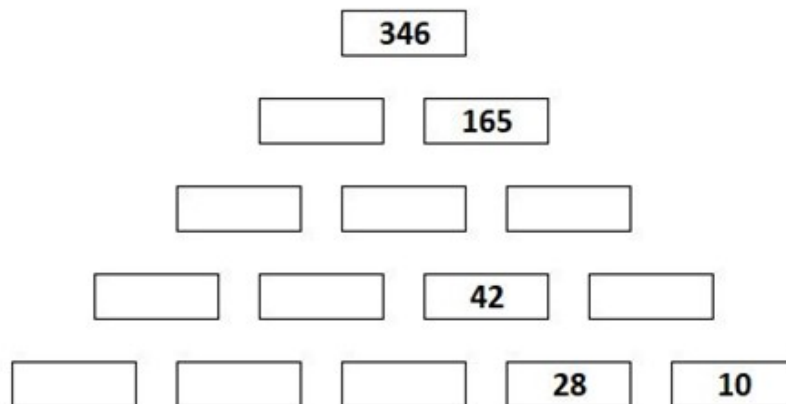
Pouvez-vous lire ceci?

si vous pouvez lire ceci, vous avez aussi un rôle de cerveau. Seulement 56 personnes sur cent en sont capables. Je n'en suis pas sûr que je sois capable de déchiffrer ce que je lis. Le pouvoir phonétique du cerveau humain. Selon une recherche faite à l'Université de Cambridge, il n'y a pas d'importance sur l'ordre dans lequel les lettres sont, la seule chose importante est que la première et la dernière lettre du mot soient à la bonne place. La raison est que le cerveau humain ne lit pas les mots par lettre mais plutôt comme un tout. Étonnant n'est-ce pas? Et moi qui ai toujours pensé que savoir déchiffrer était important!



PYRAMIDE

Complétez la grille en suivant cette règle: Chaque brique contient la somme des deux cases situées en dessous de celle-ci.



AH !! LE FRANÇAIS, COMME C'EST FACILE !

- * Pourquoi parle-t-on des quatre coins de la terre, alors qu'elle est ronde ?
- * Quand un homme se meurt, on dit qu'il s'éteint; Quand il est mort, on l'appelle « feu »? !!
- * Pourquoi appelle-t-on "coup de grâce" le coup qui tue ?
- * On remercie un employé quand on n'est pas content de ses services.
- * Pourquoi dit-on d'un pauvre malheureux, ruiné, et qui n'a même plus un lit dans lequel se coucher, qu'il est dans de beaux draps ?
- * Pourquoi lave-t-on une injure et essuie-t-on un affront ?
- * On passe souvent des nuits blanches quand on a des idées noires.
- * Pourquoi, lorsque l'on veut avoir de l'argent devant soi, faut-il en mettre de côté ?
- * Pourquoi, lorsque vous ne partagez pas l'avis de quelqu'un dit-on que "les avis sont partagés ?!"
- * Et pour en terminer réjouissons-nous que ce soient les meilleurs crus qui donnent les plus fortes cuites.



TROUVEZ CES MOTS À DOUBLE SENS

Je suis une onde et une photographie des os. - - - - -

Je suis une surface et là où se trouvent les étoiles. - - - - -

Je suis une mélodie et je forme l'atmosphère. - - -

Je suis l'image d'une entreprise et un repère au sol. - - - - -

Je permets le repos et j'accueille la rivière. - - -

Je suis un oiseau et un journal. - - - - -

Je suis sur les voyelles et dans la façon de parler. - - - - -



Remettez dans l'ordre la première lettre de chaque mot pour trouver le mot mystère.

--	--	--	--	--	--	--

1-		6-	
2-		7-	
3-		8-	
4-		9-	
5-		10	

MOTS COUPÉS



THÈME:
PAYS

Trouvez les 10 mots coupés.

CHI CE PON ROU VÈGE BA

SU CU LI SIE MA GRÈ

ROC NOR PÉ NE

JA RUS BAN ÈDE

ÉNIGMES

Un petit garçon en classe de maternelle va apprendre l'alphabet, mais à sa manière : A-E-F-H-I-K-L-M-N- ... ?

Si vous étiez le petit garçon, quelle serait la lettre suivante ?



À l'entrée d'une ville où la vitesse est limitée, le policier Biron et son assistant Michaud guettent les contrevenants. Un motocycliste arrive à toute allure. Biron l'intercepte et dresse une contravention. À la suite de quoi, l'assistant Michaud sera condamné à payer une amende.

Pourquoi ?

Réponses

MOTS À DOUBLE SENS

R ADIO
E SPACE
A IR
M ARQUE
L IT
C ANARD
A CCENT

MOT MYSTÈRE

C A R A M E L

Réponses

MOTS COUPÉS



THÈME:
PAYS

Trouvez les 10 mots coupés.

CHI	NE	MA	ROC
CU	BA	NOR	VÈGE
GRÈ	CE	PÉ	ROU
JA	PON	RUS	SIE
LI	BAN	SU	ÈDE



ÉNIGMES - Réponses

La lettre "T", car c'est la lettre suivante qui n'a pas une forme courbée



Le contrevenant est mineur et l'assistant Michaud est son père.

C'est par conséquent lui qui paiera l'amende.



PYRAMIDE

346				
181		165		
96	85	80		
53	43	42	38	
24	29	14	28	10

JEU QUESTIONNAIRE - THÈME DE LA CHASSE

- | | |
|----------------------------|---|
| 1) 4 doigts | 8) 5 à 7 ans |
| 2) 4 compartiments | 9) 2,1 mètres |
| 3) 245 jours | 10) 1 kg de ramille (petites branches d'arbres) |
| 4) Avril | 11) 310 degrés |
| 5) L'Île-du-Prince-Édouard | 12) 35% |
| 6) 60 km/h | 13) Complètement couvert de poils |
| 7) Fraises | 14) 6000 km |

Mot Mystère

À trouver: un mot de 6 lettres

Thème: GEOGRAPHIE

- | | | |
|-----------|-----------|----------|
| AFRICAIN | EVEREST | RIVIERE |
| ALETSCH | FALAISE | SENEGAL |
| ALLEMAND | HAMEAU | SIAMOIS |
| ALPES | IENISSEI | SLOVENIE |
| ANDIN | ILOT | TOGO |
| ANSE | ISLANDAIS | TUNIS |
| ASIATIQUE | IVOIRIEN | UELE |
| AUSTRALIE | KENYA | VARSOVIE |
| BOLIVIEN | LIBAN | VATICAN |
| CUBAIN | LOCALITE | VIENNE |
| DISTRICT | NAIROBI | VILLAGE |
| EGEE | NAMIBIE | |
| EGYPTIEN | NASSAU | |
| ENTEBBE | NEPAL | |
| EQUATEUR | NIGER | |
| ESCLAVE | NIPPON | |
| ESPAGNOL | NORVEGE | |
| ETANG | PERSE | |
| EUROPEEN | PLAGE | |

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

DÉFINITIONS

Pour enrichir nos connaissances ...

ALETSCH : Région des Alpes suisses IENISSEI: Fleuve de Sibérie se jetant dans l'océan Arctique

UELE: ou Ouélé est une rivière de la république démocratique du Congo

CONCOURS EN ACTION

Été 2023 — Solution : JARDINIÈRE * La personne gagnante: Lucille H. Brouillette 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 22 septembre 2023 pour nous faire parvenir votre coupon de participation

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

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

Nom : _____ Numéro de membre : _____

Adresse : _____

Ville : _____ Code postal : _____

RÉPONSE DU MOT MYSTÈRE :

Merci à nos précieux partenaires



Sonia
LEBEL

Députée de Champlain
Présidente du Conseil
du trésor



François-Philippe Champagne
Député de Saint-Maurice–Champlain

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



Joëlle Mailhot, Chantal Robitaille
et Julie Moisan

Pharmaciennes propriétaires
affiliées à Brunet

T. 418.325.2332
F. 418.325.3142
C. b5061laboratoire@brunet.ca
391, Boul de Lanaudière
Ste-Anne-de-la-Pérade (QC) G0X 2J0



Aide Chez Soi
des Chenaux

depuis 1992

418 362-3275

Entretien ménager | Soins à la personne | Répit Accompagnement

Besoin de parler?
Tel-Écoute est là pour vous.



819 376-4242
1 888 376-4241



FIER PARTENAIRE DE NOTRE MILIEU

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

www.desjardins.com/
caissedemekinac-deschenaux



Desjardins
Caisse de Mékinac-Des Chenaux

Membres de l'AQDR

Avantages pensés pour vous

Profitez de rabais exclusifs sur vos assurances auto, habitation et véhicules de loisirs.

C'est gratuit :

- assistance routière, en combinant l'assurance auto et habitation
- étalement des paiements : jusqu'à 26 versements

Demandez une soumission
au beneva.ca/aqdr ou au 1 800 322-9226.



beneva

Les assurances de dommages sont souscrites par Société d'assurance Beneva inc. et distribuées par Beneva inc. agente en assurances de dommages et des prestations auxiliaires. En tout temps, seul le contrat d'assurance précise les clauses et modalités relatives à nos protections. Certaines conditions et exclusions s'appliquent.
© Beneva inc. 2023. Le nom et le logo Beneva sont des marques de commerce de Groupe Beneva inc. utilisées sous licence.



Téléphone : 819 840-3090
Courriel : fondationjmd@stegenevieve.ca
Adresse postale : 44 Rivière-à-Veillet
Sainte-Geneviève-de-Batiscan, G0X 2R0

**FONDATION D'AIDE AUX AÎNÉS
JULIETTE-M.-DUBOIS**

La Fondation a été créée en 1987 afin de répondre aux besoins des aînés de vouloir vivre et vieillir à domicile.
Un don à la Fondation permet de soutenir concrètement les services offerts...

Parce que vieillir à domicile, c'est tellement mieux !