

**Octobre 2021**

EN ACTION

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

PROJET : AÎNÉS BRANCHÉS EN TOUTE SÉCURITÉ

Café-rencontre avec
Emmanuel Perron de

« MISE À JOUR SUR LES CONNAISSANCES GÉNÉRALES EN INFORMATIQUE »

- * Vous n'osez pas cliquer sur « OUI » lorsque s'affiche un rappel de mise à jour sur votre ordinateur?
- * Vous avez déjà entreposé des photos dans le nuage et vous ne savez plus de quelle façon aller les récupérer?



On vous invite à venir trouver des réponses à vos questions :

DATE : Mercredi 6 octobre 2021**HEURE :** 13 h 30**LIEU :** Centre communautaire J.A.-Lesieur à
Sainte-Genève-de-Batiscan

FAITES-NOUS PARVENIR VOS QUESTIONS À L'AVANCE,

en téléphonant au bureau (ou laisser le message sur le répondeur) ou par courriel à aqdrprojets@yahoo.com
Nous pourrions les communiquer à la personne ressource et ainsi partager les réponses dans le prochain Bulletin *EN ACTION*.

**Autre activité en octobre...****SERVICES ET SOINS À DOMICILE OFFERTS
PAR LE CIUSSS****TOUS LES DÉTAILS À LA PAGE 15**

Chroniques page

Calendrier des activités.....	2
Éditorial	3
Défense des droits	4
Revendications de l'AQDR	5
Juridique	6
Activité de la rentrée	7
Santé	8
Nutrition	11
Place aux partenaires	13
Mieux-être.....	14
Activité AQDR.....	15
Vitalité intellectuelle	16
Mot mystère	19

Calendrier des activités

Mercredi, 6 octobre 2021

Café-rencontre avec Emmanuel Perron de Fixe Info

« *Mise à jour sur les connaissances générales en informatique* »

Jeudi, 28 octobre 2021

Café-rencontre avec Ludovic Leclerc, directeur du programme de Soutien à l'Autonomie de la Personne Âgée (SAPA)

« *Services et soins à domicile offerts par le CIUSSS* »

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

DÉJEUNER RENCONTRE DES BÉNÉVOLES

C'est avec grand plaisir que l'AQDR des Chenaux a rencontré ses bénévoles (téléphonistes, camelots et membres du Comité Milieu de vie) lors d'un déjeuner causerie le 2 septembre dernier à Sainte-Geneviève-de-Batiscan. Une vingtaine de personnes ont pu discuter de l'importance de leur implication, de leur vision et de la sécurité en temps de pandémie.

La présidente a salué le désir de ces membres de continuer à s'impliquer au sein de l'association.

« *LES BÉNÉVOLES N'ONT PAS FORCÉMENT LE TEMPS, ILS ONT LE COEUR* »

Élizabeth Andrew

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



L'automne est arrivé, les élections fédérales sont passées, la quatrième vague de la covid sévit encore. Que ferons-nous pour garder notre place dans la société? Pour demeurer le plus longtemps possible à domicile? Les gouvernements y vont de propositions. Quelles seront, pour le mois de novembre, les propositions de nos élus municipaux? Est-ce que MADA (municipalité amie des aînés) existe ou est actif dans votre municipalité? Quelles seront les propositions que nous ferons individuellement ou en groupe dans chaque municipalité?

Le gouvernement fédéral a fait, lors de sa campagne, quelques petites promesses pour les aînés, dont l'augmentation des crédits d'impôt pour les rénovations domiciliaires et la rénovation d'habitations multigénérationnelles.

Du côté provincial, au mois d'août 2021, l'institut du Québec a publié un rapport très critique sur le maintien à domicile. En voici quelques constats :

S'il est une leçon que la pandémie de la COVID-19, avec la triste débâcle des CHSLD, a apprise aux Québécois, c'est l'importance de maintenir le plus possible les personnes âgées à domicile. Toutefois, bien qu'un redéploiement des ressources vers les soins à domicile commence à faire consensus, peu réalisent l'ampleur des efforts à consentir(...)

Si le Québec se distingue par l'insuffisance des budgets alloués à l'autonomie des personnes âgées, il se démarque aussi par l'ampleur des ressources consacrées à l'hébergement institutionnel au détriment du maintien à domicile (...) En outre, comparé au reste du Canada (...), le Québec est unique pour son recours élevé aux résidences privées pour aînés (RPA). De telle sorte que 9,4 % des Québécois de 65 ans et plus vivent dans des résidences d'hébergement de longue durée, contre 7 % au Canada.

À ces obligations de rattrapage s'ajoutent les pressions démographiques. Si le Québec, pendant la pandémie, a eu du mal à s'acquitter de ses obligations envers les quelque 750 000 citoyens de 75 ans et plus qu'il compte, comment pourra-t-il prendre en charge les 385 000 autres qui s'ajouteront au cours des dix prochaines années ?

Le gouvernement du Québec en août 2021 a mis à jour son plan stratégique. Le Protecteur du citoyen a rappelé que l'augmentation du nombre de personnes aidées ne doit pas se faire au détriment de l'intensité et de la qualité des services offerts. Quelques éléments présents sont d'augmenter à 85%, d'ici 2023, l'inscription de la population auprès d'un médecin de famille et d'augmenter les services de soutien à domicile de 21.3 à 24 millions d'heures .

Le temps ne joue pas en notre faveur. D'ici quelques années, si nous n'agissons pas, le vieillissement de la population demandera au système des efforts titanesques pour répondre aux besoins. Que pouvons-nous faire individuellement ou collectivement pour nous maintenir à domicile le plus longtemps possible?

Jacqueline



CAMPAGNE ÉLECTORALE FÉDÉRALE

« Ignorer les aînés à ce point, c'est une vraie honte ! »

- Pierre Lynch, président de l'AQDR

Montréal, le 19 septembre 2021 – L'association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR), qui représente plus de 25 800 personnes âgées est complètement outrée de voir à quel point les partis n'ont que peu accordé de place aux personnes âgées les plus vulnérables dans leurs engagements électoraux.

En effet, malgré la pandémie et ses impacts sur les aînés, malgré le fait que la situation de plusieurs d'entre eux se détériore, rien de concret venant d'un parti qui risque de former le gouvernement n'a été proposé afin de soutenir réellement les aînés. Au cours de la campagne, L'AQDR a présenté cinq (5) propositions concrètes qui permettraient aux personnes âgées les plus vulnérables de retrouver des conditions de vie digne et un revenu viable. Pourtant, rien n'a été retenu.

« Soixante-cinq pour cent (65 %) des aînés québécois de 65 ans et plus vivent avec un revenu annuel de moins de 30 000 \$. Ignorer ce fait et ne rien proposer pour que ça change, c'est complètement inacceptable. Il faut agir pour éviter que les conditions de vie des personnes âgées se dégradent davantage », a indiqué le président de l'AQDR, Pierre Lynch.

Ce désintérêt nous déçoit profondément, mais nous ne nous arrêterons pas là. Nous continuerons de travailler pour offrir à l'ensemble des personnes retraitées un revenu annuel viable et la dignité à laquelle ils ont droit. Au terme de la campagne, nous nous engageons à poursuivre nos actions auprès des élus afin que ceux-ci agissent et soutiennent les aînés les plus vulnérables », a conclu Pierre Lynch.

L'IMAQ LANCE UN NOUVEAU SERVICE

FACILITANT L'ACCÈS À LA MÉDIATION POUR LES PERSONNES ÂGÉES

Grâce à la participation financière du gouvernement du Québec, l'Institut de Médiation et d'Arbitrage du Québec lance un projet pilote pour permettre aux personnes âgées de recourir plus facilement à la médiation.

Par l'entremise de ce service d'accompagnement, l'IMAQ répondra à deux obstacles fréquemment cités pour l'amorce d'une médiation, soit la communication avec l'autre partie pour l'inviter à aller en médiation et la sélection d'un médiateur avec l'expérience requise.

Comment ça fonctionne?

Après avoir rempli un formulaire en ligne, décrit sommairement son différend et acquitté des frais minimes d'ouverture de dossier, le demandeur demeure informé des étapes subséquentes réalisées par l'équipe de l'IMAQ pour entamer le processus de médiation.

La partie qui reçoit la demande de médiation profite aussi d'un accompagnement. Elle peut facilement accéder à de l'information lui présentant les avantages de la médiation, communiquer avec l'IMAQ et ainsi prendre une décision éclairée.

Services aux aînés

Ce projet pilote s'ajoute à la gamme de services développés pour les aînés au cours des dernières années. Il s'inscrit en continuité des séances de sensibilisation et de formation effectuées auprès de milliers d'aînés et d'intervenants en 2019 et récemment adaptées dans une série de capsules vidéo que vous pouvez visionner à : <https://imaq.org/interactif/secteur-social/>

LA MÉDIATION est un processus volontaire et flexible qui se déroule dans un cadre privé et confidentiel.

L'ARBITRAGE est un mode privé de règlement de différends par lequel les parties conviennent de soumettre leur litige, né ou éventuel, à la décision d'un(e) ou de trois arbitres, sans recourir aux tribunaux civils.



Revendications de l'AQDR

LE DROIT À UN REVENU DÉCENT

Vivre et vieillir dans la dignité repose d'abord sur des revenus décents, c'est-à-dire des revenus qui atteignent et dépassent le seuil de faible revenu. En 2016, une personne vivant seule devait disposer de 24 460 \$ (avant impôts) pour atteindre ce seuil. Un revenu décent est de la première importance en raison de son impact sur plusieurs aspects de la vie des personnes âgées (logement, transport, alimentation, loisir, etc.).



LES PROBLÈMES

De nombreuses personnes sont susceptibles de vivre la précarité économique à leur retraite. En effet, plusieurs personnes âgées ont pour seule source de revenu la pension de Sécurité de la vieillesse (PSV), le Supplément de revenu garanti (SRG) et le Régime des rentes du Québec (RRQ) puisqu'elles n'ont pas de fonds de pension ou de rentes de retraite privées. D'où la nécessité de bonifier le SRG pour que ces personnes atteignent le seuil de faible revenu.

On estime que 15 à 20 % des personnes ayant droit au SRG ne le recevaient pas en 2015.

Avoir de faibles revenus à la retraite entraîne d'importantes conséquences pour les personnes âgées. Les personnes âgées touchées doivent couper dans leurs besoins essentiels et négliger des services nécessaires à leur santé et à leur qualité de vie. Il en résulte de la malnutrition, une accentuation des problèmes de santé, une baisse de l'estime de soi, une diminution de la participation sociale et de l'isolement. Ces conséquences sont dramatiques pour les personnes touchées et pour la société.



De plus en plus de personnes âgées sont forcées de retourner sur le marché du travail parce qu'elles manquent d'argent. Cette transition ne se fait pas toujours facilement. Le secteur de l'emploi leur est souvent peu favorable puisque les emplois disponibles sont majoritairement dans le domaine des services et plusieurs personnes âgées n'ont pas la formation requise pour les occuper.

LES SOLUTIONS

- ⇒ Garantir un revenu de retraite atteignant minimalement le seuil de faible revenu pour toutes les personnes retraitées par une amélioration des régimes publics.
- ⇒ Bonifier le Régime de rentes du Québec (RRQ) pour atteindre graduellement 40 % du revenu cotisé et hausser à 75 000 \$ par an le maximum des gains admissibles.
- ⇒ Hausser d'au moins 15 % le Supplément de revenu garanti (SRG) et en améliorer les paramètres de calcul afin d'éviter, suite à la bonification éventuelle du RRQ, de pénaliser les personnes retraitées ayant les plus faibles revenus.
- ⇒ Conserver les crédits d'impôt qui permettent aux personnes âgées de 65 ans et plus d'obtenir des déductions fiscales intéressantes.
- ⇒ Accorder aux fonds de pension des employés le statut de créances prioritaires, soit le même statut que les comptes de retraite immobilisés, pour empêcher les entreprises privées ou les industries de les utiliser en cas de faillite.

PRODUITS AU RABAIS EN QUANTITÉ INSUFFISANTE?

Vous avez trouvé le cadeau idéal pour l'être cher et – bonne nouvelle ! – il est en solde cette semaine ! Vous arrivez au magasin à l'ouverture pour mettre la main sur l'objet convoité, mais il n'y en a déjà plus d'offert... Avant de rebrousser chemin, faites quelques vérifications.



Des mentions obligatoires

En général, lorsque les commerçants font de la publicité sur un produit, ils doivent l'avoir en quantité suffisante pour répondre à la demande prévisible du public. S'ils n'ont pas le produit en quantité suffisante, ils doivent mentionner deux choses dans leur publicité :

- ⇒ « quantité limitée » ou « jusqu'à épuisement des stocks », ou une autre formulation similaire et
- ⇒ la quantité offerte en magasin.

Un commerçant n'enfreint pas alors la loi s'il croyait raisonnablement qu'il avait un stock suffisant pour répondre à la demande, mais que la demande s'est révélée plus importante que prévu.

Vos options

Si un produit annoncé n'est plus offert et que le commerçant n'a pas indiqué ces deux informations, on peut vous offrir un « bon d'achat différé ». Ce bon vous permettra d'acheter le produit au même prix lorsqu'il sera de nouveau offert.

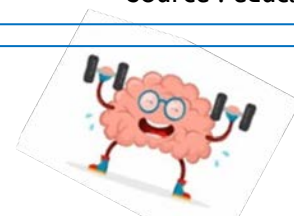
Vous ne pouvez pas attendre que le produit le soit ? La loi vous permet de demander au commerçant de vous vendre un produit similaire de valeur égale ou supérieure au prix du produit en solde.

Si le commerçant ne veut pas vous offrir de bon différé ou s'il ne veut pas vous vendre un produit similaire de valeur égale ou supérieure au prix du produit en solde, vous pouvez porter plainte à l'Office de la protection du consommateur.

Source : éducaloi

Activité AQDR

RETOUR SUR L'ACTIVITÉ DE LA RENTRÉE



Afin de privilégier des plus petits groupes, l'activité de la rentrée a été présentée cette année dans 3 municipalités de notre territoire. Ainsi, mardi le 13 septembre nous étions à Sainte-Anne-de-la-Pérade, mercredi le 14 septembre, à Saint-Maurice et finalement, jeudi le 15 septembre, nous avons conclu notre tournée de la rentrée à Saint-Stanislas.



Lors de cette journée, dont le

thème était « Actifs des pieds à la tête », nous avons eu l'occasion d'activer nos neurones en solutionnant différentes devinettes, charades et histoires où nous devons découvrir les mystères les entourant. Des exercices faisant appel à notre mémoire à court terme

ainsi qu'à notre capacité d'observation se trouvaient également la pochette remise à chacun des membres présents.





Les jeux et exercices étaient tirés du programme « Cerveaux actifs », créé en 2017 par Gilles Bergeron, programme qui sollicite les différentes fonctions du cerveau : attention, observation, mémoire, raisonnement, créativité, etc. Même le napperon, sur lequel notre boîte à lunch était servie, affichait des jeux que chacun pouvait faire à sa guise!

Un des jeux que nous avons fait en groupe est l'enfilade. Il consiste à inventer une phrase dont chaque mot commence par la lettre qui termine le mot précédent (le premier mot est à votre choix). Voici donc les phrases qui ont été trouvées par les groupes :

GastoN NaviguE EntrE ÉlisE ET Thérèse.



Louise entend des sons surprenants. Monique est très sociable et travaillante. Clément tousse encore évidemment très souvent. France espère encore expliquer rapidement tous ses sentiments.



Puis, en après-midi, Julie Tourville nous a fait bouger avec des exercices basés sur les principaux attraits touristiques des villages de la région. Tous les membres présents ont participé activement à ces exercices et on pouvait déjà constater les bienfaits de cet entraînement car tout le monde était des plus souriants!

Le petit document « Faites travailler vos méninges », auquel Julie Tourville a fait référence à la fin de ses exercices, nous rappelle certains trucs et astuces à développer afin de mieux fonctionner dans notre quotidien (faire des associations afin de mieux se rappeler, utiliser un aide-mémoire, un agenda, prendre son temps, etc.). On peut le consulter sur le site : http://centreavantage.ca/wp-content/uploads/2020/02/29-a-5180_memoire_fr.pdf

Chacune de ces journées s'est terminée par le tirage d'un prix de présence, soit le livre « Cerveaux Actifs sur le pouce », de Gilles Bergeron, et les heureuses gagnantes sont Thérèse Adam, Aline Béland et Réjeanne Brouillette. Plusieurs d'entre vous nous ont demandé qui étaient les traiteurs qui ont préparé les boîtes à lunch lors de ces trois journées alors je vous les redonne : À Sainte-Anne-de-la-Pérade: Buffet du Rapide, Julie Carignan , À Saint-Maurice : Bouffe & Délices, À Saint-Stanislas : Domaine de Joriane. Merci à chacun de ces traiteurs pour leurs succulentes boîtes à lunch!

Bref, on a passé une très belle journée sous le signe des retrouvailles et de la bonne humeur!

Un merci tout spécial à Line Mongrain avec qui j'ai planifié le contenu de cette journée et qui partageait l'animation avec moi!

Louise Dolbec, Chargée de projet

« L'ACTIVITÉ PHYSIQUE NE FAIT PAS VIVRE PLUS VIEUX, MAIS ÇA FAIT VIVRE PLUS JEUNE ! »

Julie Tourville



PARLONS DOULEUR

On a tous ressenti de la douleur à un moment de notre vie : en se coupant, en se brûlant, en subissant une chirurgie ou après une fracture. Avoir mal à la tête ou avoir des douleurs musculaires après une activité intense, c'est courant. En tant qu'infirmière, je vois tous les jours des gens avec des douleurs chroniques. Ils ne sont pas très bavards à ce sujet, mais j'ai déjà entendu :

- *J'évite de me lever car je ne veux pas avoir mal.*
- *Je n'ai pas eu une bonne nuit, j'ai été réveillé par la douleur.*
- *Je ne sors plus de chez moi, mes genoux me font tellement mal.*
- *Je prends des médicaments seulement si la douleur est intolérable, car j'ai peur de la dépendance.*



Souvent prise à la légère, la douleur peut réduire l'autonomie d'une personne.

Qu'est-ce que la douleur ?

La douleur est définie comme une sensation désagréable et subjective - sensorielle et émotionnelle - ressentie dans une partie du corps (Dictionnaire Larousse). Lorsque la douleur n'est pas soulagée au-delà de 3 à 6 mois et qu'elle revient, on parle de douleur chronique. La douleur chronique est souvent associée à une condition médicale cachée, ou parfois sans cause précise.

Qui souffre de douleur chronique ?

Tout le monde peut souffrir de douleur chronique. Plus la douleur est intense, plus elle risque d'affecter l'autonomie.

- Selon l'étude Canadian Chronic Pain Study, au Québec, en 2004, plus de 1,2 millions de personnes souffraient de douleurs chroniques, soit 16 % de la population en général;
- Les 55 ans et plus sont plus sujets à présenter une douleur chronique;
- Les études de la douleur chronique au Canada ont révélé qu'il s'agit d'un état déclaré souvent. Parmi la population à domicile, 16 % des personnes âgées de 18 à 64 ans et 27 % des personnes âgées disent souffrir de douleurs chroniques ;
- Selon l'Institut de la statistique du Québec, en 2009-2010, la douleur limitait les activités d'environ 17 % des personnes âgées vivant à domicile;
- Les femmes sont plus susceptibles d'en souffrir que les hommes.

Quelles sont les conséquences de la douleur non soulagée ?

SUR LE PLAN PHYSIQUE :

- diminution de l'appétit
- fatigue et diminution de la mobilité
- troubles du sommeil
- risque de chute plus élevé
- incapacité physique

SUR LE PLAN PSYCHOLOGIQUE :

- limitation des activités sociales et de loisir
- isolement social - anxiété, agressivité, irritabilité
- dépression
- diminution de la concentration et de l'attention

Et pour le traitement ?

On doit donc traiter la douleur pour préserver une autonomie maximale et maintenir la qualité de vie. La perception de la douleur est propre à chaque personne. La personne souffrante est la mieux placée pour en juger. Alors, pour une prise en charge optimale, n'hésitez pas à en parler à votre médecin ou à un professionnel de la santé. Il est important de comprendre que ce que vous ressentez - intensité, particularités, sensation de brûlure, raideur ou autres – a un impact sur votre quotidien. (Voir la page 10 : *Pour mieux décrire la douleur ressentie*)



Cela dirigera le médecin vers des pistes de traitement et vers des ressources spécialisées selon le cas, par exemple, une clinique de la douleur. En faisant appel à différentes disciplines médicales, le soulagement de la douleur chronique signifie souvent un équilibre entre le contrôle de la douleur et la qualité de vie de la personne.



Médicaments

Divers médicaments sont proposés pour le soulagement de la douleur. Il ne faut pas s'attendre à un soulagement total, mais plutôt à un soulagement acceptable. Cela inclut aussi les infiltrations – l'injection d'un produit dans une région précise du corps.

Activité physique

Il est important de demander l'avis d'un professionnel avant de débiter une activité physique.

- elle permet de réduire le stress;
- elle permet de se garder en forme et d'éviter de se laisser aller peu à peu.

Physiothérapie

- enseignement : par exemple, des exercices thérapeutiques appropriés, des techniques pour adopter une bonne posture ou soulever des objets, application chaleur/ froid, massage, etc.

Ergothérapie

- recommandations sur l'adaptation de l'environnement;
- conseils sur l'utilisation des aides techniques afin de favoriser l'autonomie.

Psychologie

- enseignement de méthodes de gestion de la douleur autres que les médicaments;
- soutien à la personne et à la famille
Physiatrie (spécialité médicale);
- évaluation, traitement et réadaptation des troubles de l'appareil musculo-squelettique.

Autres

- exercices avec des stratégies de respiration/ relaxation, yoga, ostéopathie, acupuncture,...

Source : magazine Vivre en santé, chronique de Laura Manole, Infirmière clinicienne clientèle âgée, Hôpital Saint-Luc de Montréal



Il y a une clinique de gestion de la douleur au centre hospitalier de Trois-Rivières, La clientèle est, pour la plupart, des usagers pour lesquels les interventions conventionnelles de première ligne se sont montrées insuffisantes. La clinique offre des services interdisciplinaires spécialisés en douleur chronique. Elle exige une référence médicale.

LA DOULEUR—VRAI OU FAUX ?

- 1) Endurer la douleur permet de développer une bonne tolérance.
- 2) Le but de la gestion de la douleur est de maintenir les médicaments à faible dose.
- 3) Les personnes âgées ressentent moins de douleur.
- 4) Il existe plusieurs façons de soulager la douleur.
- 5) Les narcotiques sont des médicaments en dernier recours.
- 6) Les médicaments pour la douleur chronique doivent être pris de façon régulière.
- 7) L'activité physique est bénéfique et contribue au soulagement de la douleur chronique.

Réponses page suivante

POUR MIEUX DÉCRIRE LA DOULEUR RESSENTIE

Les mots nous manquent parfois pour préciser ce que nous ressentons. Ces images pourront peut-être aider à mettre le mot juste sur la douleur ressentie.



lancinante



transperçante



vrillante



piquante



brûlante



lancinante



pulsatile



pinçante



noueuse

JOURNÉE MONDIALE CONTRE LA DOULEUR

19 OCTOBRE

L'OMS s'associe à la Journée mondiale contre la douleur célébrée tous les ans le 3^e lundi du mois d'octobre.

Le traitement de la douleur et les soins palliatifs font partie intégrante du droit à jouir d'une bonne santé, estime l'Organisation mondiale de la Santé.

Selon l'IASP et l'EFIC, une personne sur cinq souffre de douleurs chroniques modérées à fortes, et la douleur rend une personne sur trois incapable ou difficilement capable de mener une vie indépendante. En outre, une personne sur quatre rapporte que la douleur perturbe ou détruit ses relations avec sa famille et ses amis.

"Le soulagement de la douleur devrait être un droit de tout être humain", affirme Sir Michael Bond, président de l'IASP.

Source : <https://www.journee-mondiale.com/>

VRAI OU FAUX - Réponses

- 1) **Faux** : la douleur doit être soulagée rapidement. Attendre trop longtemps peut avoir un impact sur la mobilité, l'appétit, le sommeil et sur l'humeur.
- 2) **Faux**: le but est de procurer du confort et une qualité de vie.
- 3) **Faux** : les personnes âgées expriment différemment leur douleur.
- 4) **Vrai** : le traitement est adapté à chaque personne, car la douleur est une expérience personnelle; chacun réagit différemment.
- 5) **Faux** : les narcotiques sont utilisés régulièrement dans le traitement de la douleur chronique.
- 6) **Vrai** : il est plus facile de gérer la douleur avec des médicaments pris régulièrement – il est important de demander l'avis de votre médecin ou pharmacien.
- 7) **Vrai** : le réflexe est souvent d'arrêter les activités physiques, sources de douleur. Mais, il est important de rester actif avec des exercices appropriés.

NOUVELLE TENDANCE 2021: LES MINIREPAS!

Par HUBERT CORMIER, Docteur en nutrition

Adeptes de la collation? La faim vous tenaille? Vous ne voulez pas vous casser la tête avec la popote? Cap sur les « *snunchs* ».



Avez-vous déjà entendu parler du « *snunch* »? Il s'agit de la troncation et de la combinaison des mots anglais *snack* et *lunch*. Cette tendance, qu'on pourrait associer à la prise de plusieurs minirepas, commence à prendre de l'ampleur non seulement chez les travailleurs et les personnes vivant seules, mais aussi chez ceux et celles qui veulent bien manger sans toutefois passer bon nombre d'heures dans la cuisine.

POURQUOI LES MINIREPAS SONT-ILS INTÉRESSANTS?

Plus copieux que la collation, mais plus légers que le dîner, les *snunchs* peuvent être mangés à toute heure de la journée, selon les commandements de votre estomac! Pour les créer, il suffit d'assembler ou de combiner différents aliments sans toutefois les préparer. On parle alors de cuisine d'assemblage!

Les *snunchs* sont populaires pour une multitude de raisons. Vous avez un appétit d'oiseau ou êtes simplement adepte des petits repas fréquents? Vous serez donc servis! Il arrive également que le temps ou la volonté de préparer un repas complet soit absente. Les *snunchs* s'avèrent donc une excellente solution à ce problème. Il se peut aussi que vos papilles soient à la quête d'une variété de saveurs. En combinant de petites quantités de plusieurs aliments, vous pourrez à la fois satisfaire toutes vos envies.

QUELQUES STATISTIQUES

Selon une enquête récente¹, un pourcentage sans cesse grandissant de personnes préfèrent collationner plutôt que de prendre des repas traditionnels. En effet, 5,3 % opterait pour une collation à la place du petit-déjeuner, 8,5 %, à la place du dîner et 5,0 %, à la place du souper.

À QUOI DEVRAIT CORRESPONDRE UN REPAS, UNE COLLATION OU UN SNUNCH?

Associé au déjeuner, au dîner et au souper, le terme «repas» correspond à une prise alimentaire servant à combler la faim. Selon le Guide alimentaire canadien, un repas devrait être constitué en majorité de fruits et légumes et devrait inclure des aliments protéinés ainsi que des aliments à grains entiers. Le nombre de portions n'est toutefois plus indiqué depuis la révision de 2019, ce qui laisse la place à l'écoute de ses signaux internes de faim et de satiété.



Les collations, quant à elles, ne sont pas essentielles. Néanmoins, en présence de faim entre les repas, elles s'avèrent intéressantes pour éviter d'arriver au prochain repas affamé et de consommer des quantités excessives de nourriture sous le coup de la faim et de l'impulsion. Attention! Les collations servent à bien vous soutenir jusqu'au prochain repas. Idéalement, une collation prise sur une base quotidienne devrait être saine et rassasiante. Pour le plaisir, certaines collations peuvent être constituées d'aliments occasionnels ou d'exception (friandises, croustilles, etc.). Leur fréquence idéale devrait alors être d'une à deux fois par semaine.

Les *snunchs*, quant à eux, sont l'incarnation parfaite de la collation élaborée qui comble la faim. La taille des *snunchs* devrait se trouver entre celle de la collation et celle d'un repas, toujours selon votre faim. Imaginez-vous manger six repas de taille moyenne au cours de la journée, plutôt que trois repas complets et quelques petites collations. En résumé, on pourrait comparer le *snunch* à un minirepas en pièces détachées qui n'attendent qu'à être assemblées!

MAÎTRISER L'ART DU SNUNCH

1. Mettez d'abord les fruits et les légumes à l'avant-plan: fleurons de brocoli, bouquets de chou-fleur, lanières de poivron, quartiers de pomme et dattes séchées. Plusieurs fruits et légumes ne nécessitent aucune préparation et peuvent être consommés tel quel. C'est d'ailleurs le cas des pratiques tomates cerises/raisins, des petits concombres libanais, des baies, des pois sucrés, des fèves vertes et jaunes, etc.
2. Laissez-vous guider par les couleurs pour apporter une plus grande variété dans l'assiette!
3. Ajoutez-y ensuite une source de protéines: morceaux de fromage, houmous, tranches de tofu de votre souper de la veille, noix mélangées, œufs à la coque, poisson en conserve, dinde tranchée, graines de soya rôties, saumon fumé, trempette à base de yogourt grec, etc. Ces protéines vous rassasieront jusqu'à votre prochaine prise alimentaire!
4. Complétez le tout par une source de grains entiers: tortillas cuites au four, craquelins, petit muffin au son, reste de quinoa ou de riz brun cuit, etc.
5. N'hésitez pas à y inclure des aliments déjà préparés. Les restes de la veille peuvent être très intéressants! Par exemple, coupez une poitrine de poulet en petits cubes ou faites une mousse de saumon.
6. Si vous optez pour des aliments du commerce, assurez-vous que la liste d'ingrédients est belle et courte. Privilégiez les aliments peu transformés.
7. Prenez le temps de manger. Ne le faites pas en travaillant! Les écrans et les distractions peuvent brouiller vos signaux de faim et de satiété.



Avec les *snunchs*, il n'y a décidément plus de raison de se soucier de la variété dans son assiette!

¹ Référence : Most popular time of day for snacking among consumers in Canada as of September 2019, ProdegeMR, September 2019.

Source : <https://montougo.ca/manger-mieux/habitudes-alimentaires/nouvelle-tendance-2021-les-minirepas/>

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

JOURNÉE MONDIALE DE L'ALIMENTATION

16 OCTOBRE 2021

Chaque année, le 16 octobre, l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture célèbre la Journée mondiale de l'alimentation, qui commémore la date de sa création, en 1945.

La naissance de l'agriculture

Bien que le passage de la chasse et de la cueillette à une production alimentaire fondée sur la culture et l'élevage - autrement dit, la naissance de l'agriculture - se soit produit de façon indépendante dans de nombreuses régions du monde voilà environ 10 000 ans, l'histoire de l'agriculture est riche d'exemples d'échanges interculturels aux conséquences majeures. La première trace archéologique d'activité agricole en Europe atteste d'une technologie avancée, en l'absence d'outils plus élémentaires.

Selon une théorie en vigueur, les populations du Moyen-Orient auraient apporté en Europe leurs outils et leurs technologies. Source : <https://www.journee-mondiale.com/>

ÉVITER LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Il existe des solutions simples pour limiter le gaspillage alimentaire à la maison. En plus de diminuer votre empreinte écologique, ces petits gestes vous permettent d'économiser de l'argent.

Dans une étude récente auprès de ménages québécois Cet hyperlien s'ouvrira dans une nouvelle fenêtre., 63 % des répondants ont affirmé avoir diminué la fréquence et la quantité d'aliments gaspillés en 2020.

Voici quelques astuces antigaspillage pour vous aider à y parvenir aussi.

- ◇ Avant d'aller faire les courses, faites l'inventaire des armoires et du réfrigérateur.
- ◇ Planifier le menu de la semaine
- ◇ Préparer une liste d'épicerie
- ◇ Acheter en quantité modérée
- ◇ Acheter en vrac
- ◇ Conserver les aliments à la bonne température
- ◇ Tirer profit des restes
- ◇ Récupérer toutes les parties des aliments
- ◇ Faire un don d'aliments (à vos proches ou dans le frigo-partage de votre municipalité)



<https://www.quebec.ca/sante/alimentation/>

Place aux partenaires

NOUVEAU SERVICE



LES CAFES-INFORMATIQUES 50 ANS ET+

Nous sommes heureux de vous annoncer que nous offrons, aux gens de 50 ans et plus, une série de cafés-rencontres destinés à répondre à toutes vos questions (ou presque!) en ce qui concerne l'utilisation de matériel informatique et d'internet.

Vous, accompagnés de votre cellulaire, tablette ou ordinateur portable, êtes invités à venir prendre un breuvage réconfortant tout en profitant de l'occasion pour obtenir le soutien d'un bénévole dévoué.

Dates : 7, 14, 21 et
28 octobre 2021

13 h à 14 h 30



Local de la FADOQ
Centre Communautaire Charles-Henri-
Lapointe
100 rue de la Fabrique,
Sainte-Anne-de-la-Pérade

GRATUIT
INSCRIPTION OBLIGATOIRE
418 325-3100

Nous prenons un maximum de 10 participants par rencontre. Vous pouvez réserver votre place au plus tard deux jours avant la date prévue. Cependant, nous prendrons les dix premières inscriptions reçues. Il est possible de participer à plus d'une rencontre.

Mieux-être

LE VIEILLISSEMENT NORMAL N'EST PAS UNE MALADIE ET N'ENTRAÎNE PAS DE PERTE D'AUTONOMIE

Ce que l'on fait tous les jours, on le fait toujours, dit-on. Mais, l'effet du vieillissement normal amène la personne à devenir plus prudente, à agir plus lentement et à se préoccuper plus de sa santé. Pourquoi ?

Le vieillissement normal désigne tous les changements qui surviennent chez toutes les personnes en vieillissant, malades ou en santé. Les signes du vieillissement n'arrivent pas à 80 ans. En fait, tout au long de sa vie, l'être humain est soumis à des changements. On observe plusieurs modifications dans le développement de l'enfant, de l'adolescent et du jeune adulte.

À la fin de la croissance, nous commençons à parler de vieillissement. C'est un processus très lent mais irréversible. Ces changements affectent les cellules, les organes et les systèmes du corps humain. Ainsi, les fonctions et les réactions de notre corps sont moins efficaces. En fait, le temps que prend un message pour se rendre au cerveau, que celui-ci traite l'information et retourne la réponse à l'organe concerné, est ralenti. Ceci rend la personne vieillissante plus fragile, plus vulnérable au stress de la vie comme une maladie, un deuil, un déménagement. Même les personnes les plus en forme deviennent plus fragiles avec l'avancée en âge.



Ce que vous pouvez constater:

- **Les sens** – difficulté à voir de près et à entendre les sons aigus;
- **Les muscles** – diminution de la masse et de la force; ralentissement de la contraction musculaire qui oblige à marcher plus lentement;
- **Les os** – diminution de la densité osseuse qui augmente les risques de fracture;
- **Le cœur et les poumons** – moins d'endurance;
- **La peau** – plus mince et plus fragile;
- **La digestion** – plus de difficulté à digérer des repas lourds par la diminution des enzymes digestives;
- **La soif** – diminution de la sensation de la soif qui rend la personne plus à risque de déshydratation;



- **L'élimination** – plus de production d'urine la nuit qui oblige à se lever 1 ou 2 fois;
- **Le sommeil** – diminution de la phase du sommeil profond qui donne l'impression de moins bien dormir;
- **La mémoire, l'orientation et l'attention** – un peu affectées, surtout dans des situations non familières. Par exemple, cela vous prend un plus de temps pour trouver des repères dans un nouvel environnement.
- **La concentration** – plus difficile en présence de plusieurs stimuli et sous pression. Vous devez modifier votre façon d'apprendre.

PEUT-ON MODIFIER LE COURS DU VIEILLISSEMENT ?

Si les changements liés au vieillissement normal sont inévitables, l'accélération des pertes, l'apparition de plusieurs maladies et surtout les complications des maladies sont évitables. Nous savons que la personne âgée en forme maintient ses capacités et aptitudes plus longtemps. Si la maladie ou autres stress surviennent, elle réagit mieux et récupère plus rapidement.

Voici ce qui accélère le processus du vieillissement :

- un manque d'exercice,
- une mauvaise alimentation,
- des maladies chroniques mal contrôlées.



Il n'est jamais trop tard pour adopter des bonnes habitudes de vie. Il s'agit de choisir les activités qui vous plaisent en tenant compte de vos capacités. L'idée est de ne pas mettre l'accent sur la diminution d'une capacité, mais plutôt de découvrir de nouveaux intérêts et passions adaptés à vos capacités.

Source : magazine Vivre en santé

Activités AQDR

CAFÉ-RENCONTRE

Sur les « *Services et soins à domicile offerts par le CIUSSS* »

M. Ludovic Leclerc, chef de programme, a accepté de venir rencontrer nos membres pour leur présenter les services et les soins à domicile offerts par le CIUSSS.

Sa présentation nous éclairera sur les différents services, la façon de les obtenir, le rôle des intervenant·e·s pivot, etc.

DATE : **JEUDI, 28 OCTOBRE 2021**

LIEU : Salle communautaire Georges-Sévigny de Saint-Luc-de-Vincennes

HEURE : 13h30



MERCI DE CONFIRMER VOTRE PRÉSENCE LE PLUS TÔT POSSIBLE.

EXPRESSIONS AVEC LE MOT POMME

Vitalité intellectuelle

Vous avez sûrement déjà remarqué que certains mots courants se retrouvent dans un grand nombre d'expressions imagées. C'est le cas du mot pomme.

Trouvez le sens des expressions avec le mot pomme dans les phrases ci-dessous. Espérons que vous vous en tirerez sans pépin!



1. Marie était si jolie que tous les garçons venaient lui chanter la pomme.
a) demander en mariage b) taquiner c) courtiser
2. Tout petit, il jouait au hockey avec une pomme de route gelée.
a) pommette b) crottin de cheval c) motte de terre
3. Tous les hommes ont une pomme d'Adam.
a) bosse au niveau du larynx b) défaut sans gravité c) petit creux dans le bas du dos
4. En apercevant sa vedette préférée, Martine a bien failli tomber dans les pommes.
a) perdre son sang-froid b) s'évanouir c) rougir de timidité
5. Marcel est souvent victime de plaisanteries, car il est bonne pomme.
a) avoir le rire facile b) être crédule ou naïf c) être très petit
6. Il suffit d'une pomme pourrie pour que les choses tournent mal.
a) petit désaccord b) enfant gâté c) personne qui nuit à la bonne entente
7. Les droits de passage sont souvent une pomme de discorde entre les propriétaires riverains.
a) obstacle apparemment insurmontable b) problème qui revient fréquemment
c) sujet de discussion et de division
8. Dans les années 1990, j'étais haut comme trois pommes.
a) être tout petit (un enfant) b) être sans le sou c) être déprimé



SOURCE : <https://www.noslangues-ourlanguages.gc.ca/fr>

MOT DE PASSE

Trouvez les mots à partir des indices.

INDICES :			MOT DE PASSE
1	Pelure	Soupe	Rondelle
2	Navire	Vent	Mât
3	Nombre	Siècle	Ans
4	Équilibre	Hauteur	Peur
5	Pantalon	Sécurité	Noire
6	Bébé	Cendrillon	Chevaux
7	Tricoter	Boussole	Seringue
8	Protection	Incendie	Prime
9	Papier	Érable	trembler
10	Fruit	Chasse	Noyau

Exemple :

Indices :

Essence, ascenseur, courant

Mot de passe : panne

⇒ panne d'essence

⇒ panne d'ascenseur

⇒ panne de courant

Réponses page 18




LES LÉGUMES D'AUTOMNE

1— Retrouvez la valeur de ces aliments

$$\text{Pomme} + \text{Pomme} = 14$$

$$\text{Pomme} + \text{Pommesse} = 19$$

$$\text{Pommesse} - \text{Pomme} = \text{Champignons}$$

	=
	=
	=

2— Saurez-vous faire ces calculs ?

$$\text{Pommesse} + \text{Champignons} - \text{Pomme} =$$

$$\text{Pomme} \times 3 - \text{Champignons} =$$

ÉNIGME :

Deux pères et deux fils vont en forêt pour cueillir des champignons. Chacun en trouve quatre mais ils n'en ramassent que douze au total. Pourquoi ?

Réponses page suivante

C'est une femme qui va au commissariat de police pour signaler la disparition de son mari. L'inspecteur regarde la photo de l'homme, la questionne, puis lui demande :

- Avez-vous un message à transmettre à votre mari au cas où on le retrouverait ?
- Oui, dites-lui que ma mère ne viendra pas pour les vacances finalement.



Après avoir pris leur retraite, deux anciens joueurs de baseball professionnels sont restés amis pendant plus de 40 ans.

Un des deux hommes tombe gravement malade et apprend qu'il ne lui reste que quelques jours à vivre.

Son ami lui rend visite à l'hôpital et lui dit :

- J'ai une faveur à te demander. Quand tu seras au ciel, fais-moi savoir s'il y a du baseball là-bas.

L'homme meurt et dès le lendemain, il tient parole et apparaît dans le rêve de son ami.

Il lui dit :

- J'ai deux nouvelles à t'annoncer. La première, oui mon ami, il y a du baseball au ciel. La deuxième, c'est que tu lances mercredi....



EXPRESSIONS AVEC LE MOT POMME - RÉPONSES

1. c) courtiser (On peut chanter la pomme à quelqu'un pour le séduire (lui faire la cour), mais aussi simplement pour le flatter : chanter la pomme à un client pour lui faire acheter un produit.)
2. b) crottin de cheval (Cette expression bien de chez nous est ce que l'on appelle un euphémisme : pour éviter un sujet déplaisant (le crottin), on l'associe à un autre qui l'est moins (un fruit: pomme).)
3. a) bosse au niveau du larynx (La pomme d'Adam est la partie antérieure de la gorge, derrière laquelle se trouvent les cordes vocales.)
4. b) s'évanouir (Tomber dans les pommes est une expression familière qui signifie « perdre connaissance».)
5. b) être crédule ou naïf (On dit d'une personne qu'elle est bonne pomme quand elle croit tout ce qu'on lui dit.)
6. c) personne qui nuit à la bonne entente (La pomme pourrie, c'est la personne qui nuit à la bonne marche d'un groupe.)
7. c) sujet de discussion et de division (Cette expression fait référence à la mythologie grecque. Pour venger un affront, Éris, déesse de la discorde, avait lancé dans une foule une pomme d'or sur laquelle était gravée l'inscription «Pour la plus belle ». C'est ce qui, plus tard, aurait déclenché la guerre de Troie.)
8. a) être tout petit (Être haut comme trois pommes, c'est être une personne de petite taille ou, par extension, un enfant)

LES LÉGUMES D'AUTOMNE - RÉPONSES

1-



2 -

$$\begin{aligned} & \text{pumpkin} + \text{mushroom} - \text{apple} = 10 \\ & \text{apple} \times 3 - \text{mushroom} = 16 \end{aligned}$$

Énigme :

R/ Ils sont 3, le grand père, le père et le fils (le père est à la fois un fils et un père). Si chacun cueille 4 champignons le compte est bon : $3 \times 4 = 12$.

MOT DE PASSE - réponses -

- 1) Oignon
- 2) Voilier
- 3) Cent
- 4) Vertige
- 5) Ceinture
- 6) Carrosse
- 7) Aiguille
- 8) Assurance
- 9) Feuille
- 10) Pêche

Deux garçons espiègles renversent la toilette extérieure du chalet, une petite cabane en bois au fond de la cour, puis ils prennent la fuite en se tordant de rire.

Plus tard, leur père demande :

-Savez-vous qui a renversé la cabane ?

C'est nous ! Répond un des garçons qui dit toujours la vérité.

Blanc de colère, le père envoie ses fils dans leur chambre et les prive de souper.

Le lendemain matin, il leur dit :

-J'espère que vous avez bien compris la leçon.

-Oui, dit le plus vieux, mais le fils du maire, lui, a coupé un pommier et son père lui a pardonné parce qu'il a dit la vérité...

-Peut-être ! Mais monsieur le maire n'était pas dans le pommier quand son fils l'a coupé !



Mot Mystère

À trouver: un mot de 12 lettres

Thème: **MAINS ET PIEDS**

- | | | |
|-----------|----------|----------|
| ACHOPPER | GANT | RUADE |
| ARPION | GELE | RUGUEUSE |
| AVANCER | GERCURE | SENESTRE |
| BAIN | GIFLER | SERRE |
| BASE | INDEX | TALOCHER |
| CARPE | MARCHE | TAPE |
| CEP | MEDIUS | TARSE |
| COUREUR | MITAINE | TARTE |
| DROIT | ONGLEE | TENDON |
| DURE | ONGULE | TOUCHER |
| EFFLEURER | OUVRIR | TREPIED |
| EMPOIGNER | PAS | TROTTER |
| EMPREINTE | PAUME | |
| ENGELURE | PEDESTRE | |
| ENJAMBER | PIAFFER | |
| ENTORSE | PINCEAU | |
| ETENDRE | RACINE | |
| FANTASSIN | REMANIER | |
| FERMER | RIPATON | |



PLUS LE VIOLON EST VIEUX, PLUS LA MUSIQUE EST DOUCE.

C. Putman

CONCOURS EN ACTION

Septembre 2021—Solution : effronté * La personne gagnante est Rose-Estelle Cossette, 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 octobre 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 DES DEUX RIVIÈRES 24 rue Saint-Gabriel 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 