

EN ACTION

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



Octobre 2022

CAFÉ-CONFÉRENCE

« Aspects économiques des mythes à l'endroit des aîné-e-s »



Monsieur Alain Dumas est économiste, professeur en économie à l'Université du 3e âge de l'UQTR, conférencier, chroniqueur à la *Gazette de la Mauricie*, auteur de plusieurs publications et rapports de recherche dont entre autres,

« *Économie et société : Pour mieux comprendre notre monde* », aux Éditions FIDÈS, 2019.

Il viendra nous rencontrer afin de faire la lumière sur la réalité qui se cache derrière certains préjugés trop souvent véhiculés au sujet des aînés.

Date : Mercredi, 19 octobre 2022

Heure : **13h30**

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

Prix : **Gratuit**

Merci de confirmer votre présence
avant le 14 octobre 2022

⇒ auprès de votre téléphoniste,

⇒ en appelant au 819-840-3090

⇒ ou par courriel au : aqdrprojets@yahoo.com

Chroniques page

Calendrier des activités.....	2
Éditorial	3
Défense des droits	4
Écho du CA	6
Formations Web	7
Activités de projet	8
Projet L'aîné d'aujourd'hui	9
Place aux partenaires	11
Consommation.....	12
Projet Salon Vivre et vieillir.....	13
Prévention.....	15
Nutrition	16
Concours photo	17
Pensée pour nos disparu-e-s.....	18
Santé et mieux-être	19
Vitalité intellectuelle	21
Mot mystère	23

Calendrier des activités

Mercredi, 19 octobre 2022

Café-conférence avec Alain Dumas, économiste

« Aspects économiques des mythes à l'endroit des aîné-e-s »

novembre 2022—Date et lieu à déterminer

Activité d'accueil pour les nouveaux membres

Dans le cadre du projet « *L'aîné d'aujourd'hui, acteur essentiel de son milieu* »:

Jeudi, 3 novembre 2022

Café-rencontre à Sainte-Anne-de-la-Pérade

Mardi, 8 novembre 2022

Café-rencontre à Saint-Stanislas

Mardi, 15 novembre 2022

Café-rencontre à Sainte-Geneviève-de-Batiscan



Invitez des gens chez vous : des gens qui sont comme vous et des gens différents. Les premiers vous aideront à être vous-mêmes.

Les seconds vous aideront à devenir ce que vous avez envie d'être.

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 2022-2023

Jacqueline Bergeron, présidente

Thérèse Lévesque, vice-présidente

Monique Béland Désilets, trésorière

Line Mongrain, secrétaire

Diane Béland, directrice

Lise Bournival, directrice

Jocelyne Bronsard, directrice

COMITÉS 2022-2023

Comité Activités

Comité Bulletin En Action

Comité Défense de droits

Comité Gestion

Comité Milieu de vie



EN ACTION est une publication de l'AQDR des Chenaux
produite collectivement par une équipe de membres
bénévoles de la section grâce au soutien financier du SACAIS.



Nous voici rendu en octobre et pour moi, l'automne n'est pas une saison comme les autres même s'il succède à l'été et précède l'hiver. Il nous offre des paysages admirables, des couleurs magnifiques, une abondance de feuilles mortes et des aliments délicieux et réconfortants. Pour l'AQDR, l'automne est une saison où la vitalité et l'énergie renouvelée après le repos de l'été est très présente. L'AQDR des Chenaux est reconnue pour son dynamisme et cela se traduit par ses activités et ses communications.

En premier lieu, pour cette première expérience positive avec le salon Vivre et vieillir chez soi, je tiens à remercier les 22 bénévoles, le comité organisateur avec la responsable du salon, Nadia Armstrong, de même merci chaleureux aux membres et à leur famille et amis qui se sont présentés.

De plus, les activités électorales ont occupé le temps de plusieurs. De concert avec l'AQDR nationale, plusieurs informations vous ont été transmises en lien avec le manifeste *Pour en finir avec l'âgisme*. Les élections sont tout juste passées mais les actions en lien avec les droits de vieillir chez soi, celui à un revenu viable, à un logement abordable, à un transport répondant aux besoins, continueront à être au premier plan de nos revendications.

Dans les 116 pages que contient le plan d'action interministériel 2022-2025 de la politique gouvernementale provinciale en prévention de la santé, quelques actions pointent spécifiquement pour les personnes âgées. On retrouve précisément :

Soutenir des initiatives associées à la santé et au bien-être des aînés : Désigner des représentants Municipalité amie des aînés (MADA) dans chacun des CISSS et des CIUSSS pour la réalisation des démarches MADA et assurer un lieu de concertation intersectoriel pour traiter de l'ensemble des enjeux locaux et régionaux des démarches MADA. À ce jour, dans la MRC des Chenaux, des municipalités ont adopté des actions significatives à cet égard.

Une autre action spécifique est de repérer les aînés en perte d'autonomie, ou à risque de l'être afin, de leur offrir le soutien à domicile nécessaire tout en mettant en œuvre des actions concertées afin d'appliquer une approche préventive de soutien à l'autonomie chez les aînés fragiles. Présentement, l'AQDR des Chenaux est partenaire sur une table régionale avec le CIUSSS MCQ et une table de concertation avec les organismes communautaires du milieu en lien avec le maintien à domicile.

Dans ce plan d'action, les autres mesures en prévention en lien avec les personnes âgées ou vulnérables concernent entre autres le logement et l'alimentation.

La place des personnes âgées est importante dans la société et continuera de l'être. Il faut que notre voix continue d'être entendue. Vous avez le droit de donner votre opinion. Joignez le comité de défense de droits de l'AQDR; vous serez toujours les bienvenus.

Jacqueline

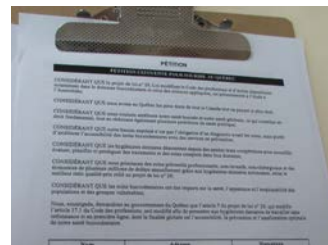
Défense de droits

UNE PÉTITION QUI PORTE FRUIT

Petit rappel d'une pétition signée par nos membres en 2019...

Bulletin En Action—décembre 2019 :

PÉTITION CITOYENNE POUR SOURIRE AU QUÉBEC Lors d'un café-rencontre sur la santé buccale, Mmes France Lavoie et France Charland ont fait circuler une pétition pour demander au gouvernement du Québec que l'article 7 du projet de loi no 29 soit modifié afin de permettre aux hygiénistes dentaires de travailler sans ordonnance et en première ligne, dans un but d'accessibilité, de prévention et d'amélioration optimale de notre santé buccodentaire.



Mme France Lavoie était présente au Salon vivre et vieillir chez soi comme exposante pour « Sourire mobile » et elle nous a confirmé que la pétition a porté fruit : l'article 7 du projet de loi no 29 a été modifié en septembre 2020!

Les hygiénistes dentaires peuvent maintenant travailler en première ligne, auprès des gens, sans la présence d'un dentiste. Elles sont donc à même de faire de la prévention à domicile et aussi de pratiquer certains soins temporaires en attendant que le patient voit le dentiste.

Récemment, en 2022, une autre avancée a été faite : les hygiénistes peuvent maintenant offrir des soins dentaires aux personnes bénéficiant de l'aide sociale sans passer par un dentiste.

Bravo et merci aux signataires de la pétition !



« Ne doutez jamais qu'un petit groupe d'individus conscients et engagés puisse changer le monde. C'est d'ailleurs toujours comme cela que ça s'est passé. »

Margaret Mead, anthropologue

DÉBAT DES CANDIDATS

ORGANISÉ PAR LA COALITION POUR LA DIGNITÉ DES AÎNÉS



L'AQDR des Chenaux était présente au débat du 6 septembre dernier, au Delta de Trois-Rivières. Sur le thème « Vivre c'est aussi vieillir », les porte-paroles des partis politiques représentés à l'Assemblée nationale ont fait part des propositions de leur formation politique.

À tour de rôle, chacun·e était invité·e à débattre de leur proposition sur quatre thématiques à la base de la déclaration commune issue des travaux des États généraux, soit : les droits des personnes âgées, des soins de santé, le coût de la vie, ainsi que la participation citoyenne.

PROMESSES ÉLECTORALES

Le présent bulletin a été fait avant la journée des élections mais voyons à ne pas oublier les promesses faites par les différents partis et surtout par celui qui a été élu le 3 octobre 2022. Merci aux Entreprises d'économie sociale en aide à domicile pour ce tableau si complet.

CAQ	PLQ	PQ	QS	PCQ
Allocation de 2000 \$ pour les 70 ans et plus.	Allocation de 2000 \$ pour les 70 ans et plus	Tripler l'offre de soins à domicile.	Doubler le nombre d'ainés bénéficiant de soins à domicile.	Instaurer une assurance soins de longue durée pour les personnes âgées.
Rénovation des CHSLD vétustes et préparation de repas de meilleure qualité	Mise en place de ratio personnel-patients « sécuritaires » dans les CHSLD.	Allouer la moitié du budget des soins de longue durée pour les soins à domicile.	Augmenter à 60 % d'ici 10 ans la part des soins pour les aînés effectués à domicile.	Bonifier substantiellement le crédit d'impôt pour proche aidant
Poursuite de la mise en œuvre du programme des maisons des aînés.	Former deux fois plus de médecins gériatres.	Doubler le crédit d'impôt pour proches aidants.	Rapatrifier au secteur public tous les soins de santé pour les aînés.	Augmenter le crédit d'impôt pour prolongement de carrière à 3000 \$ pour les 60 à 64 ans et à 5000 \$ pour les 65 ans et plus
Révision et refonte du fonctionnement du soutien à domicile.	Déployer des pharmaciens dans tous les CLSC.	Allocation d'un pouvoir d'achat de 1000 \$ pour les aînés à revenu modeste.	Verser jusqu'à 15 000 \$ par année aux proches aidants.	Favoriser l'accès à la propriété bigénérationnelle.
	Etablir des unités de soins intensifs à domicile.	Reduction d'impôt de 15 % sur les derniers 35 000 \$ déclarés en revenus pour les gens de 60 ans et plus	Remplacer le CHSLD par des « Résidences locales de soins », gérées par les familles et la communauté.	Tenir une commission d'enquête sur les morts de la COVID-19 dans les CHSLD.
	Doubler l'exemption d'impôt de base des travailleurs de 65 ans et plus.	Tenir une commission d'enquête sur les morts de la COVID-19 dans les CHSLD.	Nationaliser les CHSLD privés.	
	Change de cotisations au Régime de rentes pour les travailleurs de 62 ans et plus.	Créer un poste de protecteur des aînés.	Hausse du financement des organismes de répit	
	Abandonner le programme des maisons des aînés.	Créer un poste de ministre délégué à la Solitude.		
	Améliorer le financement des organismes qui s'occupent des aînés à domicile.	Abandonner le programme des maisons des aînés.		
		Arrêt des cotisations au Régime des rentes pour les personnes de 65 ans et plus qui continuent à travailler.		
Bonifier le Régime des rentes pour atteindre 40 % du revenu cotisé.				

Échos du CA

RENCONTRE DES CANDIDATS

Le 14 septembre, les membres des conseils d'administration des quatre AQDR de la Mauricie se sont réunis pour rencontrer des candidats aux élections - des circonscriptions de Champlain, Trois-Rivières et Saint-Maurice - et leur faire part des préoccupations et des enjeux concernant les personnes retraitées et aînées.

Un exercice démocratique important qui est fait par le Regroupement des AQDR de la Mauricie lors de chacune des campagnes électorales. Merci aux candidats et candidates qui ont accepté de répondre aux questions et de présenter leurs solutions aux enjeux discutés.



Les présidents et présidentes des quatre sections AQDR entourent les candidats et candidates invitées :

Champlain :

- * Sonia LeBel, de la Coalition avenir Québec

Trois-Rivières :

- * Steven Roy Cullen, de Québec Solidaire;
- * Adams Tekougoum, du Parti Libéral;
- * Karine Pépin, du Parti Conservateur

Laviolette-Saint-Maurice:

- * Pascal Bastarache, du Parti Québécois



Quel est le métier de ton papa ? Demande le professeur.

- Moi, mon papa est pompeur. - Ah! Non!, on ne dit pas « pompeur » mais « pompiste ». Et toi ?

- Moi, mon papa est livriste! - Voyons! On ne dit pas « livriste », mais « livreur »! Et toi, Lucie, que fait ton papa ?

- Bien moi, je ne sais plus trop... Mon papa est mineur ou ministre ?



SEMAINE NATIONALE DE L'ACTION COMMUNAUTAIRE AUTONOME



Le Réseau québécois de l'action communautaire autonome (RQ-ACA) est fier d'annoncer la 20e édition de la Semaine nationale de l'action communautaire autonome, sous le thème « Visons juste! Pour la justice sociale et climatique ».

Du 17 au 24 octobre 2022, cette semaine sera le moment de souligner le rôle exceptionnel des organismes et des

luttons communautaires dans la construction d'une société plus juste, plus inclusive et plus respectueuse de notre planète.

L'objectif est de valoriser le travail des 4 000 organismes d'action communautaire autonome et de rendre hommage aux 60 000 travailleuses et travailleurs ainsi qu'aux 425 000 militant·e·s et bénévoles qui s'activent quotidiennement en son sein. À l'occasion de cette Semaine, le RQ-ACA ainsi que plusieurs organismes de partout au Québec, soulignent, à leur manière, leur fierté d'appartenir à un mouvement qui contribue à bâtir le filet social québécois.

Formations WEB

CURATEUR PUBLIC DU QUÉBEC - webinaires

Animées par Corinne Harbec-Lachapelle, **que nous avons rencontré par Zoom lors d'une activité de l'AQDR des Chenaux l'an passé**, ces séances permettent de faire découvrir différents aspects de la loi visant à mieux protéger les personnes en situation de vulnérabilité, qui entrera en vigueur le 1er novembre 2022.

Découvrez les sujets qui seront abordés et inscrivez-vous dès aujourd'hui sur la plateforme [Lepointdevente.com](https://lepointdevente.com).

C'est gratuit!

Notez qu'il n'est pas nécessaire d'avoir assisté aux autres webinaires pour vous inscrire à une séance.

- ⇒ **Tout savoir sur l'évolution de la protection des personnes en situation de vulnérabilité :** Mardi 18 octobre 2022 à 10 h
- ⇒ **Tout savoir sur la tutelle :** Mardi 25 octobre 2022 à 10 h
- ⇒ **Tout savoir sur le mandat de protection :** Mardi 8 novembre 2022 à 10 h
Ou Jeudi 8 décembre 2022 à 10 h
- ⇒ **Tout savoir sur la mesure d'assistance:** Mardi 22 novembre 2022 à 10 h
Ou Jeudi 13 décembre 2022 à 10 h



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

Activités de projet**CAFÉ-RENCONTRE**

Dans le cadre du projet « **L'ainé d'aujourd'hui, acteur essentiel de son milieu** », nous irons à votre rencontre, dans les différentes municipalités de la MRC des Chenaux, pour vous présenter un nouveau jeu-questionnaire sur le thème de l'âgisme.

**PREMIÈRES RENCONTRES**

Les rencontres débutent en novembre 2022. Les trois premières municipalités visitées seront Sainte-Anne-de-la-Pérade, Saint-Stanislas et Sainte-Geneviève-de-Batiscan.

Vous êtes donc invités à participer à l'un ou l'autre de ces cafés-rencontres. **Sachez que les activités des projets sont ouvertes à tous. Vous pouvez donc inviter vos proches ou amis à vous accompagner. C'est gratuit pour tous.**

Jeudi, 3 novembre 2022, à 13h30 :

Centre communautaire Charles-Henri Lapointe,
100 rue de la Fabrique, Sainte-Anne-de-la-Pérade

**Mardi, 8 novembre 2022, à 13h30 :**

Grande salle du centre communautaire,
33, rue du Pont, Saint-Stanislas

Mardi, 15 novembre 2022, à 13h30 :

Centre communautaire J.-A. Lesieur,
2, rue du Centre, Sainte-Geneviève-de-Batiscan

Nous vous attendons en grand nombre!

Merci de confirmer votre présence avant le 31 octobre 2022



Après de votre téléphoniste, en appelant au bureau : 819-840-3090



ou par courriel au : aqdrprojets@yahoo.com

Projet

LA PLACE DES AÎNÉS DANS LE MONDE

2^e chronique

Série de 4 chroniques sur la place des aînés dans le monde :

États-Unis, Chine, Australie, Japon, Vietnam, Afrique, **Inde** et **Danemark**



En Inde, l'âge est l'un des critères d'autorité et de respect les plus importants. Ainsi, pour saluer un membre aîné de la famille, les jeunes gens doivent s'incliner et toucher de la main les pieds du senior. Ce geste symbolique rappelle aux plus jeunes leur soumission et leurs devoirs face aux anciens ainsi que l'humilité qu'ils doivent préserver envers leurs prédécesseurs.

La famille élargie est encore grandement de mise chez la population indienne or, plusieurs générations cohabitent sous le même toit et traditionnellement, c'est le fils aîné de la famille qui prend en charge l'aïeul. À la maison, c'est souvent la grand-mère paternelle ou une tante veuve ou célibataire qui veille sur les petits-enfants pendant que les parents travaillent. Mais l'Inde moderne se trouve face à des changements de taille : ouverture des frontières, croissance économique rapide, désertion des campagnes pour aller s'établir dans des villes de plus en plus imposantes, de profondes mutations entraînant un bouleversement des modes de vie, des comportements et des valeurs. Et malgré que le code pénal indien exige dans son article 25 de prendre soin de ses parents, il est très rare que ceux-ci portent plainte; d'ailleurs, la grande majorité de cette génération ignore ses droits.

Pour leur part, les pouvoirs publics préfèrent investir dans la formation et l'insertion des jeunes en emploi plutôt que de soutenir les soins en gériatrie et résoudre les problèmes d'hébergement pour les personnes dépendantes. Heureusement, certains États mettent sur pied des centres d'hébergements privés, assurés par des professionnels de la santé. De plus, certains organismes viennent en aide aux aînés les plus démunis en créant des lieux de vie autogérés par des petits groupes de seniors. Une partie de ces aînés reçoit la formation en gériatrie et prodigue des soins à ceux qui en ont besoin. En 2011, le recensement indiquait pour la première fois l'émergence



significative de la famille nucléaire (le père, la mère et les enfants) en Inde. Pour ce pays le plus jeune du monde (la moitié de la population y est âgée de moins de 27 ans) ce nouveau modèle de cocon familial, favorisant plus d'autonomie et un plus grand épanouissement personnel, devient très attrayant. Les membres de cette nouvelle famille agrandissent ainsi leur réseau et s'éloignent peu à peu de leurs parents.

Présentement, un cinquième des seniors indiens vivent dorénavant seuls ou avec leur conjoint, sans le soutien de leurs enfants. Le pays de Gandhi est l'exemple même d'une société où la spiritualité et les valeurs morales ont été supplantées par un attrait grandissant pour le matérialisme et l'individualisme.

Suite...

Le Danemark est l'un des pays où la prise en charge des seniors est la meilleure. Les aînés s'y considèrent même comme étant « les plus heureux du monde ». Cela fait plus de quarante ans que l'association *DaneAge* incite le gouvernement et les députés à voter des lois afin d'améliorer le sort des personnes âgées. Leur objectif étant de créer une société où **l'individu est plus important que son âge** « et où il est possible de s'épanouir jusqu'au bout de la vie ». On vise à retarder le plus possible le moment où les aînés entrent dans les maisons de retraite. L'idée étant, bien sûr, de maintenir les personnes âgées autonomes le plus longtemps possible. « Être chez soi est à la fois plus agréable pour les personnes concernées et 5 fois moins coûteux pour la collectivité ».



Depuis 1922, au Danemark, ce sont les municipalités qui assument la prise en charge de leurs personnes âgées et chaque ville possède son centre de prévention où les seniors vont pouvoir partager des activités avec d'autres habitants, et cela, dans le but de lutter contre la perte d'autonomie. À cet égard, les Danois bénéficient d'une visite médicale à leurs 65 ans qui va leur permettre de déterminer leur niveau d'autonomie et donc d'agir en fonction du résultat. Même si certains d'entre eux doivent tout de même aller habiter dans des établissements spécialisés, l'État leur garantit des aides si leur situation financière ne leur permet pas de tout payer. On s'assure également que ce type d'établissement soit accueillant afin qu'ils se sentent le plus possible chez-eux. De plus, pour les aînés vivant à domicile, les services municipaux ainsi qu'une équipe de plus de 20 000 bénévoles de l'association *DaneAge* veillent à leur rendre visite sur une base régulière afin d'éviter l'isolement. Cette politique « du grand âge », qui se veut humaine et très efficace, a nécessité plusieurs années d'efforts mais ils ont réussi. Les Danois peuvent être fiers de voir leur modèle cité en exemple.

J'aimerais bien qu'un jour, à mon tour, je puisse dire que le Canada est **ce pays où les aînés sont rois!**

Louise Dolbec, chargée de projet

Sources: <https://blog.courrierinternational.com/le-gout-de-l-inde/2019/02/11/vieillir-en-inde-nest-pas-une-sinecure/>

<https://www.nahoma.fr/nahomag/comment-bien-vieillir-dans-un-pays-a-la-democratie-galopante/>

<http://www.or-gris.org/2022/02/le-danemark-ce-pays-ou-les-seniors-sont-rois.html>

Santé
et Services sociaux
Québec

Une jeune fille visite une ferme. Dans le jardin, elle voit une belle grosse tomate bien rouge.

- Je vous donne 0,25\$ pour cette belle grosse tomate.
- Tu veux rire ma petite ! Demain, au marché, j'aurai au moins 0,75\$ pour cette superbe tomate.
- Alors, je peux avoir la verte, qui est juste à côté, pour 0,25\$?
- Pour celle-là, c'est oui.

La jeune fille conclut l'affaire en mettant la pièce de monnaie dans la main de l'homme.

- Parfait, dit-elle, je vais venir la chercher dans une dizaine de jours...



Place aux partenaires



FONDS
COMMUNAUTAIRE
DES CHENAUX

RECHERCHE DE BÉNÉVOLE !

Nous recherchons des personnes pour nous aider dans la préparation de collations santé pour nos jeunes de l'école *Le Tremplin*.

Nous préparons des légumes, fruits, fromage, biscottes, ... des collations simples, et toutes colorées !

Vous avez 3 heures de disponible les mardis matin? Vous voulez participer, dans la bonne humeur, à la préparation des collations en plus de faire partie d'une équipe dynamique et sympathique?

Appelez-nous pour en savoir plus !

On a très hâte de vous rencontrer !!

Nathalie Ayotte

Téléphone : 819 840-3088 poste 1

nayotte@gmail.com

Le Fonds Communautaire des Chenaux (FCDC), organise à but lucratif, a pour mission de soutenir, d'accompagner des personnes en situation de précarité financière soutenue par une approche humaniste et personnalisée.



MIDIS-CONFÉRENCES VIRTUELS SUR LES DROITS ET LA PROTECTION DES AÎNÉS

Vous avez le droit de faire valoir vos droits! Pour être bien renseignés et vous protéger, ne manquez pas les midis-conférences offerts par un expert d'Option consommateurs.

Chaque midi-conférence :

- est gratuit
- se déroule en ligne
- dure environ une heure
- porte sur un thème différent qui touche les aînés
- est offert une fois par mois de septembre 2022 à février 2023



PRATIQUES COMMERCIALES ILLÉGALES CIBLANT LES AÎNÉS

26 octobre 2022 à midi

Vente itinérante, télémarketing, préarrangements funéraires... Comment faire les bons choix sans vous faire avoir? Ce midi-conférence vous informera sur les risques potentiellement présents dans vos relations avec certains commerçants pour vous aider à mieux vous protéger.

SUCCESSION, TESTAMENT, MANDAT ET PROCURATION : COMMENT S'Y RETROUVER

16 novembre 2022 à midi

Ce midi-conférence vous informera sur la différence entre un mandat de protection et une procuration ainsi que sur l'importance de faire un testament et de bien prévoir votre succession afin de protéger vos proches.

Vous trouverez toutes les informations sur les thèmes et l'inscription sur notre site web:

<https://option-consommateurs.org/pour-les-aines/>

Consommation

UN GUIDE POUR FAIRE LES MEILLEURS CHOIX
EN MATIÈRE DE CONSOMMATION

Le guide **Aînés et consommation : des droits à faire valoir** est un outil de référence, élaboré par l'Office de la protection du consommateur dont l'objectif est d'informer les personnes âgées de leurs droits en matière de consommation. Il pourrait ainsi vous aider à prévenir des problèmes liés à vos achats de la vie de tous les jours ou encore ceux qui impliquent de grosses sommes d'argent.

Par exemple, vous y trouverez de l'information sur :

- * les erreurs de prix à la caisse;
- * la vente itinérante;
- * les garanties légales;
- * les services de télécommunications;
- * les cours;
- * les cartes et les marges de crédit;
- * les produits miracles offerts sur Internet;
- * l'achat d'un voyage;
- * l'achat de meubles sur invitation;
- * les services funéraires et de sépulture.



Le guide propose plusieurs **conseils à suivre** avant de faire un achat, d'accepter une offre ou de signer un contrat. Il présente aussi vos **recours en cas de problème avec un commerçant** ainsi que les étapes à suivre pour vous aider à faire valoir vos droits. De plus, vous y trouverez des **ressources utiles** pour des sujets qui ne relèvent pas de l'Office de la protection du consommateur.

Au final, le guide vous fournira tous les outils nécessaires afin de faire de **meilleurs choix en matière de consommation** et ainsi préserver votre tranquillité d'esprit.

On peut se procurer le guide auprès de l'Office de la protection du consommateur par la poste en téléchargeant le document sur le site : <https://www.opc.gouv.qc.ca/consommateur/>

Lien pour le guide ; https://cdn.opc.gouv.qc.ca/media/documents/a-propos/Education/OPC_Guide_Aines_Consommation.pdf?1654521232

N.B. Le guide était offert au kiosque de l'AQDR des Chenaux pendant le Salon vivre et vieillir chez soi. Il reste quelques exemplaires au bureau.

Vous pouvez téléphoner au 819 840-3090 pour vérifier la disponibilité, et venir le chercher.

Projet

UN PREMIER SALON RÉUSSI !

Un immense merci à vous, chers membres de l'AQDR qui êtes venus visiter le Salon les 24 et 25 septembre dernier et aux bénévoles qui ont généreusement donné de leur temps, quelques heures et parfois même beaucoup plus, pour faire de ce projet une belle réussite !



SALON *vivre*
ET *vieillir*
CHEZ SOI

Il y aurait tellement à dire ! Mais le plus important, c'est que l'objectif de faire connaître et découvrir des services de proximité pour favoriser le maintien à domicile a été largement atteint. Au moment d'imprimer ce bulletin, le bilan quantitatif de l'événement n'est pas complété mais si on se fie aux commentaires des visiteurs et des exposants, nous pouvons être fiers d'avoir réalisé un événement rassembleur, qui a permis de réseauter les ressources et les personnes et de rayonner dans toute la Mauricie.



Nadia Armstrong, qui travaillait sur le projet du Salon depuis mars dernier, a su organiser et coordonner toutes les activités de cet événement. Son travail consciencieux a donné un excellent résultat. Bravo à Nadia et à toute son équipe de bénévoles !

- ◇ Le programme fédéral Nouveaux Horizons pour les aînés
- ◇ Caisse Desjardins de Mékinac - Des Chenaux
- ◇ CIUSSS MCQ - démarche « Être mieux... Ensemble! Pour des communautés fortes et résilientes »

**MERCI AUX
PARTENAIRES
DU SALON**

FÉLICITATIONS AUX DEUX GAGNANTS DES TABLETTES

La tablette Apple, tirée samedi, est une gracieuseté de l'AQDR des Chenaux

La tablette Samsung, gagnée dimanche, est une gracieuseté de la Caisse DESJARDINS de Mékinac - Des Chenaux.

Merci à Fixe Info pour la configuration gratuite des tablettes.

Charles-André Verret,
de Trois-Rivières

Gagnant de samedi

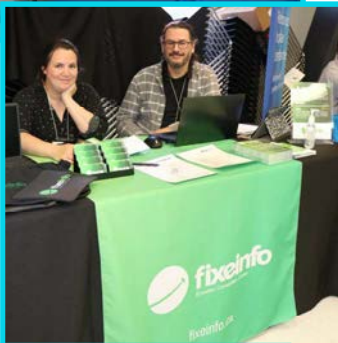


Alain Thibault, de
Saint-Maurice

Gagnant de dimanche



SALON EN PHOTOS - IMAGES DE SAMEDI



SEMAINE DE LA PRÉVENTION DES INCENDIES

La Semaine de la prévention des incendies se déroulera du **9 au 15 octobre 2022** sur le thème « *Le premier responsable, c'est toi!* ».

Chaque année au Québec, les incendies causent en moyenne :

- 13 maisons endommagées chaque jour,
- 400 blessés,
- 24 000 personnes évacuées.

Près de 49 % des incendies qui se produisent dans les maisons sont liés à une distraction ou à une erreur humaine.



Un nouveau danger : les piles au lithium-ion

Téléphones, tablettes, liseuses, ordinateurs portables, cigarettes électroniques, montres intelligentes, nous utilisons de plus en plus d'appareils électroniques avec des piles au lithium-ion. Des piles qui peuvent surchauffer et prendre feu. Voici quelques conseils à suivre pour mieux vous protéger :

- ⇒ Ne rechargez pas vos appareils sous un oreiller ou sur une surface combustible.
- ⇒ Conservez vos appareils électroniques à l'abri du soleil et des sources de chaleur.
- ⇒ Soyez toujours présents lorsque vous rechargez un appareil.
- ⇒ À la fin de leur durée de vie utile, les piles au lithium-ion doivent être déposées dans un écocentre.

Comportements sécuritaires à adopter

Lorsque vous cuisinez :

- Surveillez toujours la cuisinière pendant qu'elle est en fonction. Gardez le couvercle de la casserole à portée de main.
- Utilisez une minuterie pour calculer le temps de cuisson des aliments.
- Ne placez jamais d'objets combustibles sur le dessus de la cuisinière ou dans le four.

Si vous utilisez un appareil de chauffage au bois :

- Faites ramoner la cheminée, au moins UNE fois par année, de préférence au printemps, puisque les résidus sont plus faciles à déloger.
- Utilisez un briquet d'allumage pour barbecue afin de diminuer les risques de brûlures.
- N'employez jamais d'accélérateur, qu'ils soient liquides ou sous forme de gels, pour alimenter le feu.

Si vous fumez :

- Éteignez complètement votre cigarette dans un cendrier profond à large rebord ou dans une boîte de conserve remplie de sable si vous êtes à l'extérieur.
- Ne fumez jamais au lit ou dans une position où vous risquez de vous endormir.
- Rangez les briquets, les allumettes et les autres articles pour fumeurs hors de la portée des enfants.

Nutrition

TRUCS POUR PROFITER DES RÉCOLTES

ANTIGASPILLAGE

⇒ Récupérez les fruits et légumes défraîchis dans les smoothies, les purées et les muffins.



⇒ Consommez le feuillage des légumes-racines : carottes, radis, betterave, fenouil, céleri, etc. À essayer dans les salades, les soupes, les tartes salées, les omelettes et les risottos.

⇒ Rangez adéquatement les récoltes. Sur le comptoir et dans le garde-manger : les fruits jusqu'à leur murissement, les tomates, les oignons, les pommes de terre et les courges. Au frigo : les petits fruits et les autres légumes.

PRATICO-PRATIQUE

⇒ Remplissez la moitié de votre assiette de légumes et mangez des fruits frais chaque jour. Profitez-en, les produits de saison sont à leur summum de fraîcheur et de saveur!

⇒ Faites des découvertes : artichaut, céleri-rave, aubergine ronde, bette à carde, scarole, topinambour, alouette!

⇒ Préparez des pestos avec vos herbes préférées et congelez-les dans un moule à glaçons. À utiliser à tout moment pour parfumer vos plats.



⇒ Pensez à faire des conserves. Confitures, salsas et sauces aux tomates prêtes à servir vous permettront d'étirer le plaisir des récoltes plus longtemps.

⇒ Congelez! Pour ce qui est de la plupart des légumes, il suffit de les blanchir quelques minutes au préalable. Ensuite, placez les fruits et les légumes sur une plaque de cuisson au congélateur. Déposez-les, une fois congelés, dans des sacs de congélation.

⇒ Séchez les herbes fraîches. Attachez-les en bouquets et suspendez-les à l'envers à l'abri de la lumière.

⇒ Essayez la déshydratation au four. Rondelles de pommes, tranches de tomates séchées, chips de pomme de terre : les possibilités sont aussi nombreuses que savoureuses!

IDÉES EXPRESS



⇒ Mettez des fruits partout : dans vos céréales, vos salades, vos muffins et vos sandwiches. À essayer : des tranches de pomme dans un burger!

⇒ Cuisinez des plats qui regorgent de légumes : couscous, sautés, ratatouille, chili, potages, etc.



CONCOURS PHOTO

DERNIÈRE CHANCE DE PARTICIPER

RAPPEL DE L'OBJECTIF

Notre section fêtera son 40e anniversaire en 2023 et nous avons besoin de votre participation pour illustrer une partie du calendrier qui sera produit pour cette occasion.

INFORMATIONS

Qu'est-ce qu'on photographie ? Ce qui nous inspire et illustre chacune des quatre saisons de notre coin de pays.

Que ce soit avec un appareil photo standard ou avec un cellulaire, l'important est de nous faire parvenir, idéalement par courriel, votre photo illustrant le thème.

Seuls les membres peuvent participer. Vous avez jusqu'au **4 novembre 2022, à midi**, pour nous remettre ou faire parvenir vos photos illustrant l'automne. N'oubliez pas de donner un titre à votre cliché.

LES PRIX

Le jury choisira 2 photos à chaque saison. Elles se mériteront un prix de 50\$ chacune et paraîtront dans le calendrier. Il y aura aussi **deux prix de 20\$** tirés parmi les membres participants à chaque saison.

LE JURY

Trois personnes, indépendantes de l'AQDR des Chenaux, ont généreusement accepté de faire partie du jury : Élyse Marchand, Agente de développement touristique et culturel chez MRC des Chenaux, Anthony Morin, président de la Corporation de Développement Communautaire (CDC) des Chenaux et Manon Germain, directrice de l'Association des personnes vivant avec un handicap (APeVAH).



DATE LIMITE POUR FAIRE PARVENIR VOS DERNIERS CLICHÉS :

Photos représentant L'AUTOMNE: Le 4 novembre 2022

SI VOUS AVEZ BESOIN DE RENSEIGNEMENTS SUPPLÉMENTAIRES, TÉLÉPHONEZ-NOUS : 819 840-3090

POUR NOUS FAIRE PARVENIR VOTRE PHOTO PAR COURRIEL : aqdrdc@stegenevieve.ca

Voir les photos gagnantes du thème du printemps à la page suivante.

PHOTOS GAGNANTES

Voici les deux photos gagnantes qui ont été dévoilées lors du déjeuner musical de la rentrée, le 13 septembre dernier:

FÉLICITATIONS!!



Percée de soleil sur lilas blanc.
Photo de Jacqueline Bergeron



Dégel printanier.
Photo de Pierrette Delisle.

Félicitations également à Johanne Ayotte et Madeline Besson pour leur prix de participation.

CEUX QUE NOUS AVONS AIMÉS ET QUE NOUS AVONS PERDUS

NE SONT PLUS OÙ ILS ÉTAIENT,

MAIS ILS SONT TOUJOURS ET PARTOUT OÙ NOUS SOMMES.

CELA S'APPELLE D'UN BEAU MOT PLEIN DE POÉSIE ET DE TENDRESSE : LE SOUVENIR.

Doris Lussier



Laure Larochelle, membre de Saint-Prosper

Une douce pensée pour nos disparu·e·s

LE CERVEAU, CET INCONNU

Testez vos connaissances sur la structure du cerveau et sur son fonctionnement.

	VRAI	FAUX
1- Le cerveau est composé de quelques milliers de cellules.		
2- Le nombre de neurones est définitif à la naissance.		
3- Les deux hémisphères du cerveau se divisent en un très grand nombre de lobes.		
4- Nous sollicitons la totalité de nos capacités neuronales dans la vie quotidienne.		
5- La principale source d'énergie du cerveau est le glucose.		
6- La mémoire est moins performante avec l'âge.		
7- L'activité cérébrale continue pendant le sommeil.		
8- Le stress, l'anxiété et la fatigue affectent le bon fonctionnement du cerveau.		
9- Certaines pathologies affectant le cerveau sont irréversibles.		
10- Les souvenirs sont localisés dans une partie bien spécifique du cerveau.		

SOMMES-NOUS SUR ÉCOUTE ?

Un vieil Arabe vit depuis plus de 40 ans à Chicago.

Il aimerait bien planter des pommes de terre dans son jardin mais il est tout seul, vieux et trop faible. Il envoie alors un E-mail à son fils qui étudie à Paris pour lui faire part de son problème.

« Cher Ahmed, je suis très triste car je ne peux pas planter des pommes de terre dans mon jardin. Je suis sûr que si tu étais ici avec moi, tu aurais pu m'aider à retourner la terre. Je t'aime, ton père »

Le lendemain, le vieil homme reçoit un E-mail:

« Cher père, s'il te plaît, ne touche surtout pas au jardin ! J'y ai caché « la chose ». Moi aussi je t'aime. Ahmed »

À 4 heures du matin arrivent, chez le vieillard, la US Army, les Marines, le FBI, la CIA et une unité d'élite des Rangers.

Ils fouillent tout le jardin, millimètre par millimètre et repartent déçus car ils n'ont rien trouvé.

Le lendemain, le vieil homme reçoit un nouvel E-mail de son fils :

« Cher père, je suis certain que la terre de tout le jardin est désormais retournée et que tu peux planter tes pommes de terre. Je ne pouvais pas faire mieux. Je t'aime, Ahmed »



1- FAUX

Le cerveau est composé de près de 100 milliards de cellules, les neurones. Et chaque neurone peut entrer extrêmement rapidement en contact avec 10 000 autres.

2- VRAI

Le stock initial n'est pas renouvelable. Toutefois, à l'âge de 80 ans, la perte des neurones est de 10%. Les 90% restant disponibles ne dégénèrent pas et peuvent établir de nouveaux contacts avec d'autres neurones.

3- FAUX

Chaque hémisphère du cerveau se divise en quatre zones, les lobes cérébraux, chacun gérant des activités spécifiques. Des connexions permettent à ces lobes de rester en relation les uns avec les autres.

4- FAUX

Nous ne sollicitons que 30 à 40% de nos neurones car nous répétons en général les mêmes activités. Si le cerveau est moins sollicité ou si ses capacités sont sous-utilisées ou sous-stimulées, des troubles de la mémoire ou des difficultés à trouver les mots exacts risquent d'apparaître. Il est donc souhaitable d'avoir des activités aussi variées que possible - lecture, écriture, jardinage, sport,... - qui font travailler le cerveau de façon diversifiée.

5- VRAI

Le cerveau consomme 5g de glucose (ou sucre) par heure. Pour qu'il soit approvisionné correctement, la libération de glucose dans le sang doit être continue. Il ne faut donc pas supprimer de son alimentation les sucres rapides et les sucres lents.

6- FAUX

Une personne sur deux se plaint de troubles de la mémoire après 50 ans. S'il est vrai que le traitement de l'information est moins rapide et l'accès aux souvenirs plus difficile, il n'en demeure pas moins que l'aptitude à engranger de nouvelles connaissances n'est en rien altérée.

7- VRAI

On sait maintenant que l'activité cérébrale est intense pendant le sommeil. Au cours des phases de rêve (sommeil paradoxal), le cerveau fixe et consolide les informations enregistrées la veille.

8- VRAI

Dans les états de stress ou de fatigue, nous éprouvons beaucoup plus de difficultés à nous concentrer et à rester attentifs. De ce fait, les informations qui nous parviennent seront moins bien enregistrées, et donc plus facilement oubliées.

9- VRAI

La pathologie la plus répandue touchant le cerveau est la maladie d'Alzheimer. Elle se caractérise par une diminution progressive, continue et irréversible des facultés intellectuelles et débute par des troubles spécifiques de la mémoire. Les traitements médicaux disponibles aujourd'hui parviennent à ralentir sa progression mais ne peuvent l'arrêter.

10- FAUX

Les souvenirs ne sont pas localisés dans un endroit précis du cerveau, même si l'on sait qu'une partie comme l'hippocampe joue un rôle clef dans l'évocation des souvenirs. Le fonctionnement de la mémoire fait intervenir différentes zones du cerveau.

DÉMÊLE-MOT



Dans cette grille, trouvez 6 titres de chanson québécoise.

DU	VOIR	LE
UN	ROI	POUR
ENTENDS	GENS	JE
PAYS	DE	FEMME
PETIT	J'	LA
MER	VOUDRAIS	FRAPPER
RÊVE	INSTANT	

ADDITIONS INCOMPLÈTES

Complétez la grille d'additions en insérant dans chaque case ? un des nombres qui se trouvent à droite dans la grille.

$? + ? = 21$	$? + ? = 56$	24 26 22 13 17
$? + ? = ?$	$? + ? = 67$	
$18 + ? = 14$	$19 + ? = 51$	
$= 57$	$= 51$	$= 66$

Inspiré du livre « Cerveaux actifs, Gilles Bergeron, Lise Harbec

VOYELLES MANQUANTES

Complétez les mots en ajoutant les voyelles. (a,e,i,o,u,y)



THÈME:
BREUVAGES

- | | |
|-------------|----------------|
| 1. L__t | 6. K__mb__ch__ |
| 2. C__gn__c | 7. C__f__ |
| 3. Th__ | 8. C__dr__ |
| 4. __ __ | 9. T__s__n__ |
| 5. V__n | 10. V__dk__ |

CHARADE

- Mon premier est le participe passé du verbe « savoir ».
- Mon deuxième est le son de la lettre « X ».
- Mon troisième sert d'obstacle aux coureurs du 110 mètres.
- Mon quatrième signifie « oui » en russe.
- Mon cinquième est au milieu de la figure.
- Mon tout est un produit qui peut en remplacer un autre.

Toutes les réponses à la page suivante.

ÉNIGMES

Il y a quelque chose qui vous appartient, et qui vous a toujours appartenu. Malgré cela, tous vos amis s'en servent régulièrement, alors que vous-même, vous ne vous en servez qu'occasionnellement. De quoi s'agit-il ?



TEST - EXPRESS

Concentrez-vous et répondez à ces questions. Bonne nouvelle: la solution, c'est vous qui la détenez.

- 1) Quel est le dernier film que vous avez vu ?
- 2) Quel était le menu de votre dernier réveillon de Noël ?
- 3) Quels vêtements portiez-vous avant-hier ?
- 4) Quel est le numéro de téléphone de votre meilleur ami ?

Réponses

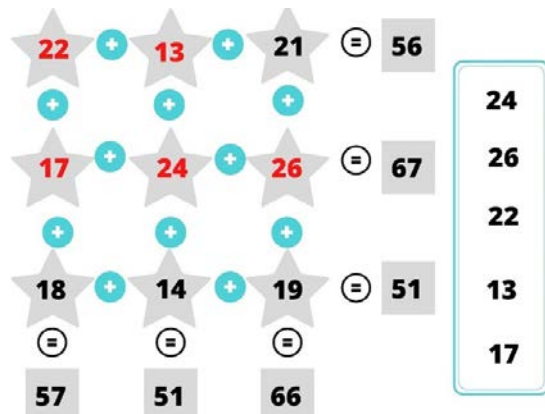
DÉMÊLE-MOT

Dans cette grille, trouvez 6 titres de chanson québécoise.



1. Gens du pays (Gilles Vigneault)	4. Pour un instant (Harmonium)
2. Le Petit Roi (Jean-Pierre Ferland)	5. Femme de rêve (Claude Dubois)
3. Je voudrais voir la mer (Michel Rivard)	6. J'entends frapper (Michel Pagliaro)

ADDITIONS INCOMPLÈTES



ÉNIGMES

Il s'agit de votre nom, bien entendu !

VOYELLES MANQUANTES

Complétez les mots en ajoutant les voyelles. (a,e,i,o,u,y)



THÈME:
BREUVAGES

- | | |
|----------|-------------|
| 1.Lait | 6.Komboucha |
| 2.Cognac | 7.Café |
| 3.Thé | 8.Cidre |
| 4.Eau | 9.Tisane |
| 5.Vin | 10.Vodka |

CHARADE

SU - X - HAIE - DA - NEZ : SUCCÉDANÉ

VOUS VOULEZ...

Apprendre une langue étrangère.

Apprendre des informations sans liens (dates, mots de passe, codes de porte, chiffres, noms de rues, de personnes, etc.

Ne plus jamais oublier où vous posez vos clés, vos papiers, etc.

LA BONNE TECHNIQUE, C'EST...

Lire à haute voix, répéter, lire encore, relire encore...

Se créer son système de mémoire : dessins, associations d'idées, d'odeurs, de couleurs, de lieux.

Le but : regrouper les information pour créer un fil conducteur.

Les poser toujours au même endroit, en étant attentif à ce que vous faites.

Suggestion : dire à haute voix le geste que vous faites (Deux exemples : je ferme à clé la porte de la maison; je pose mes clés sur le buffet.)

Mot Mystère

À trouver: un mot de 10 lettres

Thème: MAMMIFERES

- | | | |
|--------------|----------|------------|
| ACCOUPLEMENT | HURLEUR | PROTELE |
| AGNEAU | KINKAJOU | RHINOCEROS |
| ALPAGA | LEMURIEN | RONGEUR |
| ANESSE | LEROT | ROUSSETTE |
| ATELE | LEVRIER | RUMINANT |
| BICHE | LIONCEAU | RUT |
| BRAQUE | LOUVE | SOURICEAU |
| CHATTE | MACAQUE | TAMANDUA |
| CHIOT | MATOU | URE |
| CORNE | MULOT | ZIBELINE |
| ECHIDNE | NARVAL | |
| ELEPHANT | NASIQUE | |
| FELIN | NILGAUT | |
| GAUR | ONDATRA | |
| GENET | OPOSSUM | |
| GNOU | OTARIE | |
| GORILLE | PHOQUE | |
| HAMSTER | POIL | |
| HASE | POURCEAU | |

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

Ne vous plaignez jamais que vous vieillissez. Plusieurs n'ont pas ce privilège. *Robert Russel*

CONCOURS EN ACTION

Septembre 2022 — Solution : poursuivre * La personne gagnante: Lise Larocque, de Sainte-Genève

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 24 octobre 2022 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-Genève-de-Batiscan, G0X 2R0

Nom : _____ Numéro de membre : _____

Adresse : _____

Ville : _____ Code postal : _____

RÉPONSE DU MOT MYSTÈRE :



Merci à nos précieux partenaires



François-Philippe Champagne
Député de Saint-Maurice–Champlain

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



FIER PARTENAIRE DE NOTRE MILIEU

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

www.desjardins.com/
caissedemekinac-deschenaux



Desjardins
Caisse de Mékinac-Des Chenaux

**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) GOX 2J0



**Aide Chez Soi
des Chenaux**

depuis 1992

418 362-3275

Entretien ménager | Soins à la personne | Répît Accompagnement



DIVERSES RESSOURCES

Info santé : 811

CLSC Sainte-Geneviève: 418-362-2727

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

Ligne Info-Aînés Mauricie : 819-533-5417

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

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