

Décembre 2021


**Joyeux Noël**

# EN ACTION

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

## PROCHAINE ACTIVITÉ...

### LANCEMENT DU RÉPERTOIRE DE RESSOURCES

Vous nous l'avez demandé, lorsque vous avez répondu au sondage (avant le confinement) et lors de rencontres, à différentes occasions. Le voici : un répertoire contenant des coordonnées de ressources offrant des services favorisant le maintien à domicile.

Nous vous invitons à assister au lancement de ce répertoire ...

**LE JEUDI 9 DÉCEMBRE 2021**

**À 10H00**

**AU CENTRE COMMUNAUTAIRE J.A.-LESIEUR**

**SAINTE-GENEVIÈVE-DE-BATISCAN**

Le document sera présenté et remis à chaque membre présent. Il sera posté à tous les membres un peu plus tard.

**CONFIRMER VOTRE PRÉSENCE**

**NOUS VOUS ATTENDONS EN GRAND NOMBRE !**



*Nouvelle activité...*

### LES RENDEZ-VOUS AQDR

Venez discuter autour d'un bon déjeuner...

**Date : Mardi, 18 janvier 2022**

**Lieu : Restaurant Le Villageois à Saint-Narcisse**

**TOUS LES DÉTAILS À LA PAGE 4**



## Chroniques \_\_\_\_\_ page

Calendrier des activités.....	2
Éditorial .....	3
Défense des droits .....	4
Nouvelle activité .....	4
Propositions de la Coalition.....	5
Revendications de l'AQDR .....	6
Sécurité .....	7
Place aux membres.....	10
Place aux partenaires .....	11
Collaboration spéciale .....	12
Recyclage.....	13
Santé et mieux-être .....	14
Histoire.....	17
Recette .....	19
Réflexion .....	20
Pensée pour nos disparues.....	20
Vitalité intellectuelle .....	21
Mot mystère .....	23

## Calendrier des activités

### Jeudi, 9 décembre 2021

« Lancement du répertoire de ressources »  
au Centre communautaire J.A.-Lesieur  
de Sainte-Geneviève-de-Batiscan

### Mardi, 18 janvier 2022

Déjeuner-discussion "Les rendez-vous AQDR"  
au restaurant Le Villageois de Saint-Narcisse.

### Février... date à confirmer

Les aînés et la fiscalité

### Mardi, 8 mars 2022

Déjeuner conférence avec la nutritionniste-diététiste  
Andréanne Martin

« *Votre corps n'est pas à la retraite...choisissez le bon carburant!* »

### Mardi, 12 avril 2022

« *Journée sur la sécurité routière* » avec la  
Fondation CAA

### Vendredi, 6 mai 2022

« Le Curateur public »



## CONGÉ DES FÊTES

Veillez prendre note que le bureau de l'AQDR des Chenaux sera fermé du 17 décembre 2021 au 7 janvier 2022.

Les employées seront en congé ou en télétravail lors de cette période. Elles seront de nouveau présentes au bureau, à Sainte-Geneviève-de-Batiscan, dès le 10 janvier 2022.

JOYEUX NOËL !

### 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 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

### COMITÉS 2021-2022

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.



## SOUVENIRS

Aujourd'hui, je vous invite à me suivre sur un terrain connu .... bien oui, par des souvenirs qui ont bercé mon enfance. Noël est un temps propice à la réminiscence, à la rétrospective. Et, je me suis souvenu de l'arbre de Noël magnifiquement décoré dans le salon, les tables garnies en abondance et l'occasion par excellence de jouer avec les cousins et cousines. De plus, nous étions très nombreux à se retrouver dans la maison de mes grands-parents. Après avoir bien mangé, plusieurs oncles et tantes avec leurs belles voix nous réchauffaient le cœur de chansons que nous prenons plaisir à réécouter tous assis dans l'escalier.

En voyant la venue de cette fête, il me semble que la pression tombe ou que la lourdeur s'efface. Bien sûr, il y a tous les préparatifs car on veut recréer la magie de Noël. Puis, quand le moment arrive, on veut en profiter au maximum; car ce moment en lui seul est un cadeau. Et avec lui, plein d'autres qu'on s'offre et qu'on offre à ceux qui nous sont chers, comme le temps mis à décorer la maison, à cuisiner ou à dresser la table qu'on veut magnifique. Mais l'essentiel est d'être réunis même si c'est en petit groupe . . . un lâcher-prise aussi sur le négatif du passé. C'est la fête et l'on veut se laisser griser de sourires, de yeux rieurs et pétillants, de visages étincelants et lumineux.

En ce temps de réjouissances où chacun veut faire plaisir à l'autre, malheureusement plusieurs familles et des personnes âgées, aussi, malgré leur pension qui tarde à être augmentée, n'auront peu ou même très peu d'argent pour célébrer Noël comme elles le désireraient. Pour d'autres, Noël signifie la solitude, l'absence de personnes qui leur sont chères. Il est possible, par de petits gestes comme l'envoi d'une carte de Noël, un appel téléphonique, inviter quelqu'un à sa table, lui mijoter un petit plat ou lui rendre visite, de réchauffer leur cœur et leur démontrer notre attachement et notre amour.

La période des fêtes nous donne le temps pour retrouver la simplicité du bonheur d'être à l'écoute de l'autre, que ce soit nos enfants, petits-enfants, frères, sœurs, voisins, amis. Il est gratifiant pour soi de poser un geste pour permettre une connexion vers le partage, la complicité, que ce soit dans les larmes ou dans les rires.

Cette période des fêtes, nous permettra de lâcher prise de ces mois difficiles que nous venons de passer et permettra à la joie et au bonheur de nous envahir. C'est que ce je souhaite à vous tous et à vos proches!

*Jacqueline*



**Défense des droits****APPUI AUX SUGGESTIONS DE LA COALITION  
POUR LA DIGNITÉ DES AÎNÉS**

Vous avez pu lire, dans Bulletin En Action du mois de septembre, le communiqué de la Coalition pour la dignité des aînés. Ce regroupement de 6 grandes associations, dont l'AQDR, présentait 38 solutions visant à améliorer la qualité de vie des aînés.

Nous vous invitons et vous recommandons d'appuyer ces solutions en remplissant le petit formulaire que vous trouverez sur le même site: <https://coalitiondigniteaines.quebec/>

**Nouvelle activité****LES RENDEZ-VOUS AQDR**

La santé est un sujet qui nous touche tous. Les suggestions pour améliorer le soutien à l'autonomie des personnes et la prévention en santé proposées par Coalition pour la dignité des aînés (voir page suivante) s'adressent au gouvernement et aux dirigeants.

**MAIS VOUS, comme personnes retraitées ou préretraitées, que pensez-vous qui pourrait être fait, concrètement, dans notre milieu pour le soutien à l'autonomie des personnes âgées et pour la prévention en santé ? De quoi avons-nous besoin ?**

En discutant ensemble de ce sujet, sûrement que des pistes de solutions pourront être amenées et que nous pourrions, comme AQDR, en collaboration avec les partenaires du milieu, répondre à certains besoins et mieux vous représenter.

Les membres du Conseil d'administration invite ses membres à un déjeuner-discussion sur le thème de la santé.

Date : Mardi, 18 janvier 2022  
Lieu : Restaurant Le Villageois de Saint-Narcisse  
Heure : 9h00  
Menu : même pour tous : assiette de type brunch  
Coût : 5\$ / personne



Réunis en table, dans la salle à manger, les membres discuteront pendant le déjeuner pour se réunir ensuite, pour une plénière, dans la salle du restaurant à 10h30 (pour laisser la place puisque le restaurant ouvre à 11h00)

**MERCI DE CONFIRMER VOTRE PRÉSENCE AVANT LE 13 JANVIER 2022**

... auprès de votre téléphoniste, par téléphone (819-840-3090)  
ou par courriel : [aqdrdc@stegenievie.ca](mailto:aqdrdc@stegenievie.ca)

(Maximum de 36 personnes puisque c'est la capacité de la salle pour la plénière / le passeport vaccinal sera demandé)

## Propositions de la Coalition

Voici les solutions proposées par la Coalition pour la dignité des aînés :



Coalition  
pour la dignité  
des aînés

# SANTÉ

Dans une quinzaine d'années, les personnes de plus de 65 ans constitueront le quart de la population québécoise. Ce vieillissement démographique n'est pas une catastrophe si on se base sur la réalité actuelle car la majorité des personnes âgées sont autonomes, socialement actives, économiquement indépendantes et contributives. Près de 90 % de ces personnes vivent à domicile. Il faudra toutefois adapter nos structures et nos services à cette nouvelle réalité qui entraînera une demande accrue en soins de longue durée et en soins et services à domicile.

## SOUTIEN À L'AUTONOMIE DES PERSONNES ÂÎNÉES

Le réseau de la santé peine déjà à répondre à la demande de services et de soins à domicile. De plus, l'accès est inéquitable entre les régions. Pourtant, l'augmentation de soins à domicile adéquats pourrait retarder le recours à l'hébergement et ainsi diminuer la pression que nous subissons actuellement dans les CHSLD. Cela permettrait aux personnes âgées de rester là où elles le veulent, c'est-à-dire enracinées dans leur communauté le plus longtemps possible et de soutenir davantage les proches aidants. Actuellement, les soins à domicile ne représentent que 14 % du financement public des soins de longue durée au Québec. Pourtant, tous les pays de l'Organisation de coopération et de développement économiques (OCDE) leur consacrent une plus grande part de leur budget.

### SOLUTIONS PROPOSÉES PAR LA CDA

- ⇒ Augmenter les budgets pour les soins et les services à domicile;
- ⇒ Mettre en place un mode de financement basé sur les besoins en soins de longue durée des personnes âgées et non sur les besoins des établissements, en s'inspirant des modèles adoptés par de nombreux pays, dont le Japon, la Corée du Sud, la France, la Belgique, l'Autriche et les Pays-Bas;
- ⇒ Dégager les médecins de leurs tâches en milieu hospitalier pour les diriger vers les soins à domicile;
- ⇒ Repenser la manière d'offrir les soins et les services à domicile en adoptant l'approche de l'autonomisation des aînés qui permet d'aider la personne à retrouver, à réapprendre, à récupérer ou à maintenir les compétences et les fonctions nécessaires à la réalisation de ses activités plutôt que de les remplacer;
- ⇒ Améliorer les conditions de travail du personnel qui œuvre dans les services et les soins à domicile.

## PRÉVENTION EN SANTÉ

La prévalence des maladies chroniques augmente rapidement chez les personnes âgées, dont un cinquième a besoin de services à cause d'une incapacité. Ces besoins augmentent significativement à partir de 85 ans. Or, le fardeau de la maladie est largement associé à des maladies évitables et à des facteurs modifiables. Pour ce faire, il faut par exemple agir de manière préventive sur des facteurs de risque, tels que le tabagisme, l'inactivité physique ou l'alimentation malsaine. Même à un âge avancé, nous pouvons prévenir ou retarder la maladie ou ses conséquences et contribuer à repousser le besoin de services plus intensifs et plus coûteux. Malheureusement, avec moins de 2 % de son budget de santé consacré à la prévention, le Québec fait figure de parent pauvre à l'échelle canadienne.

### SOLUTIONS PROPOSÉES PAR LA CDA

- ⇒ Investir davantage dans la prévention en santé et dans la promotion de saines habitudes de vie;
- ⇒ Augmenter l'accès aux services de santé auditive, visuelle et buccodentaire pour les personnes âgées;
- ⇒ Accroître l'accès à des professionnels de la santé (médecins de famille, infirmières, nutritionnistes, kinésithérapeutes, etc.) et à des activités qui ont un impact sur les facteurs de risque associés aux maladies chroniques;
- ⇒ Bonifier l'accès à des services de santé mentale.



## Revendications de l'AQDR

### LE DROIT À DES SERVICES À DOMICILE ACCESSIBLES ET DE QUALITÉ

En raison de la population vieillissante, le nombre de personnes âgées vivant à domicile et le nombre de services qu'elles sollicitent sont en croissance. Ces services incluent notamment l'aide à domicile, le recours à des services professionnels et les soins prodigués par les proches aidants.

#### LES PROBLÈMES

**Le réseau de la santé est soumis à des compressions et des réformes qui n'ont pas amélioré les services.** Il manque de personnel et de temps alloués aux services à domicile. Le délai d'attente pour y avoir accès peut atteindre 2 ans. De plus, la façon d'appliquer les critères d'admissibilité varie d'une région à l'autre, ce qui crée des iniquités.

**Les services offerts dans les résidences privées à but lucratif varient en quantité et en qualité.** L'offre présentée par les propriétaires de résidences privées aux personnes désireuses d'y emménager ne se reflète pas toujours dans le quotidien. De plus, les propriétaires sont parfois réticents à investir dans la formation de leur personnel, même si celle-ci est nécessaire pour améliorer la qualité des services.

**Le rôle des proches aidants s'alourdit.** Les proches aidants jouent un rôle crucial pour les personnes en perte d'autonomie. Puisqu'ils ont de grandes responsabilités, ils ont besoin de périodes de répit pour éviter l'épuisement. Or les groupes communautaires, qui sont leur principal soutien, sont sous-financés. Ainsi, malgré une forte demande, ils doivent limiter ou réduire leurs services aux proches aidants, comme en témoigne la fermeture de certains centres de jour. De plus, les organismes qui offrent des services de répit ne sont pas toujours connus des proches aidants.

#### LES SOLUTIONS

- ◆ Augmenter et protéger le financement public des activités dédiées aux soins et services à domicile ainsi qu'aux activités de répit.
- ◆ Établir les critères d'admissibilité au niveau provincial pour assurer une équité d'accès au programme Soutien à l'autonomie des personnes âgées (SAPA).
- ◆ Mieux outiller les propriétaires de résidences privées à but lucratif en leur offrant de la formation et la mise à jour du personnel.
- ◆ S'assurer de la qualité et de la continuité des soins et services dans l'application de l'offre proposée par les propriétaires de résidences privées pour personnes âgées.



Le Québec se situe en avant-dernière position des provinces canadiennes, devant l'Île-du-Prince-Édouard pour ses investissements par personne dans les services à domicile.

Source : La Force de l'âge / aqdr.org



« Mon grand-papa prétend qu'on commence vraiment  
à apprendre des choses  
une fois que l'on cesse de croire  
qu'on n'a plus rien à apprendre »



## Sécurité

### APPEL À L'AIDE

Lancé par la Fondation canadienne des femmes en réponse à la COVID-19, l'*Appel à l'aide* est actuellement transmis à des organisations partenaires dans le monde entier.

« *Appel à l'aide* » est un simple geste de la main que la personne peut faire pendant un appel vidéo, ou à la fenêtre. Par ce signe, elle peut indiquer silencieusement qu'elle a besoin d'aide et qu'elle souhaite que quelqu'un s'informe auprès d'elle de façon sécuritaire à savoir si tout va bien.



Il existe bon nombre de preuves attestant que les situations de catastrophe peuvent entraîner une montée subite de violence. Les directives des autorités de la santé publique concernant l'isolement à la maison pourraient aggraver la situation pour les personnes vivant une relation marquée par la violence.

Si vous voyez quelqu'un faire le signe d'*Appel à l'aide*, informez-vous auprès de la personne de façon sécuritaire à savoir si elle a besoin de quelque chose ou si elle souhaite que vous l'aidiez.

Elle veut peut-être vous raconter ce qui se passe dans sa vie. Elle veut peut-être vous demander de l'écouter et d'être là pour elle. Elle veut peut-être demander votre aide pour trouver certains services.

Si vous ou quelqu'un que vous connaissez êtes en danger immédiat, faites le 911.



Elle fait un signe de la main pour signaler à son amie qu'elle est victime de violence conjugale.

#### Voici certaines façons de s'informer de façon sécuritaire si tout va bien :

Appelez-la et posez-lui des questions auxquelles elle peut répondre par un simple « oui » ou « non » afin de réduire le risque au cas où quelqu'un écouterait.

Par exemple :

- « Voulez-vous que j'appelle le 911? »
- « Voulez-vous que j'appelle un refuge en votre nom? »
- « Dois-je chercher des services qui pourraient vous aider et vous rappeler? »
- « Vous voulez que je vous contacte régulièrement? »

Si vous ne connaissez pas la personne, faites le 911 et dites que vous venez de voir quelqu'un faire le signe d'*Appel à l'aide*.

Source : <https://canadianwomen.org/fr>

Un touriste Japonais arrive à l'aéroport et prend un taxi pour se rendre à son hôtel à Montréal.

Sur l'autoroute, il regarde par la vitre arrière et, apercevant une moto qui double, tape sur l'épaule du chauffeur en disant : « Moto Kawasaki, très rapide... Made in Japan ! »

Un peu plus loin sur la route, le touriste tape à nouveau sur l'épaule du chauffeur de taxi et dit : « Là... Auto Toyota, très rapide... Made in Japan ! »

Même s'il est fatiguant, le chauffeur ne dit rien. Il poursuit sa route jusqu'à l'hôtel et débarque son passager : « Voilà Monsieur, ça vous fera 700\$ ». Le Japonais stupéfié par le prix remarque : « Hou la la! ... Très cher ! »

Et le chauffeur se retourne avec un grand sourire « Et oui, compteur très rapide... Made in Japan ! »



## CHAUFFAGE D'APPOINT ÉLECTRIQUE

Sécurité



Voici quelques rappels concernant les appareils de chauffage d'appoint électrique, car ceux-ci peuvent constituer un risque d'incendie s'ils ne sont pas installés ou utilisés adéquatement:

Tout d'abord, lors de l'achat, il faut s'assurer que la chaufferette est homologuée avec un sceau ULC, CSA.

Il est aussi très important de vérifier les instructions dans le manuel du fabricant et les aspects suivants :

- L'appareil n'est pas conçu pour être utilisé en permanence;
- Aucune rallonge ne doit être utilisée pour brancher ce type d'appareil, il doit donc être branché directement dans la prise électrique ;
- L'appareil doit être dégagé de tous les côtés, en plus d'être sécuritaire, cela assurera une meilleure circulation d'air;
- Il doit être installé sur une surface stable afin d'éviter les risques de chutes;
- Ne pas l'utiliser dans un espace humide.

Important : Éteignez la chaufferette en tout temps lorsqu'il n'y a pas de surveillance !

## POUR UNE PÉRIODE DES FÊTES SÉCURITAIRE !

La période des fêtes arrive très rapidement, ce qui signifie que vous procéderez à l'installation de décorations telles que sapins, guirlandes et lumières. Que ce soit l'intérieur ou à l'extérieur de votre habitation, quelques petits gestes simples sont à penser afin que vous passiez du temps de qualité en toute sécurité avec vos proches. Voici un rappel de quelques conseils de prévention incendie en cette période festive.

Il ne prend que 30 secondes pour qu'un sapin s'enflamme. Il est donc très important de prendre les précautions suivantes pour éviter qu'une situation de la sorte ne survienne.

- ⇒ Si vous pensez acheter un sapin naturel, il est préférable de choisir un arbre fraîchement coupé. Les aiguilles sont vertes et ne se détachent pas facilement. De même, il faut toujours le garder loin des sources de chaleur et le pied humide.
- ⇒ Utiliser des lumières décoratives homologuées CSA ou ULC, s'assurer qu'elles sont en bon état et respecter si elles sont fabriquées pour l'intérieur ou l'extérieur.
- ⇒ Fixer les guirlandes lumineuses avec du ruban isolé. Ne pas utiliser de clous ou de punaises, cela risque d'abîmer les cordons et utiliser les rallonges de façon sécuritaire.
- ⇒ De même, toujours éteindre les arbres de Noël lorsque vous quittez votre résidence ou que vous allez vous coucher.



Soyez vigilant!

**JOYEUSES FÊTES À TOUS!**





## LE PAIEMENT SANS CONTACT

*Avec la pandémie, le paiement sans contact a explosé. Mais la prudence est toujours de mise.*



L'argent de plastique (crédit et débit) a pris beaucoup de place dans le commerce de détail. La technologie de paiement sans contact (payWave chez Visa et PayPass chez Mastercard) a facilité les achats d'autant plus que le plafond de sécurité est passé de 100 \$ à 250 \$, selon le commerce. C'est populaire parce que le consommateur ne touche plus au terminal et que c'est le moyen de paiement le plus rapide. Parallèlement, de plus en plus de consommateurs paient avec leurs téléphones, notamment par Apple Pay et Google Pay, ou par des technologies comme PayPal et Square.

### Et la sécurité ?

Il y a quelques années, les reportages se multipliaient autour de pirates équipés d'un lecteur pouvant cloner notre carte à partir des ondes radio émises par la puce de la carte, qui utilise la technologie RFID (radio frequency identification).

La menace existe toujours, mais il ne faut pas s'emballer. Pour pouvoir effectuer ce genre de fraude, le pirate doit se placer à moins de trois centimètres de votre carte. Difficile à faire dans les transports en commun, les magasins ou sur un trottoir... Mais plus simple si vous avez échappé votre portefeuille ou s'il a été volé.

Signalons que le Centre antifraude du Canada n'a reçu aucun signalement concernant le clonage de cartes RFID.

### CONSEILS

- ◆ Le risque, pour le consommateur, est pratiquement nul, puisque les émetteurs de cartes de crédit dégagent le titulaire de la carte de toute responsabilité financière si des fraudeurs effectuent des dépenses ou des retraits. Par contre, cette « responsabilité zéro » ne s'applique pas si le consommateur a été négligent.
- ◆ Si vous soupçonnez qu'on a fraudé votre carte, contactez immédiatement votre émetteur. Un délai pourrait justement être considéré comme de la négligence.
- ◆ Les plus craintifs ou les plus prudents d'entre nous peuvent glisser leur carte dans un étui prévenant les fraudes par ondes radio ; un tel étui est normalement une petite enveloppe de papier ou de plastique doublée par une couche d'aluminium, qui bloque les ondes émises par la carte. Il se vend aussi des portefeuilles et des porte-cartes intégrés à une coque protectrice de téléphone, « blindés » de cette manière.



Source : Chronique de Stéphane Desjardins, Journal de Montréal, octobre 2021

## Place aux membres

### MERCI ET BRAVO

Ce petit message mais combien important pour remercier l'équipe de rédaction de ce bulletin périodique mensuel *En Action* qui est toujours apprécié de tous, mais particulièrement en cette année et demie de pandémie; solitude et isolement chez plusieurs personnes âgées.

Un merci spécial à Jacqueline pour l'Éditorial toujours approprié aux circonstances, et aussi à chacun des membres du Conseil d'administration pour leur dévouement continu au sein de cet organisme ...soit conférences, activités, informations juridiques ou autres .... Merci et bravo.

Une lectrice assidue,

*Rose-Estelle Cassette*, Saint-Narcisse.

*Merci de ce témoignage Rose-Estelle. À la veille du temps des fêtes, nous le recevons comme un beau cadeau.*

*Les membres du Conseil d'administration*



### MERCI AUX MEMBRES



Les membres qui ont assisté au café-rencontre du 23 novembre avec Me Mario Gagnon ont bien répondu à l'invitation du Conseil d'administration en apportant des denrées non périssables.

Ces provisions ont été partagées entre les deux Centres d'action bénévole de notre territoire pour les paniers de Noël.

Un beau geste de solidarité ! Merci !

### L'IMPORTANT DE RENDRE VISITE

Le temps des fêtes et le déconfinement seront les périodes les plus probables afin de rendre visite à ses proches ou amis. Ces visites sont une grande source de réconfort. Toutefois, on se rend compte que la période de confinement a exacerbé les troubles neurocognitifs chez certaines personnes. Certains conseils vous aideront à faire de ces visites des moments des plus agréables.

En voici quelques-uns :

- Choisissez le moment qui convient le mieux à la personne. Écourtez votre visite si la personne montre des signes de fatigue.
- Prévoyez des réunions en plus petits groupes. Veillez à organiser des célébrations assez courtes ou, lors de rassemblements plus longs, n'amenez la personne qu'au moment le plus important de l'événement. Choisissez d'organiser l'événement dans un lieu connu.
- Faites des choses qui ont une signification particulière, comme chanter des chansons ou regarder de vieilles photos de famille.

Source : société Alzheimer

## Place aux partenaires



## ATELIERS OFFERTS AU CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DE LA MORAINE

**Musclez vos méninges**

Musclez vos méninges est un programme de vitalité intellectuelle pour les personnes âgées de 60 ans et plus. Ces ateliers offerts gratuitement ont soulevé l'enthousiasme des participants qui les ont suivis à ce jour.

**Une série d'ateliers de 5 semaines débutera après les Fêtes** (date à déterminer) si l'évolution de la pandémie le permet.

Si vous avez de l'intérêt pour ces ateliers, s'il vous plait veuillez communiquer avec l'équipe du **Centre d'action bénévole de la Moraine** dès maintenant au **418-328-8600**, car les places seront limitées.

**Maintenir la vigueur de ses facultés mentales est très important puisque cela a un impact majeur sur le maintien de l'autonomie et la qualité de vie.**

**Ateliers d'échange et de croissance personnelle**

La croissance personnelle inclut trois dimensions de la vie humaine : le physique, la psyché et la dimension spirituelle. Lors des rencontres, nous échangeons sur les dimensions suivantes : la psyché et spirituelle. Chaque bloc d'atelier comprend quatre rencontres.

Si vous désirez faire partie du groupe de rencontres qui se dérouleront au **Centre d'action bénévole de la Moraine** et qui **débuteront après les fêtes**, veuillez téléphoner au **418-328-8600**.

*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



Retour sur le café-rencontre

Collaboration spéciale

## LES SOINS ET SERVICES OFFERTS PAR LE CIUSSS

Les membres ont répondu nombreux à l'invitation de l'AQDR des Chenaux qui recevait Ludovic Leclerc, chef d'administration du programme SAPA, à la salle Georges-Sévigny de Saint-Luc-de-Vincennes.

Avant la présentation des « soins et services offerts par le CIUSSS », la coordonnatrice a animé un petit quizz, préparé par Jacqueline Bergeron, sur les acronymes.

La vice-présidente, Thérèse Lévesque, a ensuite introduit l'invité en faisant la description de son parcours académique et professionnel.

Devant une assistance presque exclusivement constituée de personnes vivant à domicile, Ludovic Leclerc a présenté un diaporama pour expliquer le fonctionnement du CIUSSS, particulièrement la portion dont il est responsable dans l'organigramme, soit le Soutien à l'autonomie de la personne âgée (SAPA).

L'autonomie est donc une notion clé lorsque vient le temps d'évaluer si des services peuvent être offerts. Des précisions ont été apportées à l'effet que les services ne sont pas seulement dispensés aux personnes âgées mais aux personnes de tout âge en perte d'autonomie puisque l'objectif est de favoriser le maintien à domicile.

Il y a une méconnaissance de l'offre de services du CIUSSS et c'est pourquoi il est important d'en faire la promotion.

L'offre de service a beaucoup évolué, elle est maintenant plus axée sur l'évaluation des usagers par rapport à leur perte d'autonomie. Elle tient compte des besoins de chaque individu.

Lorsqu'un appel est logé au CLSC\* pour recevoir des services de maintien à domicile, il est important de bien expliquer sa situation pour être dirigé vers le SAPA. Une cote est alors attribuée (selon la priorité évaluée, comme à l'urgence d'un hôpital) pour que les situations plus urgentes soient traitées rapidement. Une ressource professionnelle sera alors chargée de l'évaluation de la personne pour déterminer la prestation de services qui peut être accordée.



Bon à savoir : Si la situation change, il est important de rappeler au CIUSSS car la cote peut être modifiée et ainsi devancer l'évaluation (Par exemple, si une chute a fait perdre des capacités motrices).

\* Le service d'accueil, d'analyse, d'orientation et de référence (AAOR) est la porte d'entrée principale en ce qui a trait à des demandes de services. Un·e intervenant·e répondra à votre demande, fera l'analyse des informations concernant votre situation, s'assurera de l'orientation et de la référence auprès du programme de services pouvant répondre à vos besoins.

**Le numéro de téléphone pour rejoindre directement l'AAOR (sans passer par la réception) : 418-362-2727 poste 5666.**



### Le choix des usagers

Le CIUSSS travaille aussi avec des partenaires tel que le *Soutien à domicile des Chenaux*, en établissant des ententes de services liées aux activités de la vie quotidienne (AVQ).

Les usagers ont le droit de choisir qui leur fournit ces services. Par exemple : une personne a besoin d'aide pour s'habiller et pour prendre un bain. Le CIUSSS peut envoyer quelqu'un mais la personne préfère recevoir ses services d'une préposée du *Soutien à domicile*. Si l'entreprise privée a le personnel pour répondre à cette demande, ce sera ce choix qui sera pris en compte et le CIUSSS fera une entente avec le *Soutien à domicile des Chenaux* (ou une autre entreprise si c'est en dehors de la MRC des Chenaux).

C'est la même chose lorsqu'une personne demeure en résidence privée pour aînés (RPA). Si, suite à une évaluation, la personne a besoin de quelques services, elle pourra choisir de les recevoir par un employé du CIUSSS, de la RPA ou de l'entreprise privée (*Soutien à domicile des Chenaux* par exemple).

### Les services qui peuvent être offerts par le CIUSSS

- \* Aide à domicile;
- \* Soins infirmiers ;
- \* Services psychosociaux ;
- \* Inhalothérapie ;
- \* Nutrition ;
- \* Services médicaux ;
- \* Services de réadaptation: physiothérapie, ergothérapie;
- \* Et aussi, des prêts d'équipements.

(source : <https://www.ciusssmcq.ca/soins-et-services/soins-et-services-offerts/soutien-a-l-autonomie/>)

**Un grand merci à M. Ludovic Leclerc pour sa disponibilité, sa présentation et le temps qu'il a pris pour répondre personnellement aux questions des membres après la rencontre.**

*Line Mongrain*, comité Bulletin En Action

## LES DÉCORATIONS DÉSUÈTES

Recyclage

En sortant les décorations des boîtes poussiéreuses, nous en découvrirons sûrement quelques-unes qui auront décidé de rendre l'âme durant la période estivale. Que faire de ces décorations désuètes ?

- Les jeux de lumières.
- Les boules et les guirlandes défraîchies ou démodées
- Les décorations gonflables dégonflées
- Le sapin artificiel



**AUCUNE décoration ne peut être mise dans le bac de recyclage**, même si elles sont faites de matières plastiques. Tous les objets qui traînent en longueur causent énormément de problèmes au centre de tri en s'enroulant autour de la machinerie.

Rapportez plutôt ces décorations dans une ressourcerie de la région. Il y a une multitude de trésors à découvrir, y compris des décorations de Noël !

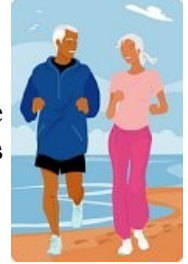


**INSOMNIE?****DES CONSEILS POUR S'ENDORMIR RAPIDEMENT**

Vous avez du mal à vous endormir? Vos tracas quotidiens vous accompagnent même au lit? Voici 5 conseils simples qui vous aideront à vous endormir plus rapidement.

**1. BOUGEZ RÉGULIÈREMENT**

Un exercice régulier en après-midi ou en début de soirée peut améliorer la qualité de votre sommeil. Par contre, pratiquer un sport intense jusqu'à environ deux heures avant d'aller au lit pourrait avoir l'effet contraire!

**2. INSTAUREZ UN RITUEL DU SOIR**

Faites une transition entre vos activités de la soirée et le coucher. Et prévoyez au moins une heure de détente avant d'aller au lit. Pendant ce temps, tamisez les lumières et faites des activités calmes qui demandent peu d'attention.

**3. ABANDONNEZ LES ÉCRANS**

Laissez de côté votre téléphone mobile et tablette de une à deux heures avant le coucher. Les écrans sont associés à une activité d'éveil, ce qui risque d'activer votre cerveau.

**4. RÉDUISEZ LE TEMPS PASSÉ AU LIT**

Après plus de 30 minutes sans trouver le sommeil, il faut sortir de votre lit. Faites de la lecture ou dessinez des mandalas. Et retournez au lit seulement lorsque vous êtes prêt à vous rendormir.

«Il faut que votre cerveau associe votre lit au sommeil, et non pas au fait d'être éveillé», selon Charles M. Morin, professeur, chercheur et psychologue à L'Université Laval.

**5. LEVEZ-VOUS À LA MÊME HEURE**

Faites-le même la fin de semaine, peu importe le nombre d'heures que vous avez dormies. Un horaire fixe vous aidera à régler votre horloge interne et à synchroniser votre rythme de sommeil et d'éveil.



Source : [www.protegez-vous.ca](http://www.protegez-vous.ca) (texte d'Amélie Cléroux)



Joëlle MAILHOT  
Chantal ROBITAILLE  
Julie MOISANT  
**PHARMACIENNES**

Affilié à

**Horaire:**

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](mailto: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](http://www.brunet.ca)

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

Fondation  
d'aide aux aînés  
Juliette-M.-Dubois

Nous avons pour mission  
de soutenir collectivement les aîné(e)s de la MRC des Chenaux,  
plus particulièrement en matière de maintien à domicile.

Parce que vieillir à domicile c'est tellement mieux...



## POURQUOI BOUGER EST SI BON POUR LE CERVEAU?

C'est prouvé: l'exercice régulier modifie la structure et le fonctionnement du cerveau. Bouger déclenche une cascade de bienfaits pour nos neurones! Amélioration de la concentration et de la mémoire, hausse de la bonne humeur et de la tolérance au stress, amélioration des capacités d'apprentissage, prévention du déclin cognitif n'en sont que quelques exemples. Qui dit mieux?

### **Bouger, une habitude à mettre en priorité**

S'il n'y avait qu'une seule recommandation à faire pour favoriser une bonne santé cérébrale, ce serait d'être actif. Non seulement parce que le lien entre les deux est maintenant évident, mais aussi parce que c'est souvent l'habitude la plus négligée de toutes. Bien des journées peuvent passer sans qu'on fasse de l'exercice, ce qui n'est pas le cas de manger ou dormir, par exemple.

### **Que se passe-t-il dans le cerveau quand on bouge?**

Les effets sont nombreux. Ils procurent des bienfaits qu'on peut ressentir dans l'immédiat et d'autres, sur le plus long terme.

### **L'exercice nourrit notre cerveau**

Notre cerveau est un organe. Comme le foie, les poumons et les reins, il a besoin d'oxygène et de nutriments pour bien fonctionner. En augmentant la circulation sanguine, l'exercice améliore l'oxygénation des neurones, ce qui garantit un bon approvisionnement en énergie, dont le glucose, le principal carburant du cerveau. Notre capacité d'apprentissage et notre concentration s'en trouvent renforcées, de même que notre mémoire et notre attention.

### **L'exercice améliore notre moral**

L'activité physique stimule la production de sérotonine, un neurotransmetteur qui influence les zones du cerveau contrôlant l'humeur et qui est en déficit chez les personnes anxieuses et déprimées. Elle libère aussi des endorphines, qui participent à la sensation de bien-être ressentie par les sportifs et qui font effet de quelques minutes à quelques heures. Elle réduit aussi la fabrication de cortisol, la fameuse hormone du stress qui, produite en excès, nuit à la santé du cerveau en inhibant la fabrication de neurones. On n'en veut pas trop de celle-là!



### **L'exercice augmente la taille du cerveau**

En plus d'aider à prévenir la diminution du volume du cerveau qui survient souvent avec le vieillissement, l'activité physique pourrait favoriser l'augmentation du volume de deux parties très importantes: l'hippocampe et le cortex préfrontal. L'hippocampe, qui joue un rôle dans l'apprentissage et la mémoire, entre autres, est l'une des premières zones du cerveau à perdre de la vigueur avec l'âge. Le cortex préfrontal, quant à lui, est le siège de la concentration et du contrôle mental. Ces deux zones sont les plus susceptibles de subir un déclin lié au vieillissement, ce qui peut augmenter le risque de maladies neurodégénératives, d'où l'importance de les stimuler. Allez hop!

Suite...

...suite

### **L'exercice préserve nos souvenirs**

L'exercice améliore la mémoire en libérant des facteurs de croissance, comme le facteur neurotrophique dérivé du cerveau (FNDC), une substance chimique qui assure la croissance et la survie des nouveaux neurones et améliore la communication entre eux. Cela facilite l'emmagasinage d'informations et la formation de souvenirs à long terme. Plus il y a de FNDC, plus la mémoire s'améliore en termes de fonction et de capacité. Les jours où on manque de motivation pour faire de l'exercice, pensons aux précieux souvenirs qu'on veut chérir longtemps et activons-nous!

### **L'exercice physique booste le cerveau à tout âge**

Pour rester alerte, il faut bouger, et ce, à tout âge. En nous protégeant de certains risques de santé comme l'hypertension ou le diabète, l'activité physique permet aussi de préserver les fonctions cérébrales. En fait, s'entraîner régulièrement diminuerait de plus de 30 % à 40 % le risque de développer la maladie d'Alzheimer! Et il n'est jamais trop tard pour s'y mettre. On va jouer dehors?

### **Quelles activités pratiquer?**

Les activités aérobiques comme la course à pied, le vélo, la natation et le tennis augmentent la fréquence cardiaque et sont excellentes pour faire circuler le sang rapidement dans tout l'organisme.

Les exercices qui font travailler la force et la résistance musculaires sont aussi d'excellents entraînements pour le cerveau puisqu'ils stimulent la libération de FNDC.



Des activités comme le yoga, le tai-chi et d'autres sports à faible impact augmentent la capacité de concentration tout en abaissant le niveau de stress.

Les activités qui font travailler la coordination, comme la danse et les arts martiaux, ont aussi des effets bénéfiques sur le cerveau, entre autres dans la régulation des émotions.

En fait, l'important est de varier les exercices et de s'amuser!

Merci au Dr Louis Bherer, directeur adjoint scientifique à la Direction de la prévention de l'Institut de Cardiologie de Montréal, pour sa collaboration à cet article.

Source : <https://montougo.ca/>



Stimulez vos neurones en dansant! Étonnant, non?

Apprendre une chorégraphie implique de la coordination et de la mémorisation.

Un cadeau pour votre cerveau.

montougo.ca

Un médecin prend le pouls de son patient.

« Vous êtes en parfaite santé, votre pouls est aussi régulier qu'un mouvement d'horlogerie! ».

Le patient : « C'est normal, vous avez le doigt sur ma montre ».



## Histoire

## LE NOËL D'ANTAN

Noël, cette fête qui s'est répandue sur toute la planète ou presque, en perdant sa raison d'être, remonte au IV<sup>e</sup> siècle de notre ère. À cette époque, les Romains célébraient dans la débauche, vers le 25 décembre, au moment du solstice d'hiver, le culte de Mithra, divinité d'origine persane importée par les légionnaires. Mithra était la divinité du « soleil invaincu ».

À partir du II<sup>e</sup> siècle, les chrétiens tentent de déterminer la date de la naissance de Jésus. En 354, le pape Libère choisit la date du 25 décembre pour commémorer la naissance de Jésus, « le soleil de justice ».

**Jusqu'au Mardi gras**

Jusqu'au XII<sup>e</sup> siècle, la grande fête de l'année chez les chrétiens n'est pas Noël, mais Pâques, car le christianisme au Moyen Âge est avant tout un « christianisme de printemps », c'est-à-dire celui de la résurrection, de la renaissance. En Orient, les chrétiens ont poussé la réflexion sur la nativité et les Occidentaux rapportent des images illustrant la nativité. Petit à petit, il se fait un retournement au profit de Noël qui souligne l'incarnation de Jésus. La tradition de la crèche commence à apparaître; elle s'inspire de l'évangile de Luc et serait l'œuvre de saint François d'Assise.

Au XIX<sup>e</sup> siècle, on se prépare fébrilement à fêter Noël, car par-delà la commémoration de la naissance de Jésus, la fête de Noël est le début d'une période de réjouissances qui ne se terminera qu'avec le Mardi gras. Les semaines précédant Noël, les femmes de la maison cuisinent : beignes, galettes à la mélasse, pâtés, tartes, tourtières, viandes, alors que les hommes coulent le vin de cerise, réduisent le whisky et préparent le caribou.

**Les trois chandelles**

On attend la messe de minuit en famille. Dans certaines maisons, on allume trois chandelles : une pour les morts, une pour les vivants et une autre pour les enfants à naître. Une heure ou deux avant la messe de minuit, on quitte la maison en berlot (traîneau attelé à un cheval), cutter ou à pied, pour se rendre à l'église.

Imaginez-vous ce trajet effectué au son des grelots, le crissement des lisses ou des pas sur la neige durcie, le scintillement des étoiles ou la neige qui tombe en flocons... et la caresse des fourrures sur les joues ! Certaines nuits de Noël peuvent effectivement porter à l'émerveillement. À la campagne, au village, en ville même, tous les chemins, toutes les rues semblent mener à l'église qui est éclairée comme jamais. Trois messes sont alors dites : la messe de minuit proprement dite, avec le fameux Minuit chrétien, la messe de l'aurore et celle du matin.

Pendant que la famille se recueille à l'église, des femmes restées à la maison préparent le réveillon. Au retour à la maison, on prête attention aux bruits de l'étable, car une vieille légende veut que les animaux se parlent la nuit de Noël.

Pas de cadeaux à Noël : on mange, on rit au milieu de la nuit. Puis, on va se coucher à l'aube. Le reste de la journée se passe en famille, souvent à chanter.

Pendant la semaine qui suit Noël, la routine journalière reprend place sauf pour les affaires d'Église. Le curé visite chacun de ses paroissiens et procède à la « quête de l'Enfant Jésus », accompagné de trois marguilliers.

\*\*\*\*\*

Sources :

Lacoursière, Jacques, Histoire populaire du Québec, éd. cédérom.

Provencher, Jean, Les quatre saisons dans la vallée du Saint-Laurent, Montréal, éd. du Boréal, 1988. Souvenirs personnels



Réveillon de Noël, tableau de Carl Larsson (1904 -1905)



## NOËL ET LA FOI

Certaines religions fêtent plus ou moins Noël.

### NOËL CHEZ LES PROTESTANTS

- \* De façon générale, les protestants partagent un repas le jour même de Noël, plutôt que la veille.
- \* Si la crèche est absente, l'arbre y est bien présent. Il symbolise le paradis d'Adam et d'Ève, de même que le bien et le mal.
- \* Dans certaines églises, les cadeaux sont distribués le dimanche précédant la fête. D'autres recommandent le partage de 13 desserts.

### NOËL CHEZ LES JUIFS

- \* Chez les familles de confession juive, la tradition veut qu'on ne fête pas Noël. Toutefois, les croyants soulignent l'Hanoucca (Hanouka), ou la Fête des Lumières.
- \* La tradition veut qu'on allume huit bougies, à raison d'une par jour. Une fois toutes les chandelles allumées, les croyants se réunissent autour d'un bon repas et distribuent monnaie et cadeaux aux enfants, sans y être obligés par une Mitsva.
- \* Cette fête est soulignée à des dates différentes, année après année, généralement en décembre.
- \* Certains Juifs intègrent toutefois quelques éléments païens à leurs traditions, le 25 décembre.



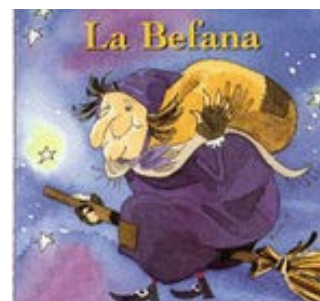
### NOËL CHEZ LES MUSULMANS

Les musulmans ne fêtent pas Noël. Toutefois, des familles n'hésitent pas à se procurer un arbre, à le décorer et à donner des cadeaux aux enfants. Certains vont même jusqu'à avoir recours au père Noël pour distribuer les présents offerts le 25 décembre.

### NOËL CHEZ LES ITALIENS

Au Québec, plusieurs associations s'efforcent de garder la langue et les traditions culturelles de chacune des régions d'Italie.

- \* Les décorations, dont la crèche (il presepio), prennent une grande place, de même que le sapin, tradition de Noël d'influence nord-américaine.
- \* Si le père Noël est présent, la « Béfana » (vieille femme dite sorcière parce qu'elle n'a pas accueilli la Sainte Famille) fait partie des traditions de Noël. C'est elle qui distribue les cadeaux à tous les enfants.
- \* Les bas de Noël sont également populaires, mais ils sont accrochés la veille de l'Épiphanie, le 6 janvier et la « Béfana » passe pour les garnir. Selon son comportement, l'enfant trouve dans son bas des fruits (oranges, clémentines) et des friandises pour les bonnes actions, mais quelquefois du charbon pour le côté négatif.
- \* Au même titre que les chrétiens, les Italiens suivent la tradition de se rendre à la messe de minuit.



### NOËL CHEZ LES HAÏTIENS

Pour la communauté haïtienne, la fête de Noël est d'abord et avant tout une fête religieuse passée en famille. À la messe de minuit, tous les gens sont bien vêtus, et ils le font avec respect et fierté.





...suite

- \* À la maison, l'arbre de Noël et les décorations de tradition sont de mise. À l'origine, on partait couper l'arbre dans le parc de Macaya, pour le décorer ensuite à la maison. Ces décorations sont axées sur l'aspect religieux de la fête. Nous y trouvons donc la crèche et les personnages sacrés traditionnels.
- \* En ce qui a trait aux cadeaux et aux différentes surprises, ceux-ci seront plutôt réservés pour le jour de l'An, lors de promenades joyeuses de famille en famille pendant lesquelles seront échangées « les étrennes ».
- \* Une chanson traditionnelle émouvante intitulée Tonton Nwèl, généralement entonnée par les enfants et qui parle des plus démunis, demande à Papa Noël de passer les voir cette année, puisque l'année dernière, il a oublié de le faire... Jwayeu Nwèl!



Quelles que soient vos origines, Noël et ses traditions, passées ou en devenir, font la joie des petits et des grands. Amusez-vous et créez de magnifiques moments en famille et entre amis!

Source : [www.noovomoi.ca/vivre/famille/article.traditions-de-noel-quebecoises](http://www.noovomoi.ca/vivre/famille/article.traditions-de-noel-quebecoises)

## Recette

### BÛCHE DE NOËL

#### Ingrédients :

1 tasse moins un doigt de farine  
 3 c. à thé de poudre à pâte  
 Sel  
 4 œufs séparés  
 1 tasse moins un doigt de sucre  
 2 c. à table d'eau chaude  
 1 c. à thé de vanille



#### Préparation :

- ◆ Battre les blancs d'œufs ferme avec la demie du sucre;
- ◆ Battre les jaunes avec le reste du sucre;
- ◆ Incorporer les blancs battus;
- ◆ Incorporer le reste des ingrédients en pliant la pâte.
- ◆ Dans un moule 13 x 15, cuire à 375° F, 15 min.

Le gâteau est l'apothéose de la fin du repas. Il est le symbole d'une occasion spéciale : naissance, baptême, fête des pères, des mères, mariage, décès, etc.

Un gâteau, c'est rassembleur. Telle l'histoire de la bûche de Noël en gâteau qui est issue d'une fête païenne du Moyen-Âge qui consistait, entre autre, à décorer de mousse des bûches d'arbres fruitiers. Cela faisait participer la famille à des rites cérémoniaux.

C'est en 1945 que l'on retrouve la forme du gâteau *Bûche de Noël*: gâteau roulé avec confiture aux fraises et crème qui imite l'écorce de bois, une hache et une feuille de houx.

Source : L'héritage du plaisir de la table, AQDR des Chenaux, 2017, page 92

C'est un incontournable, à chaque année, lorsque ma mère nous servait son ragoût de boulettes; elle demandait : «Combien voulez-vous de boulettes?»  
 On répondait : «Ciboulettes» ....six boulettes ? (Nicolas).

Réflexion

**C'EST L'AVENT**

Allume une braise dans ton cœur,  
C'est l'Avent.

Tu verras, l'attente n'est pas vaine  
quand on espère quelqu'un.

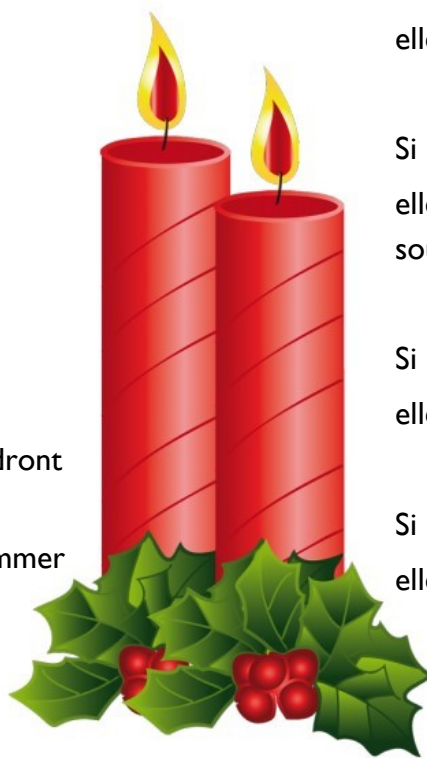
Allume une flamme dans tes yeux,  
C'est l'Avent. Regarde autour de toi  
on a soif de lumière et de paix.

Allume un feu dans tes mains,  
C'est l'Avent  
Ouvre-les à ceux qui n'ont rien,  
ta tendresse est à bout de doigts.

Allume une étoile dans ton ciel  
C'est l'Avent.  
Elle dira à ceux qui cherchent  
qu'il y a un sens à toute vie.

Allume un foyer en hiver,  
C'est l'Avent.  
Les transis du cœur et du corps viendront  
et il fera chaud au cœur du monde.  
Il suffit d'une seule braise, pour enflammer  
le monde,  
et réchauffer le cœur le plus froid.

*Père Robert Riber*



**SI NOËL C'EST LA PAIX**

Si Noël c'est la Paix,  
la Paix doit passer par nos mains.

Si Noël c'est la Lumière,  
on doit la mettre dans nos coeurs  
pour la porter aux autres.

Si Noël c'est la Justice,  
nous devons en être les instruments.

Si Noël c'est l'Espérance,  
elle doit briller dans nos yeux.

Si Noël c'est la Joie,  
elle doit nous aider à comprendre la  
souffrance des autres.

Si Noël c'est la Liberté,  
elle doit nous porter au respect.

Si Noël c'est la Vérité,  
elle doit faire partie de notre vie.

*Des jeunes Haïtiens*

*Une douce pensée pour nos disparu-e-s*



**Denise Magny Gagnon**, épouse de René Gagnon, de Batiscan  
**André Trudel**, époux de Bella Magny Trudel, de Saint-Stanislas  
**André Veillette**, époux de Monique Vanasse Veillette, de Saint-Narcisse

Vitalité intellectuelle

MOTS EN DÉSORDRE

Retrouvez les noms des animaux en associant les syllabes des colonnes.

<del>KAN</del>	A	GNÉE
LÉ	CAR	<del>ROU</del>
KO	LI	GOT
A	<del>GOU</del>	PARD
ES	O	CAN
PÉ	RAI	LA

KAN — GOU — ROU

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Réponses page suivante



Composez de nouveaux mots avec les lettres des mots écrits en majuscules et soulignés.

1. Le voleur qui RODAIT était \_\_\_\_\_ à éviter les caméras de sécurité.
2. Ce BUFFLE est en position de charge, j'espère qu'il \_\_\_\_\_.
3. L'informaticien qui a CÂBLÉ les ordinateurs a \_\_\_\_\_ son travail.
4. Quand on est Grand Vizir, il n'est pas \_\_\_\_\_ de devenir CALIFE.
5. Dans le CASIER du professeur sont rangées les \_\_\_\_\_ du tableau.
6. Au travail, j'avais deux ASSOCIÉES d'origine \_\_\_\_\_.



CHARADES DE NOËL

-1-

Mon premier est l'endroit où on stocke les marchandises sur un bateau.

Mon deuxième veut dire "fin" en anglais.

Mon troisième est une céréale qui pousse sur un terrain inondé.

Mon quatrième est une conjonction de coordination.

Mon tout permet de notifier le temps qui passe.

-2-

Mon premier est un poisson qui donne l'impression de voler.

Mon deuxième sert à relier deux cordes l'une à l'autre.

Mon tout est un animal.

-3-

Mon premier est une manière d'appeler un grand-père.

Mon deuxième se trouve sur le dos du père Noël.

Mon tout se mange à Noël.

Réponses

**MOTS EN DÉSORDRE**

KAN - GOU - ROU

LÉ - O - PARD

KO - A - LA

A - RAI - GNÉE

PÉ - LI - CAN



1. ADROIT

2. BLUFFE

3. BÂCLÉ

4. FACILE

5. CRAIES

6. ÉCOSSAISE

**CHARADES DE NOËL**

1) Calendrier (Cale-End-Riz-Et)

3) Une papillote (Papi-Hotte)

2) Un renne (Rai-Noeud)



**CHERS ENFANTS...**

La petite Jessica, 4 ans, ouvre la porte.

- Bonjour Mademoiselle, je suis représentant, je pourrais voir ta maman ?
- Non, maman est en train de faire le tapin.
- Ah ? Et ta grand-mère, elle habite ici ?
- Oui, elle fait le tapin aussi.
- Euh... Bon, et ton papa, je peux le voir ?
- Non, il est avec maman et mamie. Il fait le tapin avec elles.
- Drôle de famille... Et où ils font le tapin ?
- Ben dans le talon, c'est dans le talon qu'on fait le tapin !



Dans le salon familial, le petit Kevin s'égosille devant le sapin de Noël.

– Père Noël, Père Noël, je veux un train électrique !

Après quelques secondes, il se remet à crier :

– Père Noël, Père Noël, je veux un train électrique !

Au bout de plusieurs récidives, son père intervient :

– Ce n'est pas la peine de crier comme ça, le Père Noël n'est pas sourd.

Et le gamin lui répond :

– Le Père Noël n'est peut-être pas sourd, mais grand-mère si !



Mot Mystère

À trouver: un mot de 10 lettres

Thème: **MUSIQUE**

- |            |           |            |
|------------|-----------|------------|
| ACCIDENT   | LARGO     | SILENCE    |
| ALLEGRO    | LUTHIER   | STACCATO   |
| AMOROSO    | MADRIGAL  | STRETTE    |
| ARTISTE    | MELODIQUE | TARENTELLE |
| CADENCE    | MESSE     | TEMPO      |
| CHANTER    | METRONOME | TENOR      |
| DOLCE      | ODEON     | TENUE      |
| ECOLE      | OEUVRE    | TONIQUE    |
| EUTERPE    | OPERA     | TRAIT      |
| FADO       | OREILLE   | VALSE      |
| FAUSSET    | ORPHEE    | VILLANELLE |
| FINALE     | OUVERTURE |            |
| FIORITURE  | POINT     |            |
| FREDONNER  | RECITAL   |            |
| GROUPIE    | REFRAIN   |            |
| IMPROVISER | REPRISE   |            |
| INCISE     | RIPIENO   |            |
| INDICATIF  | ROCK      |            |
| LARGHETTO  | SEPTIEME  |            |

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

*“Celui qui n’a pas Noël dans le cœur  
 ne le trouvera jamais au pied d’un arbre.”*

*De Roy Lemon Smith*

**CONCOURS EN ACTION**

**Novembre 2021**—Solution : occlusion \* La personne gagnante est Denise Lafontaine, de Saint-Maurice

**Participez et courez la chance de gagner 10 \$.**

**Le tirage au sort est fait devant les membres des comités ou du Conseil d’administration.**



Vous avez **jusqu’au 15 janvier 2022** pour nous faire parvenir votre coupon de participation

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

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

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

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

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

RÉPONSE DU MOT MYSTÈRE :





## Merci à nos précieux partenaires



### 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/](http://www.desjardins.com/)  
caissedemekinac-deschenaux



**Sonia**  
**LEBEL**

Députée de Champlain  
Présidente du Conseil  
du trésor



JE RÉSERVE  
**418 362-3275**  
[soutien@stegenevieve.ca](mailto:soutien@stegenevieve.ca)



**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



## 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: 819 537-3911 ou 1 877 767-2227 (sans frais)