

DÉCEMBRE 2022

Prochaines activités ...

Webinaires du

CURATEUR PUBLIC DU QUÉBEC

Tout savoir sur le mandat de protection

Jeudi, 8 décembre 2022

Ce webinaire vous permettra d'en apprendre davantage sur le mandat de protection et le processus d'homologation. Les bonifications qui seront apportées au mandat lors de l'entrée en vigueur de la loi visant à mieux protéger les personnes en situation de vulnérabilité seront également présentées.

Tout savoir sur la mesure d'assistance

Mardi, 13 décembre 2022

Le webinaire expliquera les grandes lignes de la mesure d'assistance qui permettra à un assistant d'accompagner une personne qui, en raison d'une difficulté, souhaite être aidée pour prendre soin d'elle-même, administrer ses biens ou exercer ses droits civils.

Les 2 séances d'information seront projetées dans la salle de l'Immeuble multiservice à Sainte-Geneviève-de-Batiscan

Si vous désirez assister à l'une ou l'autre des séances, confirmez-nous votre présence. Nous préparons le café !

Accueil à 9h30

(chaque webinaire dure 1 heure : de 10h à 11h)

Chroniques page

Calendrier des activités.....	2
Éditorial	3
Dossier spécial : cadeaux.....	4
Défense des droits	5
En réponse à nos membres	6
Prévention.....	7
Place aux partenaires	8
Projet L'aîné d'aujourd'hui	9
Santé	11
Écho du CA	14
Mieux-être.....	15
Nutrition	16
Recette	17
Dossier spécial...suite	18
Réflexion	24
Vitalité intellectuelle	25
Mot mystère	27

Calendrier des activités

Jeudi, 8 décembre 2022

Séance d'information : Tout savoir sur le mandat de protection

Mardi, 13 décembre 2022

Séance d'information : Tout savoir sur la mesure d'assistance

Février 2023

Café-rencontre avec Isabelle Deschênes du CAB des Riverains : Les aînés et la fiscalité

Mai 2023

Activité 40e anniversaire

Rester à l'affût...

D'autres activités sont en préparation et vous serez confirmées plus tard.

CONGÉ DES FÊTES

Veillez prendre note que le bureau de l'AQDR des Chenaux sera **fermé du 19 décembre 2022 au 8 janvier 2023**.

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 9 janvier 2023.

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 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.



LES INÉGALITÉS FINANCIÈRES MINENT LES CONDITIONS DE VIE DES ÂÎNÉS

Au lendemain du vendredi fou qui incite à acheter et à l'aube de la période festive des fêtes, plusieurs aînés devront se priver afin de pouvoir offrir un présent à leurs proches ou petits-enfants.

Malheureusement, selon une étude de *l'Observatoire québécois des inégalités*, les inégalités de nature financière affectent la qualité de vie d'un nombre grandissant de personnes aînées au Québec, particulièrement les femmes et les groupes des minorités visibles. On voit beaucoup de femmes vivant seules qui ont besoin d'un coup de main. Souvent, elles sont restées au foyer et n'avaient pas de salaire. D'autres avaient un emploi précaire, sans fonds de pension. Le problème, c'est que pour plusieurs aînés, les revenus restent les mêmes. Or, leurs dépenses continuent de grimper. Boucler son budget devient de plus en plus difficile.

Pas besoin de regarder bien loin, pour constater une augmentation notable du prix des aliments, de l'essence mais aussi sur celui des loyers avec la crise du logement. Donc, un nombre croissant de personnes sont devant des choix difficiles, comme acheter à manger ou payer leurs médicaments. D'autres n'ont pas la marge de manœuvre pour faire face aux imprévus, comme un électroménager à faire réparer, payer une ressource pour assumer un transport car plusieurs n'ont plus de permis de conduire ou ont du mal à se déplacer.

Même dans notre région, depuis la pandémie, le nombre de demandes d'aide alimentaire a explosé. Et les aînés ne font pas exception à la règle. Les personnes de 65 ans et plus représentaient 8,7 % des utilisateurs des banques alimentaires canadiennes en 2021. Une proportion qui augmente plus vite que celle des autres groupes d'âge, selon l'organisme qui les chapeaute au pays. En cette période, la demande des paniers de Noël est aussi en explosion, et les personnes âgées n'en font pas exception. La pandémie a donné le courage à certains de demander l'aide dont ils avaient besoin. Voir des personnes de leur entourage faire appel à différentes ressources pour passer à travers la crise sanitaire en a certainement incité plusieurs à franchir le pas.

À la veille des prochaines réjouissances qui nous attendent à l'approche des fêtes, pour ceux qui en ont la capacité, n'hésitez pas à être généreux de votre temps, de votre argent ou de bons conseils. La générosité n'est pas que monétaire et pour ceux qui ont besoin, n'hésitez pas à demander, quelqu'un attend, quelque part, de vous aider. De même, vous trouverez dans le présent bulletin, un spécial cadeaux de Noël, dont plusieurs ne sont pas monétaires.

Enfin, l'année 2022 tire à sa fin et apportera avec elle les soucis, les peines et les souffrances que nous avons eues tous et ce à divers niveaux, mais nous garderons en mémoire les joies et les bonheurs petits ou grands.

Heureux temps des fêtes à vous et vos proches!

Jacqueline





DOSSIER SPÉCIAL: CADEAUX AUX AÎNÉS

Le Comité Bulletin En Action vous a préparé un DOSSIER SPÉCIAL : différents types de cadeaux de Noël pour donner des idées.

On s'est aussi inspiré des exposants présents au *Salon vivre et vieillir chez soi* en septembre dernier pour penser à des idées peut-être originales. (voir page 20)

COMMENÇONS DONC CE DOSSIER PAR SE METTRE DANS L'AMBIANCE...

À l'origine des cadeaux des fêtes : le plaisir d'offrir, de génération en génération.

L'échange de cadeaux est un symbole de la fête de Noël. D'où vient cette tradition d'offrir des présents à Noël? Offrir des cadeaux au réveillon de Noël tire son origine de la culture catholique. Il rappelle les cadeaux offerts à l'enfant Jésus par les rois mages. Vous souvenez-vous de leurs noms et de leurs présents? Gaspard, Melchior et Balthazar auraient donné de l'encens, de l'or et de la myrrhe, une résine odorante, à Jésus.

Pourquoi offrir un cadeau?

Il existe des milliers de cultures, de langues et de traditions dans le monde, mais ce que tous les pays et groupes sociaux ont en commun, c'est **la coutume d'offrir un cadeau en signe d'affection ou de gratitude**. La vérité est que **l'être humain, étant un animal social, a besoin de la reconnaissance de l'autre**. Quelque chose qui le fasse se sentir spécial, aimé.

Mais d'où vient ce geste ? L'origine du don vient des sociétés primitives. Selon des scientifiques qui ont analysé des peintures rupestres datant de milliers d'années, **le cadeau signifiait un lien « magique » entre le donateur et le bénéficiaire**. C'était une façon de représenter une union en offrant un objet cultivé ou fabriqué à la main par eux-mêmes. Puis cette pratique a continué à évoluer.

Pour l'anthropologue Gérald Berthoud, « La période de Noël, qui est très chargée cérémoniellement, possède une certaine intensité rituelle. Même si nous vivons fondamentalement dans une société marchande, il y a dans cet échange de cadeaux quelque chose qui est de l'ordre du don et qui est universel dans son principe: ils créent, maintiennent et consolident des liens; ils constituent en quelque sorte une matrice du social. »

Sources : « Pourquoi offrons-nous des cadeaux? » Agustina Urbano/Wikipédia; «l'origine des cadeaux de Noël»

LE DOSSIER SPÉCIAL SE POURSUIT À LA PAGE 18

UN PREMIER CADEAU POUR NOS MEMBRES

Le bloc-notes que vous avez reçu avec votre bulletin En Action ce mois-ci est un premier cadeau que l'AQDR des Chenaux vous offre.

Le logo du projet « *L'ainé d'aujourd'hui : acteur essentiel de son milieu* » qui est sur le calepin vous rappellera l'importance que vous avez dans la société, dans votre milieu et dans votre famille.

Les membres du Conseil d'administration



Défense de droits**LES DROITS DES USAGERS**

Connaissez-vous vos droits comme usager du réseau de la Santé et des Services sociaux ?

D'abord, qu'est-ce qu'un usager ?

Un usager du réseau de la santé et des services sociaux ce n'est pas qu'une personne malade. Ce sont tous ceux et toutes celles qui, à un moment de leur vie, utilisent les services du réseau.

En tant qu'usager du réseau de la santé et des services sociaux, vous avez des droits reconnus par la Loi sur les services de santé et les services sociaux (LSSSS). Ils doivent être exercés de manière judicieuse et en respect des autres usagers qui ont les mêmes droits.

1. Droit à l'information
2. Droit aux services
3. Droit de choisir son professionnel ou son établissement
4. Droit de recevoir les soins que requiert son état
5. Droit de consentir à des soins ou de les refuser
6. Droit de participer aux décisions
7. Droit d'être accompagné, assisté ou d'être représenté
8. Droit à l'hébergement
9. Droit de recevoir des services en anglais
10. Droit d'accès à son dossier d'usager
11. Droit à la confidentialité de son dossier d'usager
12. Droit de porter plainte

D'autres droits...

La Charte québécoise des droits et libertés de la personne énonce les droits fondamentaux de la personne, entre autres :

- ⇒ le droit à la vie, à l'intégrité de sa personne
- ⇒ le droit à la sauvegarde de sa dignité
- ⇒ le droit au respect de sa vie privée
- ⇒ le droit au respect du secret professionnel
- ⇒ le droit à l'intégrité et à l'invulnérabilité
- ⇒ le droit à l'égalité

La Loi concernant les soins de fin de vie prévoit pour l'usager l'accès aux soins palliatifs y compris la sédation palliative continue et l'accès à l'aide médicale à mourir (AMM), si l'usager répond aux critères établis par la loi sur l'AMM. L'usager a aussi la possibilité d'exprimer ses volontés au moyen des directives médicales anticipées qui seront intégrées à son dossier.

Pour de plus amples renseignements sur les droits de la personne, consultez la Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse du Québec : www.cdpcj.qc.ca - 1 800 361-6477

ou le Regroupement provincial des comités d'usagers à www.rpcu.qc.ca - 514 436-3744.

**Connaissez-vous les
droits des usagers?**

Il était **12 DROITS**.ca



Les 12 droits sont également présentés et expliqués sur un site Web élaboré par le Comité des usagers du CISSS de Lanaudière.

On peut le consulter à l'adresse :

www.iletait12droits.ca

En réponse à nos membres**LES PROMESSES DE LA CAMPAGNE ÉLECTORALE**

« La Coalition avenir Québec avait promis 2000\$ pour les aînés de 70 ans et plus. Comment et quand obtiendrons-nous ce montant ? »

UN CRÉDIT D'IMPÔT REMBOURSABLE

La CAQ a promis de bonifier le Crédit d'impôt remboursable pour soutien aux aînés lors de la campagne électorale, faisant passer l'aide annuelle maximale de 411 \$ à 2000 \$.

La mesure étant dégressive, les personnes âgées de 70 ans et plus gagnant moins de 24 195 \$ par année toucheraient l'aide annuelle maximale, tandis que les aînés dont le revenu annuel dépasse les 64 195 \$ ne pourraient pas en profiter.

Pour information supplémentaire : <https://www.revenuquebec.ca/fr/citoyens/credits-dimpot/credit-dimpot-pour-soutien-aux-aines/>

UN CHÈQUE AVANT NOËL

Chaque citoyen dont le revenu annuel net (après déductions) n'excède pas 50 000\$ aura droit à un chèque de 600\$. Ceux qui gagnent moins de 100 000\$ par année (mais plus que 50 000\$) auront droit à un montant de 400\$, a confirmé le premier ministre lors d'un point de presse.



Pour déterminer le montant du chèque, Revenu Québec se basera sur les déclarations de revenus acheminées au printemps dernier. **Vous n'avez donc rien de plus à faire: tous les Québécois admissibles à l'aide financière la recevront automatiquement:** si vous êtes inscrits au dépôt direct avec Revenu Québec, vous aurez un avis dans votre dossier et vous aurez le dépôt direct; si vous n'êtes pas inscrits au dépôt direct, vous recevrez un chèque avec un avis.

6,4 millions de Québécois gagnent moins de 100 000 \$ par année, soit 94% des citoyens âgés de 18 ans et plus. De ce nombre, 1,8 million devrait toucher un chèque de 400\$, tandis que 4,6 millions de Québécois, au revenu de moins de 50 000\$ par année, devraient obtenir le chèque de 600\$. François Legault compte envoyer les chèques aux Québécois «avant Noël».

AU FÉDÉRAL, LE VERSEMENT DOUBLÉ DU CRÉDIT POUR LA TPS

La première des nouvelles mesures de soutien financier du gouvernement du Canada est entrée en vigueur le vendredi 4 novembre 2022 avec le versement unique supplémentaire du crédit pour la taxe sur les produits et services (crédit pour la TPS). Le versement unique supplémentaire permettra de doubler le crédit pour la TPS pendant six mois pour les bénéficiaires qui le reçoivent, afin de rendre la vie plus abordable.

Les bénéficiaires du crédit pour la TPS n'ont pas besoin de demander le versement supplémentaire. Il sera envoyé automatiquement par dépôt direct ou par la poste aux particuliers admissibles. Le montant du versement est calculé en fonction de la situation familiale d'une personne en octobre 2022 et de sa déclaration de revenus et de prestations de 2021. Les familles et les particuliers admissibles pourraient recevoir un versement unique allant jusqu'à 234 \$ pour une personne seule et 306 \$ pour les conjoints mariés ou en union de fait.

Les particuliers qui reçoivent actuellement leur versement du crédit pour la TPS sous forme de paiement forfaitaire bénéficieront tout de même du versement supplémentaire, mais ils pourraient ne pas le recevoir en novembre. Leur prochain versement sera le 5 janvier 2023 et il tiendra compte du versement unique supplémentaire du crédit pour la TPS.

Source : <https://www.canada.ca/fr/agence-revenu/nouvelles/salle-presse/conseils-fiscaux/conseils-fiscaux-2022/versement-double-pendant-six-mois-credit-tps-commence-4-novembre-2022.html>

Prévention

PRUDENCE SUR LES ROUTES



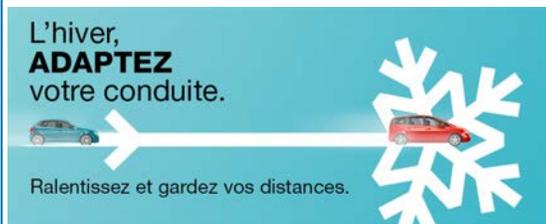
Avec la période hivernale qui s'installe, la Sûreté du Québec désire rappeler à tous les conducteurs l'importance d'adapter leur conduite aux conditions climatiques et routières. En le faisant, ils réduisent les risques d'être impliqués dans une sortie de route ou dans une collision potentiellement mortelle.

Les policiers pourraient signifier des constats d'infraction s'ils constatent que la vitesse d'un automobiliste n'est pas adaptée aux conditions routières, et ce, même si la limite indiquée sur les panneaux de signalisation est respectée.

En effet, selon l'article 330 du Code de la sécurité routière (CSR), le conducteur doit réduire sa vitesse lorsque les conditions de visibilité sont rendues insuffisantes à cause de l'obscurité, du brouillard, de la pluie ou de précipitations ou lorsque la chaussée est glissante ou partiellement déglacée. Les contrevenants s'exposent à une amende minimale de 60 \$ plus les frais et à deux points d'inaptitude.

Les usagers doivent aussi déneiger leur véhicule et s'assurer que le pare-brise, les vitres, les phares, les feux et la plaque d'immatriculation sont libres de glace et de neige. Ne pas respecter ces règles de sécurité augmente les risques de collision, constitue un danger pour le conducteur, mais également pour tous les autres usagers sur la route et vous expose à une amende minimale de 100 \$ plus les frais en vertu de l'article 281 du CSR.

De plus, les propriétaires d'un véhicule immatriculé au Québec ont jusqu'au 1er décembre pour munir leurs véhicules de pneus d'hiver qui doivent arborer le pictogramme représentant une montagne sur laquelle est surexposé un flocon de neige. À défaut de munir son véhicule de pneus conçus pour la conduite hivernale selon les normes prévues par règlement, le



propriétaire s'expose à une amende de 200 \$ plus les frais en vertu de l'article 440.1 du CSR.

Notons que l'utilisation de pneus d'hiver en bon état réduit de 25 % la distance de freinage d'un véhicule.

Source : communiqué SQ

Dans le salon familial, le petit Félix 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 garçon lui répond :

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



Place aux partenaires

PRENDRE SOIN DE SOI ET DES AUTRES

Stratégies pour améliorer son bien-être et celui de son entourage

**FAIRE PREUVE D'INDULGENCE ENVERS SOI-MÊME**

- ◆ Croire en ses capacités et miser sur ses forces.
- ◆ Se prioriser dans ses besoins.
- ◆ S'accorder la permission d'exprimer ses réactions, ses sentiments et ses émotions.
- ◆ Reconnaître et respecter ses limites.
- ◆ Déléguer des tâches et demander de l'aide au besoin.

S'ACCORDER DU TEMPS POUR DES LOISIRS ET DES PASSE-TEMPS

- ◆ Activités réflexives et de détente : méditer, relaxer, se recueillir selon ses croyances, tenir un journal, prendre un bain, écouter de la musique, visionner des films ou des séries, etc.
- ◆ Activités culturelles, artistiques et créatives: lire, visionner des documentaires, dessiner, peindre, tricoter, danser, chanter, jardiner, faire des casse-têtes, cuisiner, etc.
- ◆ Activités qui permettent de bouger et d'évacuer le stress: monter les escaliers, faire de l'exercice, marcher, faire du vélo, faire de l'entretien extérieur, etc.

ADOPTER OU MAINTENIR DE SAINES HABITUDES DE VIE

- ◆ S'accorder des heures de sommeil suffisantes et régulières.
- ◆ Prendre le temps de bien s'alimenter.
- ◆ Faire de l'exercice régulièrement.
- ◆ Limiter sa consommation d'alcool, de tabac, de drogues et sa pratique de jeux de hasard ou d'argent.
- ◆ Diminuer le temps consacré aux écrans et aux médias sociaux s'ils représentent une source d'anxiété.
- ◆ Consulter des sources fiables d'information.

FAIRE PREUVE DE BIENVEILLANCE

- ◆ Être présent pour les autres.
- ◆ Adopter une attitude ouverte et tolérante.
- ◆ Miser sur les émotions positives.
- ◆ Adopter des gestes simples qui donnent le sourire: dire bonjour, faire preuve de respect et de courtoisie, reconnaître les bons coups d'une personne, envoyer des messages de gratitude ou d'encouragements, rendre service en respectant ses limites, etc.

Ne pas hésiter à demander du soutien, des conseils ou de l'aide au besoin.

Contactez le 811 option 2 pour de l'aide ou du soutien psychosocial.

ENTREtenir DES LIENS ET S'IMPLIQUER DANS LA COMMUNAUTÉ

- ◆ Entretenir des liens et s'accorder du temps de qualité avec son entourage selon les mesures sanitaires en vigueur.
- ◆ Contribuer à l'entraide et à la solidarité : participer à des activités de loisirs communautaires ou municipales, faire partie d'un club social, faire du bénévolat, etc.

Pour connaître les ressources existantes de la région Mauricie et Centre-du-Québec, visitez notre site web au ciusssmcq.ca/conseils-sante/etre-mieux-ensemble.

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Mauricie-et-
du-Centre-du-Québec

Québec

Vous avez des questions ou des commentaires? Écrivez-nous : 04etremieuxensemble@ssss.gouv.qc.ca ou appelez-nous au 819 374-7711 poste 58337

Projet



LA PLACE DES AÎNÉS DANS LE MONDE

4^e chronique

Série de 4 chroniques sur la place des aînés dans le monde :
États-Unis, Chine, **Australie**, Japon, **Vietnam**, Afrique, Inde et Danemark

Au Vietnam, les aînés sont considérés comme les dépositaires de la connaissance, de la tradition et de la sagesse de la culture vietnamienne. Traditionnellement, les Vietnamiens gardent avec eux leurs parents et grands-parents pour s'en occuper. Depuis la mise en œuvre de certaines politiques au Vietnam, le pays a connu une croissance socio-économique énorme et d'importantes améliorations des services publics, de la qualité de vie et de l'espérance de vie également.



Cette croissance de taille a changé la façon de vivre de ces habitants et a entraîné la modernisation, l'urbanisation et l'augmentation de la migration rurale-urbaine or, ces changements ont grandement influencé les conditions de vie des aînés. Si, autrefois, les Vietnamiens étaient très réticents à l'idée d'aller en maisons de retraite, certains y voient maintenant une solution d'hébergement intéressante. Même que plusieurs aînés aimeraient aller y vivre mais c'est encore très mal vu. Les enfants craignent qu'on dise que c'est immoral de ne pas garder ses parents avec eux.

Par exemple, Mme Uyên, 77 ans, demeure à Hô Chi Minh-Ville, a deux enfants dont une fille aînée installée à l'étranger. Elle habite actuellement avec son fils cadet, qui est directeur d'une grande société. *"Mon fils et sa femme sont toujours occupés et loin de la maison. Depuis la mort de mon mari, je suis seule dans une grande maison, avec l'impression d'être emprisonnée. Je voudrais vraiment vivre dans une maison de retraite"*, partage-t-elle. Cependant, elle ne peut toujours pas en parler à ses enfants, de peur qu'ils ne soient pas d'accord. Sa plus grande inquiétude est que si elle va dans une maison de retraite, ses enfants seront considérés comme immoraux, car riches mais incapables de prendre soin de leur mère âgée.

En effet, une grande partie des habitants considèrent encore ces endroits comme étant des lieux réservés aux sans-abris, aux pauvres ou encore, aux personnes qui n'ont plus de famille. Comme le taux de vieillissement de la population vietnamienne est considéré comme le plus élevé en Asie, les centres de soins et les maisons de retraite représenteront une solution inévitable dans



l'avenir. Sauf qu'elles sont pour le moment encore très peu nombreuses. Il faut dire aussi que de nombreuses familles ne peuvent prendre soin de leurs parents chez elles pour différentes raisons : maisons trop petites, incapacité d'assurer les soins appropriés, différences de modes de vie, etc. Par ailleurs, beaucoup de familles ne peuvent s'offrir non plus le luxe de se payer une place dans l'une de ces maisons de retraite.

Fait intéressant : Dans la commune de Chuyên Ngoai, à Hà Nam, renommée pour sa sériciculture, plusieurs habitants vivent centenaires, à un point tel que ce bourg est surnommé le « Village de la longévité ». Ces aînés attribuent leur longévité aux multiples bienfaits de leur village : air pur, nourriture locale bio, pas de stress et surtout le fait de rester actif. Ils sont d'accord pour dire que le secret de leur longévité réside également dans **un sentiment positif d'appartenance à la communauté**.

Australie : Au sujet du vieillissement de la population, un quart de tous les Australiens auront 65 ans ou plus d'ici 2050, la proportion de jeunes Australiens diminuant. En effet, d'ici 2025, le nombre de personnes âgées de 65 ans et plus aura dépassé le nombre d'enfants âgés de 0 à 14 ans.



Une espérance de vie plus longue

En Australie, il y a deux fois plus de femmes que d'hommes âgés de 85 ans et plus, ce qui reflète leur espérance de vie plus longue. Le nombre d'Australiens âgés de 85 ans et plus devrait passer de 540 000 en 2020 à 1,57 million d'ici 2050. Aujourd'hui, les hommes vivent près de 80 ans et les femmes 84 ans, soit 25 ans de plus qu'il y a un siècle.

À quoi cela est-il attribuable? « On croit que c'est en grande partie grâce à la stabilité à long terme du pays et le fait que l'Australie a eu un niveau de vie élevé pendant très, très longtemps. Des choses simples comme avoir assez à manger, et ne pas avoir beaucoup de conflits majeurs jouent un rôle » confie le chercheur. Selon lui, cette qualité de vie depuis de nombreuses années joue un rôle essentiel dans la place qu'occupe ce pays dans ce classement. Saviez-vous que l'Australie accueille des immigrants de partout dans le monde? D'ailleurs, un Australien sur trois âgé de plus de 65 ans est issu d'horizons culturels et linguistiques variés. Environ 840 000 aînés de 65 ans et plus sont nés dans un autre pays.

Problème de surmédicalisation

En 2019, un rapport a été publié sur la pratique de la contention chimique chez les personnes atteintes de démence dans certains services de gériatrie australiens. En fait, 35 centres, dans 3 États d'Australie, ont été ciblés. Ce rapport est fondé sur des entretiens avec des membres des familles, des médecins, des infirmiers et des défenseurs de droits.



« Les personnes âgées atteintes de démence ont besoin qu'on les aide et qu'on s'efforce de les comprendre, pas qu'on les drogue » de déclarer Bethany Brown, auteure du rapport. Suite aux témoignages entendus par la Commission royale, le gouvernement a introduit une nouvelle réglementation sur la qualité des soins minimisant l'usage des contentions qui est entrée en vigueur en juillet 2019.

Ceci dit, la grande majorité des Australiens âgés vivent de manière autonome à la maison. Seule une personne sur quatre, âgée de plus de 85 ans vit dans une résidence de soins. Le Québec a d'ailleurs en commun avec eux le concept de « Villes amies des aînés », publié pour la première fois par l'OMS (l'Organisation mondiale de la santé) en 2007. Le réseau mondial des villes et communautés continue d'améliorer les politiques favorables aux aînés. Pour ce qui est des résidences pour personnes âgées, on s'attend à une hausse du marché australien au cours de la période 2022-2027 afin de satisfaire la demande grandissante de ce type de logements, en raison de l'accent mis sur la santé et le bien-être, ainsi que du vieillissement rapide de la population.

Louise Dolbec, chargée de projet

Sources : <https://www.lecourrier.vn/maisons-de-retraite-une-tendance-inevitable-au-vietnam/929644.html>

<https://www.mordorintelligence.com/fr/industry-reports/australia-senior-living-market-analysis>

<https://www.hrw.org/fr/news/2019/10/15/australie-des-personnes-agees-surmedicalisees-dans-des-centres-de-soins>

LE DIABÈTE

Est-ce que manger trop de sucre peut causer le diabète?

La réponse courte est non. Toutefois, la cause de la maladie dépend du type de diabète et manger sucré peut augmenter le risque de développer un diabète. Voici les explications de la nutritionniste Marie-Ève Caplette.

Les causes du diabète

Il existe deux types de diabète: le diabète de type 1 et le diabète de type 2. Dans les deux cas, il s'agit d'une problématique avec l'insuline, l'hormone qui nous permet de faire passer le sucre du sang à nos cellules.

Les **diabétiques de type 1** ne produisent plus d'insuline, parce que leur système immunitaire a détruit les cellules du pancréas qui produisent cette hormone. Les causes de ce revirement contre soi demeurent inconnues.

Les **diabétiques de type 2**, pour leur part, ne produisent pas assez d'insuline, ou cette dernière n'est pas aussi efficace qu'elle le devrait. On parle alors de résistance à l'insuline. La cause de ce type de diabète est multifactorielle. Parmi les facteurs de risque, on trouve:

- l'âge;
- la sédentarité;
- le surplus de poids;
- l'hypertension artérielle;
- certaines habitudes alimentaires.

C'est dans le cas de ce type de diabète que «manger trop de sucre» peut avoir un impact sur l'apparition de la maladie.

**Le rôle du sucre dans le développement du diabète de type 2**

Le sucre pourrait contribuer au développement du diabète de type 2 de deux façons:

⇒ D'abord, de nombreux aliments ultratransformés et riches en calories sont également riches en sucre, plus particulièrement en **sucres libres**. Une consommation excessive de ces aliments, et de sucres libres, peut contribuer à un gain de poids. Sachant que le surplus de poids est un facteur de risque du diabète, manger une quantité plus modérée de sucre est une bonne stratégie pour réduire son risque de développer la maladie.

Un sucre libre, c'est quoi?

Le sucre libre, c'est celui qui n'est plus dans son état naturel originel. Il s'agit généralement de sucre ajouté à un aliment, comme le sucre blanc ou le miel dans une recette de biscuits ou le sirop de glucose-fructose dans les boissons gazeuses. On appelle aussi «sucre libre» le sucre qui se libère lors de la transformation d'un aliment, comme lorsque le fruit est transformé en jus par exemple. Il n'y a pas de sucres libres plus santé que d'autres. Pour notre corps, du sucre, c'est du sucre. Les sucres naturellement présents dans le lait, les légumes et les fruits ne font pas partie des sucres libres.

⇒ Ensuite, la consommation de boissons sucrées est associée au développement du diabète de type 2, et ce, peu importe le poids de la personne. Les boissons sucrées incluent les boissons contenant du sucre ajouté telles que les boissons gazeuses, les boissons énergétiques, les boissons aux fruits, la limonade, les cafés sucrés et le thé glacé.

C'est quoi, trop de sucre?

Le Guide alimentaire canadien recommande de limiter la consommation d'aliments et de boissons riches en sucre sans spécifier de quantité. L'Organisation mondiale de la Santé (OMS), quant à elle, recommande de consommer au maximum 10 % de notre apport calorique quotidien en sucres libres, ce qui pourrait représenter 12 c. à thé de sucres libres par jour (50g) pour une alimentation de 2000 calories. Diabète Canada appuie cette recommandation.



L'OMS va même jusqu'à suggérer idéalement un maximum de 5 % de notre apport quotidien en calories en sucres libres, ce qui représente 6 c. à thé par jour (25g) pour une alimentation de 2000 calories, mais cette recommandation est difficile à atteindre avec nos habitudes actuelles.

Afin d'y voir plus clair, voici le contenu en sucre libre de quelques aliments:

- 1 verre de 250 ml de jus d'orange = 6 c. à thé
- 2 c. à soupe de confiture sur les toasts du matin = 5 c. à thé
- 1 portion de 100 g de yogourt aux fraises = 3 c. à thé

Total: 14 c. à thé de sucres libres. Et on est seulement au déjeuner!



Comment réduire sa consommation de sucres libres?



Si on reprend les exemples cités ci-dessus, voici des idées de remplacement qui vous permettraient de réduire la quantité de sucres libres à 0 c. à thé au déjeuner.

- ⇒ Remplacer le jus d'orange par un fruit et de l'eau ou une tisane;
- ⇒ Remplacer la confiture par du beurre d'arachide naturel;
- ⇒ Remplacer le yogourt aux fraises par du yogourt nature et des fraises.

On pourrait ajouter du sirop d'érable dans le yogourt nature. L'objectif n'est pas de viser à éliminer tous les sucres libres de notre alimentation, mais plutôt d'en limiter la quantité consommée. Voici d'autres façons de réduire votre consommation de sucres libres:

- ⇒ Réduire votre consommation de jus, de boissons énergisantes, de boissons gazeuses et toute autre boisson sucrée;
- ⇒ Remplacer le sucre d'une recette par de la compote de fruits;
- ⇒ Limiter l'ajout de sucre dans votre café ou votre thé;
- ⇒ Lire la liste d'ingrédients sur les emballages des aliments achetés à l'épicerie et choisir ceux qui contiennent moins de sucre. Assurez-vous du même coup que le sucre n'a pas été remplacé par des édulcorants.

D'autres façons de prévenir le développement du diabète



Plusieurs facteurs de risque sont responsables du diabète de type 2. Ainsi, il n'y a pas que la réduction de sa consommation de sucres libres qui permet de réduire son risque.

En effet, selon Diabète Canada, la modification des habitudes de vie peut réduire le risque d'apparition du diabète de type 2 de près de 60 %. Ce n'est pas rien!

Sources : Diabète Canada (2020). *Le sucre et le diabète. Énoncé de position*, Marie-Ève Caplette, nutritionniste

Joëlle Mailhot, Chantal Robitaille
et Julie Moisan

Pharmaciennes propriétaires
affiliées à Brunet

T. 418.325.2332

F. 418.325.3142

C. b5061laboratoire@brunet.ca

391, Boul de Lanaudière
Ste-Anne-de-la-Pérade (QC) G0X 2J0

Deux amis, Albert et Bertrand discutent :

- J'ai essayé une nouvelle méthode pour mon examen dis Albert
- Bertrand : C'est quoi?
- Albert : J'ai utilisé un miroir pour copier mon voisin.
- Bertrand : Et alors?
- Albert : Mon voisin a eu 92% et moi 29%...



Santé

LES MÉDICAMENTS CONTRE LE RHUME: UTILES OU PAS?

Prendre des médicaments contre le rhume, est-ce que ça sert vraiment à quelque chose?

Que ce soit Tylenol, Buckley, Benylin ou encore une marque maison, de nombreux médicaments contre le rhume sont vendus en pharmacie. Mais sont-ils vraiment efficaces? Un pharmacien nous explique.

Pour soulager, pas pour guérir

Commençons par le début: c'est quoi, au juste, un rhume? Il s'agit d'«un virus viral qui est relativement banal avec des symptômes comme le nez qui coule, des éternuements, une toux grave, mais rarement de la fièvre», explique Pierre-Marc Gervais, directeur principal des Services pharmaceutiques à l'Association québécoise des pharmaciens propriétaires.

Ensuite, il faut savoir que les produits vendus en pharmacie contre la toux et le rhume ne sont pas là pour vous guérir, mais bien pour soulager et masquer vos symptômes.

«On va vraiment soulager les symptômes. Donc, quelqu'un qui fait de la fièvre, on va lui donner de l'acétaminophène, comme du Tylenol, et il se sentira mieux le temps que son corps combat l'infection», explique le pharmacien.

Utiles, mais pas nécessaires

Même si ces médicaments n'aident en rien à la guérison, il n'y a rien de mal à les utiliser, précise Pierre-Marc Gervais.

«Quelqu'un qui a beaucoup de sécrétions dans les poumons, qui a un gros rhume et qui veut quelque chose pour se dégager les voies nasales, il n'y a pas de problème [à prendre des médicaments contre le rhume]. Encore une fois, c'est un soin de confort, mais ce n'est absolument pas nécessaire.»

Mais attention: le rhume, ce n'est pas la grippe

Il faut toutefois distinguer le rhume de la grippe qui, elle, peut être traitée.

La grippe, qui est causée par le virus de l'influenza, doit en effet être prise au sérieux. Elle peut mener à des complications graves, notamment pour les enfants de moins de 2 ans, les personnes âgées et celles dont le système immunitaire est faible.

Il existe des antiviraux qui permettent de réduire la durée et l'intensité des symptômes de la grippe et même de prévenir des décès. Ces médicaments sont vendus sur ordonnance et donc gardés derrière le comptoir d'un médecin ou d'un pharmacien.

Et la soupe Lipton: efficace contre le rhume?

«Prends-toi un bon bol de soupe Lipton et tu vas aller mieux», vous a probablement dit un proche qui a déjà vu neiger.

Le secret de l'efficacité de ce remède ne repose toutefois pas dans le poulet, ni même dans les nouilles...

«En général, les liquides chauds aideront à rendre les sécrétions plus liquides. Vous ne guérirez pas plus rapidement, mais vous vous sentirez mieux», mentionne Pierre-Marc Gervais.

Échos du CA

FIN DU CONCOURS PHOTO

Un grand merci aux membres qui ont participé en faisant parvenir leurs photos tout au long de l'année. Merci également aux membres du jury, Anthony Morin du MASSE des Chenaux, Manon Germain de l'APEVaH et Élyse Marchand de la MRC des Chenaux pour le professionnalisme avec lequel ils ont procédé au choix des clichés gagnants.

THÈME DE L'ÉTÉ

Voici les deux photos gagnantes pour le thème de l'été :

« Au tournant du temps »

Photo de Chantal Ferron



« Ensemble nous sommes plus fortes et jamais seules »

Photo de Louise Gervais Cossette



Félicitations également à Pierrette Delisle et Monique Béland Désilets pour leur prix de participation.

THÈME DE L'AUTOMNE

Voici les deux photos gagnantes pour le thème de l'automne :

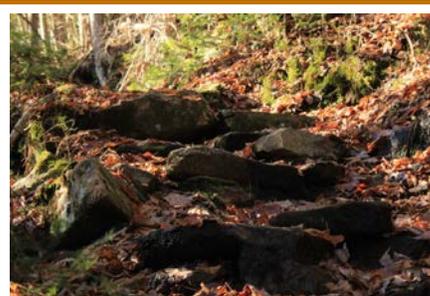
« Résilience »

Photo de Guy Richard



« En route vers le sommet »

Photo de Chantal Ferron



Félicitations également à Colette Vallières et Lorraine Leduc pour leur prix de participation.

Vous retrouverez les 8 photos gagnantes (deux pour chacune des saisons) dans le calendrier du



TIRAGE D'UN CERTIFICAT CADEAU

Mélanie Gamache, massothérapeute à domicile, nous a remis un certificat-cadeau pour remercier les bénévoles de l'AQDR impliqués au *Salon Vivre et vieillir chez soi*.

C'est donc avec grand plaisir que nous avons procédé au tirage lors de l'activité avec Alain Dumas, le 19 octobre dernier. La bénévole chanceuse qui s'est mérité une séance de massothérapie à domicile est Nicole Bouchard, de Saint-Stanislas. **Félicitations et merci à Mélanie Gamache !**

LE RIRE

***Les surprenantes raisons pour lesquelles l'hilarité est bonne pour vous.***

Ma grand-mère aimait dire que le rire est le meilleur des remèdes. Qu'en pensent les scientifiques ? Que s'il ne guérit pas le cancer, il possède des vertus mesurables : il est bon pour le cœur, le cerveau, les relations humaines et, plus largement, le bien-être.

Le meilleur des remèdes

Rire déclenche dans le cerveau la sécrétion des neurotransmetteurs de la bonne humeur : la dopamine, qui aide à analyser les émotions et accentue la sensation de plaisir ; la sérotonine, qui améliore le moral ; les endorphines, qui, en plus d'apaiser la douleur et le stress, nous rendent euphoriques.

Rire peut aussi nous épargner un accident cardiaque. À l'instar des médicaments contre le cholestérol et de l'exercice aérobique, rire un bon coup pallie les effets négatifs du stress. Les difficultés quotidiennes – surcharge de travail, comptes en souffrance, conflits avec des proches – sont une cause de stress chronique responsable d'hypertension artérielle. Il peut en résulter plusieurs problèmes, dont un risque de crise cardiaque et d'AVC. En 2005, des chercheurs de l'université du Maryland (États-Unis) ont découvert que rire améliore la circulation sanguine en dilatant la paroi intérieure des vaisseaux. Le cœur n'étant pas obligé de pomper aussi fort, la tension baisse.

Le neurologue français Henri Rubinstein est un des premiers à avoir utilisé le rire en thérapie. Pour ce pionnier de la Psychosomatique du rire (Robert Laffont), **plus on vieillit, plus il faudrait rire**. Et c'est le contraire qui arrive bien souvent. Selon une étude couvrant 166 pays et conduite par l'université Stanford, l'enfant rit ou sourit environ 300 fois par jour quand l'adulte rit 300 fois en 10 semaines !

Le rire atténue aussi la douleur

Le rire atténue aussi la douleur et, par là, augmente l'endurance. Une étude anglaise menée en 2011 à l'université d'Oxford a révélé que le seuil de la douleur des sujets qui avaient ri augmentait de manière significative. Une blague avec un ami peut donc vous permettre de faire plus d'exercice ou une promenade plus longue. Le Dr Rubinstein confirme que le passage de l'association *Le Rire médecin*, dans les services hospitaliers pédiatriques, diminue de 30 % la prescription de médicaments antidouleur !

Rire à gorge déployée est une forme d'exercice qui sollicite les muscles de l'abdomen, du dos, des épaules, du visage, et, bien sûr, le diaphragme.

Les plaisanteries enrichissent aussi notre vie sociale, et on a 30 fois plus tendance à rire quand on est en compagnie que seul. Le rire partagé produit une cascade d'endorphines qui renforcent et nourrissent le sentiment de solidarité ; quand quelqu'un éclate de rire, les autres l'imitent spontanément. Le rire est contagieux.

Par *Rebecca Philips*

Source : <https://www.selectionclac.com/conseils-sante/les-bienfaits-du-rire/>



Nutrition



LA CONSOMMATION DE CANNEBERGES...
est associée à la prévention des infections urinaires
DEPUIS PLUS DE 100 ANS!

Elle nous séduit par sa couleur vive et attrayante qui enjolive nos plats et par sa versatilité qui nous permet de la cuisiner de plusieurs façons. La saison des canneberges bat son plein, une belle occasion de s'intéresser à son profil nutritionnel. Voici 5 bonnes raisons d'intégrer les canneberges à son menu!



1• Elles aident à combattre les infections urinaires

Les proanthocyanidines, des polyphénols naturellement présents dans la canneberge, semblent jouer un rôle clé dans la prévention de ce type d'infection. C'est en empêchant la bactérie E. Coli de coller aux parois de la vessie que la canneberge diminuerait le risque d'infections récurrentes.



2• Elles contribuent à prévenir les ulcères d'estomac

Les polyphénols présents dans la canneberge réduiraient l'adhésion de la bactérie à la muqueuse de l'estomac.



3• Elles favorisent une bonne santé dentaire

Les recherches du Dr Daniel Grenier, professeur titulaire à la Faculté de médecine dentaire de l'Université Laval, ont montré que certains extraits de canneberge sans sucre diminueraient l'action des bactéries qui causent les caries.



4• sans oublier qu'elles ralentissent le déclin cognitif

À l'instar des autres petits fruits, la canneberge, grâce à son pouvoir antioxydant et ses propriétés anti-inflammatoires, ralentirait le déclin cognitif lié à l'âge.



5• Elles contribuent aussi à réduire le risque de maladies chroniques

Elle contribue ainsi à la prévention de maladies chroniques comme les maladies cardiovasculaires et le cancer.



FONDS
COMMUNAUTAIRE
DES CHÉNIAUX

BUDGÉTER CUISINER ÉCONOMISER

Nathalie Ayotte
Intervenante en sécurité alimentaire
Téléphone: 819-840-3088

Source: <https://www.journaldemontreal.com/2015/10/25/5-bonnes-raisons-daimer-les-canneberges>

Recette

CUISSES DE POULET AUX CANNEBERGES ET AU VINAIGRE BALSAMIQUE



Préparation :

1. Préchauffez le four à 400° F (200 °C). Placez la grille au centre du four.
2. Dans un grand plat de cuisson allant au four, mélangez le vinaigre et le sirop d'érable. Ajoutez le poulet et mélangez pour bien l'enrober.
3. Répartissez les canneberges dans le plat de cuisson. Directement au-dessus du poulet, effeuillez le romarin. Poivrez généreusement et ajoutez une pincée de sel.
4. Faites cuire au four de 50 à 55 minutes ou jusqu'à ce que la peau du poulet soit bien dorée.
5. À l'aide d'un pinceau de cuisine, badigeonnez le poulet avec le jus de cuisson. Servez avec de la purée de pommes de terre et un légume vert.

Ingrédients :

¼ tasse (60 ml) de vinaigre balsamique
 ¼ tasse (60 ml) de sirop d'érable
 4 cuisses de poulet, avec la peau
 1 tasse (250 ml) de canneberges surgelées
 2 tiges de romarin
 Poivre et sel au goût

Source: <https://ici.radio-canada.ca/mordu/recettes/291/cuisses-poulet-canneberges-vinaigre-balsamique>



FONDS
COMMUNAUTAIRE
DES CHENAUX

BUDGÉTER CUISINER ÉCONOMISER

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



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



DOSSIER SPÉCIAL : CADEAUX POUR AÎNÉS

SUITE...

La tradition

Il est de tradition d'offrir un cadeau pour la fête de Noël, généralement aux enfants et à la famille proche. Ces présents s'offrent selon la tradition, le 24 décembre au soir et se suit de l'ouverture des cadeaux à minuit.

Un contexte particulier

Au tournant du siècle, le Québec connaît une ère de prospérité qui touche les sphères démographique, économique et sociale... c'est « la belle époque ».

C'est une toute nouvelle société de loisirs et de consommation qui émerge. Les grands magasins sont de plus en plus présents dans les médias de masse, qui eux-mêmes deviennent des incontournables de la culture québécoise.

Entre nous et nos arrière-grands-parents, une chose demeure : le plaisir de donner, la joie de voir un être cher ravi de cette petite attention.

Sources : Wikipédia « Le cadeau de Noël » / Stéphanie Lacroix; Conseilsdefamille.com



LE TEMPS DES FÊTES RACONTÉ PAR NOS AÎNÉS

Les aînés représentent une source inépuisable d'histoires et d'anecdotes qui témoignent d'une époque du passé. Avec l'arrivée du temps des Fêtes, plusieurs se replongent dans leurs souvenirs d'enfance. Certains d'entre eux (Lucille Ethier, Antoinette Parent et Jacques Boucher) ont eu la générosité de partager une brève de leur vécu à Emmanuel LeBlond du Journal Express, en racontant leur Noël d'autrefois.

Lucille Ethier de Drummondville, originaire de la Côte-Nord

« L'ensemble de la municipalité se mobilisait pour souligner le temps des fêtes », confie Lucille Ethier, tout sourire. « Chaque année, on organisait une parade du Père Noël. Le Père Noël nous donnait des bonbons. Pour nous, c'était extraordinaire. On les gardait secrètement...et longtemps! C'était très précieux parce qu'on n'en avait pas beaucoup », s'exclame-t-elle en riant gaiement.



Crédit photo :
Ghyslain Bergeron

« L'installation de l'arbre de Noël était un moment sacré pour tous. Puisqu'on était entouré d'arbres, c'était facile d'aller chercher un sapin de Noël avec papa. Tout le monde participait à le monter.

La crèche était un élément essentiel. Maman cachait toujours le petit Jésus avec une lingette. Quand on revenait de la messe de minuit, elle enlevait la couverture pour dire que le petit Jésus était né. Je perpétue la tradition encore aujourd'hui, même si j'ai de grands enfants. »



La messe de minuit racontée par Antoinette Parent

Elle est l'aînée d'une famille de 16 enfants. À ses yeux, la magie de Noël se trouve dans les petites choses. « Dans mon coin, ils n'ouvraient pas les chemins. On allait à la messe de minuit en carriole. Ça, c'était un vrai cadeau. Notre banc à l'église était juste à côté du chœur de chant. Il y avait les chants en latin pour la première messe et les deux autres messes étaient des cantiques de Noël. C'était magnifique », soutient celle qui est native de Saint-André-de-Restigouche en Gaspésie.



Crédit photo : Ghyslain Bergeron

À l'époque, Antoinette Parent ne recevait pas de cadeaux. « On n'était pas une famille riche. J'ai su ce qu'était un cadeau à l'âge de 12 ans. L'ami de mon père avait un magasin général et il faisait tirer un gros bas de Noël. Le billet coûtait 25 cents. Mon père a gagné le tirage. Il y avait des jeux de société de toutes sortes », se remémore celle qui est née en 1938.

Dans son patelin, le père Noël ne faisait pas partie des croyances populaires. « On n'avait pas d'électricité ni de téléphone. J'avais neuf ans quand on a eu notre premier téléphone. On n'avait pas de télévision ni de radio. Comment pouvait-on savoir que le père Noël existait? »

En grandissant, Antoinette Parent a fait preuve de générosité envers ses frères et sœurs. « Il y a 25 ans de différence entre moi et le dernier enfant. Quand les plus vieilles ont commencé à travailler, on a commencé à avoir de l'argent. On achetait des cadeaux aux plus jeunes », confie l'aînée de 16 enfants.

Les rassemblements familiaux constituaient le cœur des festivités. « À Noël, on allait dîner chez mes grands-parents paternels. On était une méchante gang. Mon père était celui qui avait le plus d'enfants. »



Une montagne de cadeaux par Jacques Boucher de Drummondville

M. Boucher a toujours habité à Drummondville. Selon la coutume, chacun décorait sa maisonnée avec des guirlandes colorées et des lumières scintillantes. De nos jours, le retraité se plaît à poser les décorations, en se rappelant les Noëls de jadis.

« Dans mon enfance, ça se passait chez ma grand-mère maternelle. J'étais choyé parce que ma grand-mère était notre voisine chez mes parents. Plusieurs membres de ma famille venaient de Montréal. On était au moins cinquante dans une petite maison », raconte-t-il.

Après la messe de minuit, une table garnie de victuailles accueillait les visiteurs. « Il n'y avait pas de place pour faire une tablée. Parfois, les enfants étaient dans la troisième tablée. »

La vedette de la soirée était sans contredit le père Noël. « Mon oncle se déguisait en père Noël. Il apportait des cadeaux pour les enfants. Quand il était passé, c'est là qu'on faisait la distribution du reste des cadeaux », se souvient Jacques Boucher, âgé de 77 ans.

Une montagne de présents se cachait sous le sapin. « Ça prenait au moins deux heures pour dépouiller l'arbre de Noël », avoue-t-il, le sourire aux lèvres.

Aujourd'hui, Jacques Boucher accueille avec plaisir ses enfants ainsi que ses sept petits-enfants, question de garder la magie des Fêtes toujours vivante.

Source: « Le temps des Fêtes raconté par nos aînés », Emmanuelle LeBlond - Journalexpress.ca





LES CADEAUX QUE NOS EXPOSANTS DU SALON POURRAIENT SUGGÉRER....



L'équipe du Comité Bulletin En Action a pensé vous proposer une liste de cadeaux inspirés de certains exposants du SALON VIVRE ET VIEILLIR CHEZ SOI. C'est aussi notre façon de les remercier.

PS : l'inspiration de ces suggestions nous provient des différents textes, idées de nos membres et leur vécu...

On a relevé le meilleur, et surtout n'hésitez pas à en rajouter sur la liste . À Noël, c'est une belle occasion de se faire... et faire plaisir. **Il y a des gestes-cadeaux qui font une différence dans le maintien à domicile.**



L'équipe du Bulletin EN ACTION...le mot le dit.... ACTION. Nous nous sommes amusées à associer les Actions - mot en A - aux exposants. Des TYPES de cadeaux qu'ils pourraient proposer afin de favoriser votre bien-être et/ou celui de quelqu'un qui est important pour vous.

Voici donc les Grands **A** de l'Autonomie à domicile :

Agence du revenu du Canada - A BORDEZ ...

◇ Leur guide : Chez soi, en toute sécurité.

Cadeaux sous forme de service ... du temps...

◇ Classez ou aidez à classer les papiers importants... tout en cuisant une bonne soupe chaude, odorante et réconfortante.

Aide Chez Soi des Chenaux - A IDEZ....

Cadeaux sous forme de service... selon vos capacités, vos forces, vos intérêts.

◇ **Cadeaux utiles** qui favorisent le maintien à domicile :

- cuisine : balance d'aliments, petit hachoir à légumes, ouvre-pot;
- vêtements: vive le magasinage !!! ...ou pas !!! Des services à domicile sont possibles;
- accessoires de toilette : bons produits que la personne aime...parlez-en !!! car l'odeur, la texture...doit plaire;
- accessoires de jardins : coussins de genou, jardin surélevé;
- accessoires de loisirs : bricolage, coloriage,...

Alarme Microcom - A LARMEZ ... Protégez-vous et protégez les vôtres

Parlez avec nos proches de nos inquiétudes... il y a des solutions.

Cadeaux pour se sentir mieux ...et bien chez soi ou dans un nouveau logement:

- ◇ Musique
- ◇ Douillette chauffante ou pas, ou plus lourde, ou oreiller adapté





Association des cardiaques de la Mauricie ... **A PPRENEZ ...**

Cadeaux selon les besoins, selon les saisons :

- ◇ Bâtons de marche, des crampons, des bottes,...

Association des Personnes Aidantes de la Vallée de la Batiscan ... **ASSISTEZ...**

Cadeaux de bienveillance pour soi et /ou pour sa famille :

- ◇ Biblio-aidants;
- ◇ Livres ...
 - sur la problématique qui se vit chez soi... (Alzheimer...Parkinson...)
 - roman
 - biographie
 - livre-audio...



Boutique Facilavie ... **A CQUÉRIR ...**

Cadeaux pour se faciliter la vie personnelle :

- ◇ Brosse longue pour le dos;
- ◇ Fauteuil confortable et sécuritaire...quel beau cadeau de famille !

Centre d'action bénévole de la Moraine / Centre d'action bénévole des Riverains... **A doucissez ...**

Cadeaux qui n'ont pas de prix.....pour briser l'isolement et plus ... :

- ◇ Popote Volante;
- ◇ Accompagnement...



CIUSSS-MCQ ... **A VISEZ...**

Cadeaux pour prévenir et /ou soulager les bobos :

- ◇ Coussins-chauffants...en blé...qui peuvent être aussi décoratifs;
- ◇ Trucs...prévention Ex : programme PIED, Programme de prévention des chûtes.

Des Chenaux récolte ... **A CCUEILLEZ...**

Cadeaux pour les gourmand·e·s :

- ◇ Une théière...pour boire plus ... car il y a oublié de boire avec l'âge;
- ◇ Des bonbons ...non sucrés... pourquoi pas des bonbons anciens;
- ◇ Des fleurs...des fruits... des légumes préparés...;
- ◇ Un repas préparé avec la recette de famille...pourquoi pas écrire et partager cette recette familiale.



Desjardins caisse de Mékinac-des Chenaux ... **ARRANGEZ...** les affaires financières...et autres...

C'est un cadeau pour soi et pour sa famille.



Être mieux ... ensemble ! Pour des communautés fortes et résilientes... **A CTIVEZ...**

Cadeaux qui visent à s'A juster ... s'A ccommoder ...:

- ◇ Bons d'achats, carte-cadeau, abonnements... pour briser l'isolement et surtout maintenir, cultiver un intérêt personnel ou nouveau !... partager...PART-ÂGER.....

Eugéria ...A CHETEZ ...

Cadeaux... inusité...l'utile à l'agréable... pour préserver la dignité des personnes atteintes de déficit cognitif:

- ◇ Le chat à caresser et qui ronronne;
- ◇ Un bavoir qui ressemble à un foulard, ...



FADOQ - Région Mauricie ...A MUSEZ-VOUS... A CCOMPAGNEZ...

Cadeaux... « de moi à toi » ou « de moi à moi »:

- ◇ Abonnez-vous aux nombreuses et diverses activités... et/ ou Abonnez quelqu'un... pour rester A ctifs



Fixe info ... A PPAREILLEZ...

Cadeaux qui aident à garder contact et beaucoup plus (famille, amis, médecin, épicerie, sécurité, rappels.....):

- ◇ Ordinateur.... tablette... cours...

Groupe Forget ... A TTRAPPEZ les sons qui vous entourent...

Cadeaux adaptés aux besoins et/ou à la réalité de la personne:

- ◇ Test gratuit

Les petits brins de vie (par l'AQDR des Chenaux)...A CTUALISEZ vos capacités, vos forces...

Cadeaux découverte... personnalisés...uniques...:

- ◇ Écrivez... dessinez sur une petite carte, une petite fiche...une phrase-cadeau;
- ◇ Offrir un livre, un cahier pour noter, écrire des moments de sa vie;
- ◇ Faites-le ensemble et se sera un cadeau pour vous deux et la famille.



Mélanie Gamache- Massothérapie à domicile... A CCEPTEZ... de se faire dorloter

Cadeaux de soins personnels à domicile :

- ◇ Massage;
- ◇ Coiffure;
- ◇ Pédicure ...





Parkinson Centre-du-Québec - Mauricie... A SSISTEZ...A PPARTENEZ...

Cadeaux pour soi et son entourage... car plus on en connaît sur sa réalité, plus on est A visé:

◇ Jeux de stimulation.... qui peuvent être géants...ou odorants...



Proches aidants des Chenaux ...ENTR A IDONS-NOUS...

Cadeaux qui nous sortent de l'ordinaire.... de la routine... :

- ◇ S'offrir des moments de répit en participant aux activités;
- ◇ Par le biais de carte-cadeaux ou de services...

Regroupement des AQDR de la Mauricie... A SSOCIEZ-VOUS à l'AQDR ...

Cadeaux qui permettent de s'entourer de gens, soucieux, qui ont les mêmes intérêts.

- ◇ Pour rejoindre un groupe qui se préoccupe de la défense et des droits aux aînés.
- ◇ Pour bénéficier de rabais aux aînés et plus.
- ◇ Surveillez les activités, les invitations spéciales...

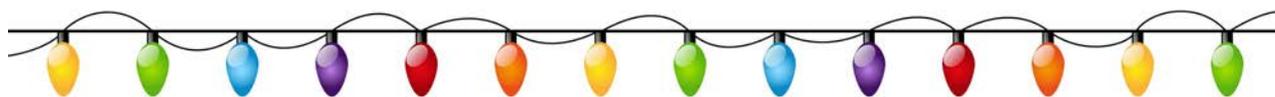
Sourire mobile Mauricie... A TTIRER...

Cadeaux pour garder une belle et saine A pparence... «Un sourire vaut mille mots »:

- ◇ Soins d'hygiène dentaire à domicile,...

Transport collectif et adapté (MRC des Chenaux)...A CHEMINEZ....

Cadeaux qui favorisent les déplacements...les sorties...les visites...



Pour conclure, soyez **ASSURÉS** que toutes les personnes qui ont participé de près ou de loin à notre Salon vivre et vieillir chez soi.... **AIMENT** le travail qu'elles font auprès des **AÎNÉS**. N'hésitez pas à leur demander **un AVIS** .

Joyeuses fêtes et surtout profitez de toutes ces possibilités de cadeaux, à tous moments dans l'**ANNÉE**.

Lise Mongrain et Lise Bournival

Comité Bulletin En Action



Réflexion

SI NOËL C'EST LA PAIX

Si Noël, c'est la Paix, la Paix doit passer par nos mains.
Donne la paix à ton voisin...
Si Noël, c'est la Lumière, la Lumière doit fleurir en notre vie.
Marche vers ton frère pour illuminer ses jours.
Si Noël, c'est la Joie, la Joie doit briller sur nos visages.
Souris au monde pour qu'il devienne bonheur.
Si Noël c'est l'Espérance, l'Espérance doit grandir en notre cœur.
Sème l'Espérance au creux de chaque homme.
Si Noël c'est l'Amour, nous devons en être les instruments.
Porte l'Amour à tous les affamés du monde.

Texte haïtien



NOËL : FÊTE SÉCULIÈRE ET RELIGIEUSE

Spiritualité



La fête de Noël est une fête qui ne passe jamais inaperçue. C'est la fête qui demande le plus de préparation : sapin, cadeaux, cartes de vœux, invitations, visites, repas, décorations, etc. Et tout se fait - devrait se faire - dans la joie plutôt que dans les dépenses et l'exubérance.

Noël est une fête universelle. Elle se célèbre à Hong Kong et Santiago, en Nouvelle Orléans, à Melbourne, Managua, Kinshasa, Beijing, Mumbay, Prague, Moscou, Berlin, etc. C'est une fête pour tous, chrétiens et non-chrétiens. Et c'est ainsi depuis des siècles.

Notre Temps des Fêtes a une double origine et une double signification, l'une séculière et l'autre religieuse. Les Égyptiens et les Romains célébraient, le 25 décembre, quelques jours après le solstice d'hiver, le soleil vaincu, lorsque cet astre essentiel à la vie commençait «à reprendre des forces». Au 4^e siècle, les chrétiens ont «baptisé» cette fête populaire afin de célébrer la venue de Dieu parmi nous, lui «le soleil levant, la lumière des nations».

Pour les gens qui ne partagent pas nos convictions chrétiennes, le temps des Fêtes est un temps de réjouissances où l'on célèbre l'amour, l'amitié, les enfants, la famille, mais sans référence religieuse. La dimension festive s'est transformée en dimension culturelle et commerciale. On profite de Noël pour se rapprocher, réunir les familles, poser des gestes de partage et de solidarité, pardonner, se réconcilier, interrompre les hostilités, faire la paix.

Pour les chrétiens, c'est un peu tout cela, mais nous y ajoutons la signification religieuse. C'est la fête de la naissance de Jésus, lui qui est venu «dresser sa tente parmi nous». Il est notre Emmanuel, le Dieu-avec-nous.

Père Yvon-Michel Allard





MOTS COUPÉS THÈME: NOËL

Trouvez les 10 mots coupés.

lu can che le ca
sa crè an din tin che
re deau bou ne ge
de bù pin ne

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

TROUVEZ L'INTRUS

Grid of letters with one 'E' among many 'F's.

CHARADES DE NOËL

- I -

Mon premier est le contraire de froid.
 Mon deuxième sert à assembler deux pièces.
 Mon troisième est la première lettre de l'alphabet.
 Mon tout est délicieux.

- II -

Mon premier se lance et donne généralement un résultat de 1 à 6.
 Mon deuxième nous représente physiquement.
 Mon troisième est la meilleure carte d'un jeu de 52.
 Mon quatrième est la troisième ville de France sans la première lettre.
 Mon tout est utilisé avec les sapins de Noël

QUI SUIS-JE ... poétique?

1- Aussi beau qu'un lever de soleil, aussi délicat que la brume matinale, la poussière d'ange qui tombe des étoiles peut changer la terre en une lune gelée.

2 - Nous n'avons ni peau, ni pelage et pourtant, nous avons des doigts et des pouces.

3 - Je suis un général à la tête d'une armée et sans moi, Paris serait pris.



Toutes les réponses à la page suivante.

Réponses

MOTS COUPÉS THÈME: NOËL

Trouvez les 10 mots coupés.

an	ge	crè	che
bou	le	din	de
bû	che	lu	tin
ca	deau	sa	pin
can	ne	ren	ne



TROUVEZ L'INTRUS



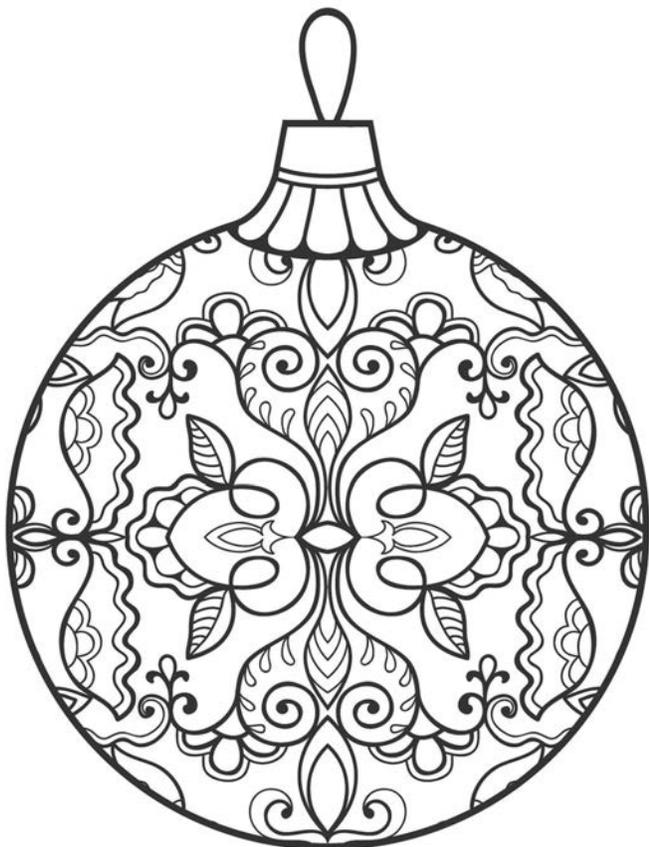
QUI SUIS-JE ... poétique?

- 1 - LA NEIGE
- 2 - LES GANTS
- 3- LA LETTRE « A »

CHARADES DE NOËL

- I - Le chocolat (Chaud-Colle-A)
- II - Une décoration (Dé-Corps-As-Lyon).

MANDALA... À COLORIER



Un homme arrive à l'hôpital et dit à l'accueil :



-Je me suis fait renverser par une moto, puis une voiture ! Après je me suis fait piétiner par les sabots d'un cheval, et tamponner par une fusée ! Puis le camion pompier est arrivé et m'a renversé !! Et j'ai fini écraser par une Ferrari !!!

La dame de l'accueil bouche bée lui dit :

-Monsieur c'est impossible je ne vous crois pas !

-Si, si, vous pouvez demander au directeur du manège !!!

Mot Mystère

À trouver: un mot de 9 lettres

Thème: **ALCOOL**

- | | | |
|------------|------------|------------|
| ALTERER | GRIS | ROGOMME |
| APERITIF | IMBUVABLE | SALMANAZAR |
| APEROC | INFUSER | SIFFLER |
| AROME | INFUSION | SPIRITUEUX |
| ARROSER | IVRE | TAFIA |
| ASTI | KUMMEL | TEMPERANCE |
| BIERE | LAIT | THE |
| CITRONNADE | LIMONADIER | TOKAY |
| COGNAC | MASTROQUET | XERES |
| CORTON | MUSCADET | |
| CUVE | NECTAR | |
| DEGUSTER | OENOLOGIE | |
| DOIGT | ORGEAT | |
| EBRIETE | OXYMEL | |
| EMECHER | PERROQUET | |
| EVENT | POT | |
| EVIAN | RAIDE | |
| FENDANT | REMONTANT | |
| GNAULE | RIVESALTES | |



C'est un papa kangourou qui demande à sa fille qui rentre de l'école :

- Alors? Cet examen?
- Pas de problème papa! C'est dans la poche!



CONCOURS EN ACTION

Novembre 2022 — Solution : drainage * La personne gagnante: Lucie Fraser de Batiscan

Participez et courez la chance de gagner 10 \$.

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



Vous avez **jusqu'au 20 janvier 2023** 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



Sonia
LEBEL

Députée de Champlain
Présidente du Conseil
du trésor



François-Philippe
Champagne

Député de Saint-Maurice-Champlain

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



FIER PARTENAIRE DE NOTRE MILIEU

Siège social
400, rue Notre-Dame
Saint-Tite (Québec) G0X 3H0
418 365-7591 | 1 866 365-7591

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

 **Desjardins**
Caisse de Mékinac-Des Chenaux



Aide Chez Soi
des Chenaux

depuis 1992

418 362-3275

Entretien ménager | Soins à la personne | Répét 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