

Novembre 2023

TROIS BELLES ACTIVITÉS À VENIR À METTRE À VOTRE AGENDA!



Vendredi, 17 novembre 2023

À l'école secondaire Le Tremplin, à 13h30

LE THÉÂTRE PARMINOU

Présente « **Passée date?** »

Une réflexion sur l'âgisme



Mercredi, 22 novembre 2023

À l'IMS - Ste-Geneviève-de-Batiscan, à 13h30



CAFÉ-RENCONTRE

*La participation sociale des personnes retraitées
- résultat du sondage -*



Vendredi, 1er décembre 2023

À la salle municipale de Saint-Maurice, à 11h00

DÎNER DE NOËL

Suivi de l'activité

BINGOOH-OH-OH! CITOYEN



**Vous trouverez le détail de ces 3 activités
aux pages 12 et 13.**

Chroniques page

Calendrier des activités.....	2
Mot de la présidente	4
Défense de droits	6
Juridique.....	9
Échos du CA.....	10
Activités	12
Projet	14
Santé	16
Semaines dédiées.....	19
Nutrition.....	20
Recette	21
Réflexion.....	24
Vitalité intellectuelle	25
Mot mystère	27

Calendrier des activités

Novembre 2023

DATE ET HEURE	ACTIVITÉ	ENDROIT	COÛT	RÉSERVATION
Vendredi, 17 novembre 2023 13h30	Pièce de théâtre suivie de tables de discussion « <i>Passée date ?</i> » du Théâtre Parminou	École secondaire Le Tremplin Salle André Dupont	Gratuit Ouvert à tous	Confirmer sa présence avant le <u>10 novembre.</u>
Mercredi, 22 novembre 2023 13h30	La participation sociale des personnes retraitées - résultats du sondage Café-rencontre avec Chantal Létourneau	Immeuble multiservice Sainte-Genève-de-Batiscan	Gratuit	Confirmer sa présence avant le <u>17 novembre.</u>

Décembre 2023

Vendredi, 1er décembre 2023 11h00	Dîner des Fêtes et Bingooh-OH-OHI citoyen	Salle municipale de Saint-Maurice	15\$/membre 20\$ / non-membre	Confirmer sa présence avant le <u>24 novembre.</u>
---	---	-----------------------------------	----------------------------------	--

Pour nous joindre :

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



819-840-3090



aqdrdc@stegenevieve.ca



www.aqdr-des-chenaux.org

**Conseil d'administration
2023-2024**

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

COMITÉS 2023-2024

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

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

Québec 

EN ACTION est une publication de l'AQDR des Chenaux

produite collectivement par une équipe de membres bénévoles de la section
grâce au soutien financier du SACAIS.



Janvier 2024

DATE ET HEURE	ACTIVITÉ	ENDROIT	COÛT	RÉSERVATION
Mercredi, 17 janvier 2024 9h00	Déjeuner- conférence avec la Maison Connivence	Restaurant Le Villageois de Saint-Narcisse	10\$/ membre - 15\$/ non-membre	Confirmer sa présence <u>avant le 10 janvier 2024</u>

Février 2024

À confirmer (février ou mars)	Les aînés et la fiscalité Café-rencontre avec Isabelle Deschênes du CAB des Riverains	Sainte-Anne-de-la-Pérade	gratuit	
---	---	--------------------------	---------	--

Mars 2024

Jeudi, 28 mars 2024 11h30	Dîner cabane à sucre	Sucrerie Boisvert Saint-Stanislas	25\$/ membre - 32\$/ non membre	Confirmer sa présence avant <u>le 21 mars</u>
--	-----------------------------	--------------------------------------	---------------------------------------	---

PLANIFICATION STRATÉGIQUE 2024-2027 - SONDAGE À COMPLÉTER

IL EST ENCORE TEMPS !

Planification stratégique AQDR des Chenaux

Dans le cadre de sa planification stratégique, les membres du conseil d'administration de l'AQDR des Chenaux veulent connaître votre niveau de satisfaction, vos idées et vos commentaires en lien avec leurs services. Ces éléments seront analysés par une ressource externe de l'organisation et ils seront discutés avec l'équipe en lac-à-l'épaule pour orienter la planification stratégique 2024-2027.

Vous avez jusqu'à la fin du mois de novembre pour compléter le sondage en ligne ou sur le formulaire papier que vous avez reçu le mois passé avec votre bulletin En Action.

C'est très important pour la démarche entreprise par le Conseil d'administration.

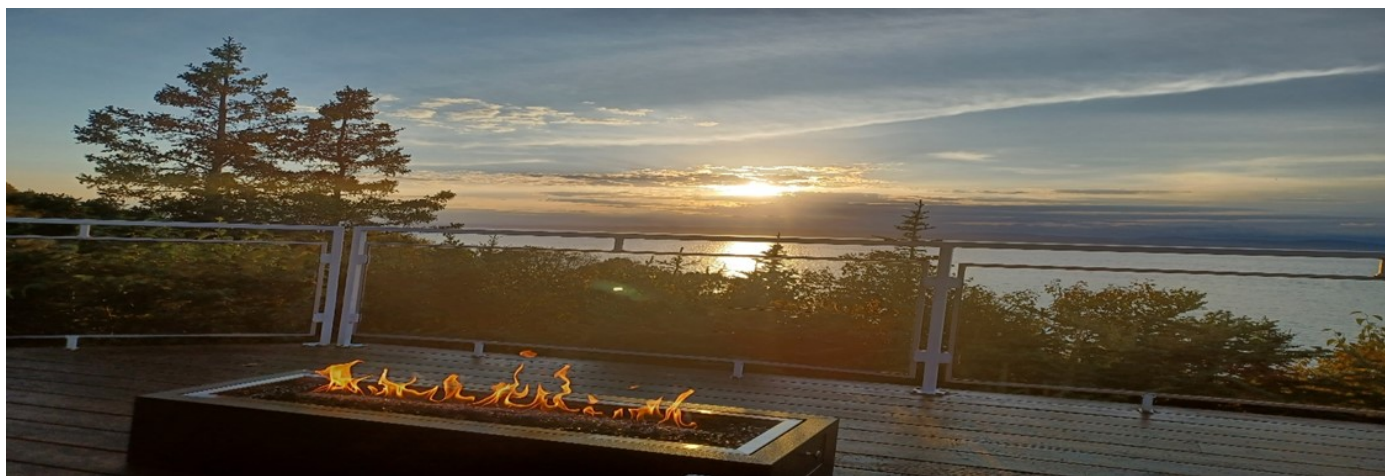
Si vous avez besoin d'une copie supplémentaire ou qu'on vous retourne le lien pour compléter le sondage en ligne, n'hésitez pas à le demander.

Nous vous rappelons que les sondages sont tout à fait confidentiels et transmis à la personne ressource du Centre de Formation Communautaire de la Mauricie qui nous accompagne dans ce processus.

UN IMMENSE MERCI POUR VOTRE PARTICIPATION !

Mot de la présidente**DE TRÈS BELLES RENCONTRES**

En tout début d'octobre, avait lieu, comme à toutes les années, l'Assemblée Des Présidents (ADP), une activité organisée par l'AQDR nationale et qui permet à chaque section de se rencontrer, d'échanger, de se motiver, de parler des dossiers qui nous ont animés ou qui nous animent encore. Cette année, les deux jours de travail avaient lieu dans la magnifique région du Bas St-Laurent, à Rivière-du-Loup plus précisément. Et nous étions deux personnes de chez nous: Monique, notre trésorière et moi. Monique a, de son côté, bien apprécié les témoignages et engagements des sections de Granby et de Rivière-du-Loup qui en passant desservent un immense territoire, imaginez, toute la côte du bas St-Laurent, comprenant aussi la Gaspésie et les Îles-de-la-Madeleine! C'est vraiment énorme comme territoire! Merci à vous, région de Rivière-du-Loup, qui avez de magnifiques couchers de soleil que nous avons pu apprécier lors de notre activité en fin de journée. WOW c'était magnifique. Pour vous prouver nos dires....



Nous avons validé les axes qui nous animent en tant qu'AQDR, nous avons réitéré notre engagement à défendre les droits des retraités et préretraités. Nous nous sommes engagés à continuer notre travail auprès des divers paliers gouvernementaux et qui concernent l'accès au logement, en continuant d'appuyer le groupe de la RPA Mont-Carmel de Montréal qui se bat pour faire reconnaître ses droits d'occupants avant l'achat par un promoteur peu frileux pour que les services et acquis soient maintenus. Nous avons aussi parlé des transports hors des grandes agglomérations. Pendant que Montréal a permis à ses 65 ans et plus de profiter du transport en commun gratuitement, il en est tout autrement pour toutes les régions. Nous devons faire avancer les dossiers nous concernant dans les régions moins bien nanties. Ce sera un cheval de bataille pour la prochaine année et nous tenterons de vous tenir informés des avancés pour que nous puissions tous bénéficier d'un système de transport qui nous permettrait, entre autres, de se rendre à nos rendez-vous sans avoir à toujours se casser la tête. Nous avons ajouté nos voix à celles déjà parlantes pour que nous puissions avoir droit à une retraite décente; pour que cesse la façon dont les personnes de 65 à 74 ans sont traitées par le gouvernement fédéral et que ce dernier fasse un pas en arrière et qu'il nous permette de bénéficier des mêmes droits et même argent.



Pour suivre le dossier, si vous le désirez, regardez ce qui se fera avec le projet de loi C-319 sur les revenus des retraités et qui a été déposé le 18 octobre dernier par des représentants du Bloc Québécois à Ottawa.

Pour ce qui est de la santé, nous suivrons avec beaucoup d'attention et porterons des actions pour que les droits des personnes ayant une moins bonne santé puissent recevoir les soins et traitements nécessaires et ce dans des temps plus courts. Donc, nous surveillerons et nous travaillerons aussi pour que le projet de loi 15 du ministre Dubé tiennent compte des besoins grandissants de la population québécoise vieillissante. Nous ferons aussi des revendications auprès des dédales gouvernementaux pour que notre planète soit mise en premier plan de façon à s'assurer de laisser à nos générations futures, une terre d'accueil en santé!

De gros mandats, oui nous avons tous nos raisons de vouloir être les cerbères de nos gouvernements car ceux-ci sont censés être nos voix et nous n'avons pas toujours le sentiment que ces derniers travaillent pour nous. Mais il est difficile de plaire à tous et ça, nous en sommes conscients; mais nous devons les tenir informés et leur prouver que s'ils sont assis sur les chaises d'élus, c'est que des personnes ont décidé de leur faire confiance et qu'ils ne sont pas là pour nous décevoir à temps plein. Donc, on va travailler, on va vérifier leurs allées et venues dans la Chambre et on va s'assurer que nous ne soyons pas leur quantité négligeable et qu'en tant que Sages de la Nation, nous soyons entendus.

Cette assemblée nous a aussi permis de voir ce que les autres sections font et moi personnellement, j'ai été interpellée par la section de Roberval qui a présenté au provincial un mémoire de plus de 300 pages sur les prothèses auditives. Vous savez, quand votre ouïe ne répond plus aussi souvent présente et que nous perdons des mots en chemin; présentement le Québec paie pour une prothèse auditive pour les 65 ans et plus. Par contre, il est demandé par Roberval, qu'à l'avenir le gouvernement provincial paie pour 2 prothèses et qu'un montant de 5000\$ soit octroyé pour l'achat de 2 prothèses. Présentement le provincial ne paie que pour une prothèse de 1500\$ maximum et, en plus, beaucoup de restrictions sont appliquées comme : si vous décidez de prendre 2 prothèses ou que vous optez pour une prothèse de meilleure qualité plutôt que de vous contenter des 3 modèles permis, et bien alors, aucun octroi ne vous sera fait. Vous devrez payer pour la totalité de votre achat. Donc, c'est un dossier très intéressant à suivre et à espérer que le Québec corrigera son iniquité en soins auditifs.

En bout de ligne, nous réalisons que ces rencontres annuelles sont d'une extrême importance car elles nous donnent les informations nécessaires pour préparer nos tables de demandes et de suivis annuels.

Diane Béland, présidente et *Monique Béland-Désilets*, trésorière

« Si vous retirez du monde toute l'expérience et tout le bon sens des personnes de plus de 50 ans, il ne resterait plus assez d'intelligence et de talent pour gouverner.»

Richter

LE REVENU DÉCENT

Défense de droits

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

L'AQDR nationale et ses sections, dont la nôtre, ont appuyé le projet de loi C-319 qui a été présenté par la député (BQ) de Shefford à l'Assemblée nationale le 18 octobre dernier, et encouragé les partis à travailler ensemble pour le mieux-être des personnes retraitées.

Le projet de loi inclut deux mesures. D'abord, il **augmente de 10% le montant de la pleine pension de toutes les personnes de 65 ans et plus** (et pas seulement celles de plus de 74 ans). Ensuite, il **augmente le seuil d'exemption dans le calcul du supplément de revenu garanti, le faisant passer de 5 000 à 6 000\$**.



Représentation du Regroupement des AQDR de la Mauricie

Richard Gaudreault, attaché politique de François-Philippe Champagne a été rencontré par les représentants du Regroupement des AQDR de la Mauricie (Des Chenaux, Mékinac, Shawinigan et Trois-Rivières) le 11 octobre dernier. Nos délégués ont remis le document « Un revenu viable pour les aînés » fourni par le National. Cette représentation fait suite à la campagne de sensibilisation lancée par les présidents et présidentes des sections AQDR lors de l'Assemblée à Rivière-du-Loup.

Suite de la présentation du projet de loi à la Chambre des communes



Tous les députés de l'opposition se sont unis pour appuyer le projet de loi C-319.

« Je suis extrêmement heureuse de l'appui manifesté par le Parlement à l'égard des aînés qui demandent depuis longtemps que le gouvernement mette fin à cette injustice. Aujourd'hui, les parlementaires se sont clairement prononcés contre le principe de deux classes d'aînés, injustice créée par le gouvernement libéral. Depuis la pandémie, le coût de la vie ne cesse d'augmenter et la hausse des prix représente un casse-tête financier pour bon nombre d'aînés dont les revenus sont très limités, particulièrement ceux de 65 à 74 ans qui ont été exclus par le gouvernement fédéral de la hausse de la pension de vieillesse. L'inflation persistante n'a fait qu'exacerber leurs difficultés et ils ne disposent plus des ressources suffisantes pour pourvoir à leurs besoins de base, comme se nourrir et se loger. Notre projet de loi permettra de rétablir un traitement juste pour tous les prestataires de la pension de vieillesse et du même coup, une aide salutaire pour les nombreux aînés acculés à la pauvreté », se réjouit la députée Larouche, porte-parole pour les Aînés au Bloc Québécois.

Sources: <https://www.aqdr.org/revendications/droit-a-revenu-decent/>
<https://www.blocquebecois.org/2023/10/18/projet-de-loi-c-319-du-bloc-quebecois-le-parlement-vote-en-faveur-de-lequite-pour-les-aines/>



LA MALTRAITANCE

LES PLAINTES POUR MALTRAITANCE EXPLOSENT DE 120 % EN UN AN.

Longtemps sous-estimée, la maltraitance sort de l'ombre peu à peu depuis l'adoption de la Loi visant à lutter contre la maltraitance envers les aînés et toute autre personne majeure en situation de vulnérabilité en 2017.

Une quinzaine d'affaires de mauvais traitements envers une personne âgée ou handicapée sont maintenant dénoncées chaque jour au Québec. Les plaintes et les signalements pour maltraitance reçus par les chiens de garde du réseau de la santé continuent d'augmenter. Et pas qu'un peu. Ils ont explosé de 120 % en un an.

Juste pour 2022-2023, presque 6000 plaintes ont été enregistrées. Québec attribue cette augmentation à une meilleure connaissance de la loi dans le réseau de la santé et à l'élargissement plutôt récent de son champ d'application. En clair, la maltraitance n'est pas nécessairement plus répandue, elle est surtout plus dénoncée.

Selon un rapport du ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) déposé à l'Assemblée nationale, 5756 cas présumés ou avérés de maltraitance ont été dénoncés aux autorités du réseau en 2022-2023. C'est un nouveau record : il y en avait eu 2618 l'année précédente.

On en comptait 866 il y a cinq ans, en 2018-2019, première année complète d'application de la Loi visant à lutter contre la maltraitance envers les aînés et toute autre personne majeure en situation de vulnérabilité. Longtemps sous-estimée, la maltraitance sort de l'ombre peu à peu depuis l'adoption de cette loi en 2017. Elle a été bonifiée en 2020, puis en 2022.

Dénoncer « sans délai »

La maltraitance prend plusieurs formes. C'est un employé qui rudoie un aîné. Un résidant qui en agresse sexuellement un autre. Un fils qui abuse financièrement d'un parent. Un établissement qui ne donne pas les soins de base à ses résidants. Une victime de maltraitance ou un témoin de maltraitance peut porter plainte au commissaire local aux plaintes et à la qualité des services de son CISSS ou de son CIUSSS.

La loi oblige par ailleurs les travailleurs du réseau de la santé et les professionnels à dénoncer « sans délai » au commissaire toute situation de maltraitance dont ils sont témoins ou qu'ils soupçonnent contre un aîné ou un adulte vulnérable hébergé dans un CHSLD privé ou public, une résidence pour aînés, une ressource intermédiaire (RI) ou de type familial (RTF). On leur demande aussi de dénoncer les abus qu'ils constatent lors d'une visite au domicile d'un patient.

Cette obligation de signalement s'est élargie au fil des ans, ce qui explique en partie la hausse des cas dénoncés en 2022-2023, selon le rapport du MSSS.

« Il y a également le fait que les prestataires de soins et de services ont une meilleure connaissance de leur rôle et responsabilité grâce aux nombreuses formations offertes dans le réseau de la santé et des services sociaux, afin de protéger toute personne majeure en situation de vulnérabilité », ajoute-t-on.

Suite...

Excellente nouvelle

L'explosion des dénonciations, « c'est une excellente nouvelle ! », lance Jean-Philippe Payment, président du Regroupement des commissariats aux plaintes et à la qualité des services du Québec.

« Enfin, la maltraitance est dénoncée. Je présume que pendant beaucoup d'années encore, on va avoir des chiffres en augmentation. » Il rappelle qu'une vaste enquête publiée en 2020 par l'Institut de la statistique du Québec (ISQ) a conclu que pas moins de 6 % des aînés vivant à domicile sont victimes de maltraitance.

Selon M. Payment, il y a « clairement un changement d'attitude » dans le réseau de la santé. La lutte contre la maltraitance est devenue une priorité et les travailleurs connaissent mieux les dispositions de la loi aujourd'hui.

Avec la réforme Dubé, les commissaires aux plaintes ne relèveront plus des conseils d'administration des CISSS et des CIUSSS, mais bien d'un commissaire national qui sera sous l'égide de Santé Québec. Le financement de leurs activités sera également fixé par la nouvelle agence.

Jean-Philippe Payment salue ces deux changements, qui garantissent une plus grande indépendance aux commissaires et les mettent à l'abri de pressions des établissements.

Pas encore de sanctions pénales

Un changement apporté à la loi l'an dernier prévoit des sanctions pénales pour contrer la maltraitance, mais leur entrée en vigueur a tardé. Selon le rapport du MSSS, 18 dossiers de demande d'enquête pour sanctions pénales étaient recevables et en cours de traitement, en date du 15 septembre dernier. Vingt autres dossiers ont été jugés non recevables par la Direction des enquêtes du Ministère, dont quatre ont été transmis aux autorités policières. La Direction des enquêtes du MSSS n'aurait donc pas encore transmis de dossiers au Directeur des poursuites criminelles et



pénales (DPCP). « Après vérifications, aucune poursuite n'a encore été intentée par le DPCP relativement à cette Loi », signale Me Patricia Johnson, porte-parole adjointe du DPCP. La loi prévoit que des sanctions pénales de 2500 \$ à 25 000 \$ pour un membre du personnel qui omet de dénoncer la maltraitance dont il est témoin ou qu'il soupçonne. Les auteurs de maltraitance sont passibles d'amendes de 5000 \$ à 125 000 \$ dans le cas d'une personne physique, de 10 000 \$ à 250 000 \$ pour un établissement ou une personne morale. Il y a également des sanctions pénales contre ceux qui exercent des représailles contre un plaignant ou qui entravent le travail des enquêteurs du Ministère. Les sanctions pénales ne sont évidemment pas le seul châtiement auquel s'expose un auteur de maltraitance. Une poursuite au criminel peut être intentée. Un employé fautif peut être suspendu, voire congédié, ce qui arrive dans quelques cas chaque année.

LA MALTRAITANCE EN CHIFFRES

Le rapport du MSSS donne un aperçu de 558 cas de maltraitance qui ont nécessité un processus spécial d'intervention des autorités, un processus prévu à la loi pour venir en aide aux victimes.

Sexe de la victime

66 % sont des femmes
34 % sont des hommes

Lieu de résidence des victimes*

Domicile privé : 61 %
Résidence privée pour aînés : 16 %
CHSLD : 10 %
Ressource intermédiaire ou de type familial : 5 %
Autre : 8 %

* Le tiers habitent seules

Types de maltraitance*

Financière : 62 %
Psychologique : 49 %
Physique : 27 %
Négligence : 27 %
Sexuelle : 10 %
Autres : 8 %



* Le total cumulatif dépasse 100 % étant donné que plus d'un type de maltraitance peut être présent dans une même situation.

Âge moyen de la victime

74 ans

Lien avec la victime

61 % sont un membre de la famille
9 % sont une « personne offrant des services », donc un travailleur du réseau de la santé
6 % sont un colocataire
24 % sont d'autres personnes comme un voisin, un autre résidant ou un ami

Le sexe des personnes maltraitantes

65 % sont des hommes

Source : Article modifié mais tiré de La Presse

Juridique

PETIT QUIZ DE DROIT 101

Achats divers, honoraires professionnels ou contrat: le droit s'invite dans notre quotidien ou dans l'actualité, parfois sans qu'on en prenne conscience. Voici un petit quiz juridique pour vous aider à trouver des réponses aux questions que vous pourriez avoir en tête.



VRAI OU FAUX

- 1) Votre salon de toilettage peut vous faire signer un contrat dans lequel il est écrit : « Nous ne sommes pas responsables des blessures que votre animal subit pendant les soins. »
- 2) Vous pouvez être poursuivi-e au criminel et en même temps au civil pour le même geste.
- 3) Les procès sont toujours publics.
- 4) Un contrat doit être obligatoirement signé pour être valable.
- 5) Vous ne pouvez pas contester la facture des honoraires de votre avocate ou avocat.

Validez vos réponses à la page 11

Échos du CA

Depuis la mi-septembre, un agent de communications est venu compléter le personnel de notre association. Son embauche fait suite à une subvention que nous avons reçu du Fonds de relance communautaire, du gouvernement fédéral, pour préparer un plan de communication. Nous lui avons demandé de se présenter.

Bonjour! Nouvellement agent aux communications pour l'AQDR des Chenaux, il me fait plaisir d'apprendre à vous connaître et à bien représenter vos intérêts dans les divers textes, publications et campagnes menées par l'organisme. C'est avec enthousiasme que je commence ce mandat de défense collective des droits des personnes retraitées et préretraitées de la région. En complémentarité avec le travail de Lise Loranger et du CA, j'ai pour mandat de transmettre les événements organisés, les prises de positions et les enjeux soulevés par l'AQDR, sur le web comme dans les médias papiers ou encore radios.



Ce n'est pas ma première expérience dans le monde communautaire, ayant notamment travaillé avec le Réseau québécois des groupes écologistes et pour des jardins et cuisines collectives à Montréal. C'est un deuxième métier et la famille qui m'a ramené dans la région de la Mauricie, à Sainte-Thècle, où je réside actuellement. J'y co-gère une entreprise apicole, Miels & Forêts, qui vend des miels saisonniers aux couleurs des fleurs de la Batiscan de même que des abeilles rustiques, vendues à d'autres apiculteurs professionnels comme amateurs.

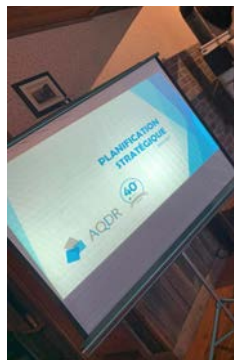
Au plaisir de faire votre connaissance!

Philippe Saint-Hilaire-Gravel

LA PLANIFICATION STRATÉGIQUE ... C'EST UN DÉBUT!

Le 18 octobre dernier, les membres du Conseil d'administration se sont réunis à Saint-Prospère, chez Nancy Cuisine (anciennement La Bissonnière), pour une première journée de planification stratégique.

Bien accompagnés par Céline Déraspe, du Centre de Formation Communautaire (CFCM), les administrateurs·trices ont travaillé sur les bases de l'organisme, soit la mission, les valeurs et la vision. La rencontre fut très enrichissante. Vous pouvez voir les photos mises en ligne par Céline Déraspe et que nous avons partagées sur notre page Facebook.



La prochaine étape sera faite par notre accompagnatrice puisqu'elle aura à compiler les sondages des membres et des partenaires pour nous présenter les résultats lors d'une deuxième journée de lac-à-l'épaule, en février 2024. À ce moment-là, le travail portera sur les actions et les moyens à mettre en place pour atteindre les objectifs que nous nous fixerons pour les trois prochaines années.

Un travail de planification important puisqu'il contribue à la croissance et au développement de notre organisme.

PETIT QUIZ DE DROIT 101

LES RÉPONSES

- 1) **FAUX** : Une commerçante ou un commerçant, comme un salon de toilettage, ne peut pas limiter ou exclure sa responsabilité dans un contrat avec une consommatrice ou un consommateur. Une telle clause n'est pas applicable et le tribunal n'en tiendrait pas compte. Autre exemple, lors de votre déménagement, si votre divan est endommagé, vous pourriez réclamer un dédommagement. Ceci, même si vous avez signé une clause qui limitait la responsabilité de la compagnie de déménagement en cas de dommage à vos meubles.
- 2) **VRAI** : Vous pourriez subir un procès criminel et un procès civil pour le même geste que vous avez posé. Par exemple, si vous blessez une personne en la frappant, vous pourriez devoir répondre d'une accusation de voie de fait et être poursuivi dans un procès criminel. Mais ce n'est pas tout! La personne que vous avez frappée pourrait elle aussi vous poursuivre dans un procès civil pour que vous la dédommaginez. 
- 3) **FAUX** : Dans certaines situations, vous ne pouvez pas assister à un procès, car il se déroule à « huis clos ». Les portes de la salle d'audience sont donc fermées et le procès se déroule sans la présence du public. Il s'agit toutefois d'une exception, car en principe, les audiences sont publiques et vous pouvez y assister. Le huis clos est obligatoire dans les cas de protection de la jeunesse. Aussi, il s'applique en principe lors des procès en matière familiale. Le huis clos a pour but de préserver l'anonymat des parties et leur vie privée.
- 4) **FAUX** : La parole et les mots ont autant de poids qu'une signature. Lorsque deux personnes s'engagent à faire quelque chose l'une pour l'autre, un contrat est créé. Une simple entente verbale ou des échanges de courriels sont suffisants pour que le contrat soit formé. Votre signature sur un document n'est pas un gage de validité d'un contrat. Toutefois, c'est parfois préférable de mettre le contrat par écrit, même si la loi ne vous y oblige pas. De cette façon, vous aurez une preuve plus concrète à faire valoir en cas de poursuite ou tout autre problème. Dans certaines situations, vous devrez contenir votre entente dans un contrat écrit, c'est le cas pour certains types de transactions. Par exemple, lorsque vous signez un contrat d'hypothèque sur votre maison, il doit être fait par écrit et devant une ou un notaire. 
- 5) **FAUX** : Si vous n'êtes pas d'accord avec les frais annoncés dans la facture de votre avocate ou avocat et qu'aucune entente n'est possible, vous pouvez demander une conciliation au syndic du Barreau. La conciliation est un moyen, sans règles strictes, de régler votre désaccord avec votre avocate ou avocat. Le processus de conciliation est mené par une personne neutre qui a pour but de faciliter la discussion et de rétablir le dialogue. Il vous aidera à trouver une entente satisfaisante. Attention! Il y a des délais à respecter. Pour en savoir plus, communiquez avec le bureau du syndic du Barreau qui a pour mission de protéger le public et de s'assurer de la bonne conduite des avocates et des avocats.

PROCHAINES ACTIVITÉS

Voici le détail des trois prochaines activités :

Activités



1ère ACTIVITÉ :

PIÈCE DE THÉÂTRE

Passée / date?



PORTANT SUR L'ÂGISME ET LA PÉREMPTION SOCIALE

DATE : Vendredi, le 17 novembre 2023

HEURE : 13h30 (début de la pièce)

LIEU : École secondaire Le Tremplin - auditorium Denis Dupont
100, Rivière-à-Veillet, Sainte-Geneviève-de-Batiscan

COÛT : Gratuit - ouvert à tous et à toutes les générations

Dans le cadre du projet « L'aîné d'aujourd'hui, acteur essentiel de son milieu », l'AQDR des Chenaux invite ses membres et toute la population à une réflexion théâtrale sur l'âgisme et la péremption sociale. Y a-t-il un âge où on est « passé date »?

Après la représentation, tout en prenant une collation, vous serez invités à partager vos réflexions en petits groupes.

Merci de confirmer votre présence [avant le 10 novembre 2023](#)

2e ACTIVITÉ :

CAFÉ-RENCONTRE

LA PARTICIPATION SOCIALE DES PERSONNES RETRAITÉES

DATE : Mercredi, le 22 novembre 2023

HEURE : 13h30

LIEU : Immeuble multiservice
44, Rivière-à-Veillet, Sainte-Geneviève-de-Batiscan

COÛT : gratuit



Dans le cadre du projet « L'aîné d'aujourd'hui, acteur essentiel de son milieu », Madame Chantal Létourneau viendra nous entretenir de la variété des manifestations de la participation sociale des personnes retraitées et de leur importance pour la famille, la société et aussi pour soi-même.

Vous avez fourni une précieuse collaboration lors des entretiens téléphoniques avec elle. À présent, Madame Létourneau se fera un grand plaisir de vous rencontrer pour vous informer des résultats de l'enquête qu'elle a menée dans les règles de son expertise professionnelle et pour répondre à vos questions.

Merci de confirmer votre présence [avant le 17 novembre 2023](#)

3e ACTIVITÉ :**DÎNER DE NOËL
et
BINGOOH-OH-OH! CITOYEN**

Avec le temps des Fêtes qui approche (Eh oui !), arrive aussi le moment idéal pour se réunir et s'amuser entre membres de l'AQDR des Chenaux.

Les membres du Conseil d'administration vous propose un dîner de Noël (buffet chaud et froid) suivi d'un bingo assez original.

Les membres qui ont participé à cette activité en juin dernier ont vraiment aimé et c'est à la « demande générale » que nous l'avons remaniée pour que cette activité reste divertissante mais aussi instructive car nous n'oublions pas notre mission.

Le bingooH-OH-OH! citoyen sera le point final du projet *L'ainé d'aujourd'hui, acteur essentiel de son milieu*. Les questions, qui précèdent le tirage de la boule de bingo, porteront encore sur les connaissances du milieu, les connaissances générales mais aussi sur les informations données par Louise Dolbec et son équipe tout au long du projet.

Venez donc fêter et vous amusez avec nous !

Pour ajouter à l'ambiance, nous vous invitons à porter du rouge.

DATE : **Vendredi, le 1er décembre 2023**

HEURE : 11 h 00 (accueil)

LIEU : Salle municipale de Saint-Maurice
2431, rang Saint-Jean

COÛT : **15\$ / membre** et 20\$ / non-membre



Plusieurs
chances de
gagner des prix!

**Merci de confirmer votre présence avant le 24 novembre 2023,
auprès de votre téléphoniste ou au bureau de l'AQDR :
819 840-3090 ou aqdrdc@stegenevieve.ca**

Manoir
DES DEUX RIVIÈRES



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

Le **Manoir des deux rivières** est situé dans la municipalité de Saint-Stanislas. Il s'agit d'une coopérative d'habitation pour les personnes retraitées et du 3e 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 repas par jour (le dîner) 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

Projet

REVENIR À L'ESSENTIEL

Lorsque nous avons débuté ce projet, nous avions certains objectifs en tête. Tout d'abord, l'idée initiale était de valoriser la contribution des aînés à la société. Trop souvent, les aînés passent inaperçus et sont mis de côté, comme s'ils n'avaient plus le droit de parole. Pourtant, bon nombre d'aînés sont toujours très actifs et travaillent fort, mais souvent dans l'ombre. Par ce projet, nous voulions mettre en lumière l'étendue de leur précieuse implication.



Grâce aux différentes activités des deux dernières années, les chroniques, les témoignages de bénévoles, les capsules vidéo, les jeux-questionnaires et les conférences, nous avons réalisé que les aînés contribuent de façon évidente à leur milieu. En se rappelant que l'implication sociale se trouve souvent dans des petits gestes de la vie quotidienne (qui nous semblent si naturels), on s'est rendu compte que nous étions des acteurs sociaux dans nos milieux. Lors des cafés-rencontres, nos discussions sur la réelle situation des aînés d'aujourd'hui ont fait réaliser à plusieurs qu'ils **étaient importants pour la société et qu'ils avaient encore un rôle à jouer**. Contrairement à ce que les préjugés tentent de nous faire croire.

**S'inspirer des coutumes ancestrales**

À la première année du projet, quatre chroniques nous ont présenté différents pays afin de nous faire découvrir quelle était la place des aînés dans ces contrées lointaines. 7 sur 8 de ces pays avaient un point commun, quel était-il? Celui de rester avec ses parents et grands-parents, le reste de sa vie. Pour eux, il était tout naturel de fonder sa famille autour de leurs patriarches puisqu'on reconnaît et valorise leur rôle au sein du cocon familial.

Pourquoi ici, n'a-t-on pas cette même coutume? Devrais-je dire plutôt, pourquoi n'avons-nous plus cette habitude? Parce qu'on se souvient, il n'y a pas si longtemps, nos pères et nos mères restaient avec nous sans que personne ne se pose de question. Je l'ai moi-même vécu et c'est à partir de cette expérience que j'ai appris le sens des mots « respect », « compassion » et « altruisme ».

Les temps changent...pour le mieux, vraiment?

La vague de changements et d'avancées technologiques apportée par ces dernières décennies a bousculé plusieurs de nos habitudes et de nos rituels. Voir la personne avec qui l'on parle au téléphone, subir une chirurgie et retourner chez-soi la même journée ou encore, commander un article sur Internet et le recevoir le lendemain, à sa porte, étaient des gestes pratiquement impensables autrefois. Je le conçois, il y a plusieurs aspects positifs.



Mais avec ces nouvelles habitudes de vie, cette nécessité de tout avoir rapidement, cet attrait pour les choses matérielles et la valorisation de l'individualisme, aurait-on oublié l'essentiel? Le tourbillon de nos vies trépidantes n'est-il pas en train de nous éloigner de ce qui est le plus important dans la vie? Qu'est-ce qu'on fait de la famille, des amis, de l'entraide, la compassion et la bienveillance? Présentement, on observe un léger retour à la cohabitation avec nos parents et/ou grands-parents, et l'on parle de plus en plus de maisons intergénérationnelles. C'est une avenue qui peut s'avérer très intéressante et ce, pour tous les membres de la famille car les uns et les autres s'entraident. De plus, ce modèle de famille est très sécurisant pour les aînés. Parlons-en!

Louise Dolbec, chargée de projet



QUATRE ASTUCES POUR RÉDUIRE VOTRE FACTURE DURANT L'HIVER

Contribuer à créer un Québec plus vert, c'est possible, même l'hiver ! Découvrez quatre astuces faciles à suivre liées au chauffage des espaces et de l'eau : une façon simple de faire des économies d'argent et d'électricité pendant les mois les plus froids.

1. Calfeutrer les fenêtres

Saviez-vous que les fuites d'air chaud et les infiltrations d'air froid représentent jusqu'à 25 % des pertes de chaleur d'une maison ? Avant l'arrivée de la saison du chauffage, vous pouvez réaliser des inspections et des travaux d'entretien en vue de limiter les fuites d'air. Une simple vérification visuelle vous permettra de constater qu'il est peut-être temps de faire de petits travaux qui peuvent rapporter gros !

2. Chauffer efficacement

Le chauffage représente plus de la moitié de la facture d'électricité. Or, de petits changements dans vos habitudes de consommation et quelques modifications de vos appareils bonifient les possibilités d'économie quand le mercure chute. Avez-vous pensé choisir un thermostat intelligent ou réduire la température de la pièce de seulement 1 °C?



3. S'inscrire à l'une des offres hivernales d'Hydro-Québec

En optant pour la tarification dynamique ou le service de maison intelligente Hilo, vous déplacez votre consommation hors des pointes hivernales, tout en réduisant le montant de votre facture.

4. Utiliser l'eau chaude judicieusement

Mieux consommer l'énergie, c'est aussi mieux consommer l'eau chaude. En effet, le chauffage de l'eau constitue la deuxième cause de consommation d'électricité. Avec le mercure qui chute, prendre de longs bains chauds peut être tentant. Prenez plutôt des douches courtes en utilisant une pomme de douche limitant le débit d'eau, sans oublier d'acquiescer d'autres bons réflexes dans la cuisine et la salle de lavage.

ÉTERNUER EN REGARDANT LE SOLEIL

Chez certains individus, le simple fait de regarder le soleil fait éternuer. Mais pourquoi donc?

Atchoum! Si vous ne pouvez vous empêcher d'éternuer lorsque vous vous retrouvez subitement sous la vive lumière du soleil, vous n'êtes pas seul car il s'agit d'un réflexe qui touche environ une personne sur quatre.

Le réflexe photo-sternutatoire, ou ACHOO (Autosomal Dominant Compelling Helio-Ophthalmic Outburst), se manifeste lors d'un changement brusque de luminosité, par exemple quand vous passez d'un endroit sombre, comme une salle de cinéma, à la lumière vive de l'extérieur.

Lorsque la lumière frappe la rétine, le nerf optique envoie un signal électrique au cerveau pour demander la fermeture des pupilles.

Or, le nerf optique est situé tout près du nerf trijumeau, celui qui commande les éternuements en présence de particules irritantes pour les muqueuses du nez.



Comme des fils électriques qui se touchent

Une hypothèse veut qu'une partie du signal qui circule dans le nerf optique serait captée par le nerf trijumeau, comme si deux fils électriques se touchaient, provoquant un éternuement.

Le phénomène a cependant été peu étudié puisque le réflexe photo-sternutatoire ne présente pas de danger pour la santé. Sauf peut-être s'il vous frappe à répétition à la sortie des tunnels sur l'autoroute!

Dans ce cas, une bonne paire de lunettes fumées devrait vous aider à régler le problème.

Par *Catherine Crépeau*

Source : <https://verdictsante.protegez-vous.ca/nouvelles/sante/pourquoi-le-soleil-fait-il-eternuer#submenu-item-0>

ON M'A DIT : TU N'ES QUE CENDRE ET POUSSIÈRES.

ON A OUBLIÉ DE ME DIRE QU'IL S'AGISSAIT DE POUSSIÈRES D'ÉTOILES.

Hubert Reeves

Journée de la
GENTILLESSE
13 NOVEMBRE 

La gentillesse est l'état ou l'action d'être gentil, c'est-à-dire faire acte de bonté et avoir un comportement de bienfaisance, un caractère doux, faire preuve de douceur, de tendresse et avoir le souci des autres. La gentillesse est reconnue comme une vertu et comme une valeur dans de nombreuses cultures et religions. Selon la psychologie moderne, les actes altruistes augmentent notre propre bonheur d'une manière profonde.

La Journée mondiale de la gentillesse est fêtée le 13 novembre de chaque année. Quelques minutes de notre temps suffisent à répandre autour de soi les sourires et la bonne humeur...

Alors pourquoi s'en priver !

BIEN DORMIR POUR LA SANTÉ DE NOTRE CŒUR!



Notre cœur a bien besoin de bonnes nuits de sommeil. De récentes études montrent en effet que le sommeil est un pilier de notre santé et peut prévenir les maladies cardiovasculaires, au même titre que l'alimentation et l'activité physique. On en parle avec le Dr Martin Juneau, cardiologue à l'Institut de Cardiologie de Montréal.

Q/ Quel est l'impact du sommeil dans notre vie quotidienne?

R/ Le sommeil représente environ un tiers de notre vie si on considère qu'on dort en moyenne 8 heures par jour. Au-delà de la durée, la qualité du sommeil durant ces heures passées au lit est aussi très importante. Au Canada, un tiers des adultes considèrent que leur sommeil est de mauvaise qualité.¹

Une multitude de facteurs influencent la durée et la qualité de notre sommeil. Les technologies ont provoqué une réorganisation notable de notre travail. L'usage intensif de l'ordinateur tout au long de la journée, des délais toujours plus courts et le télétravail ont conduit beaucoup de personnes à réduire leur temps de sommeil, à éprouver une fatigue accrue et même à somnoler durant la journée.

Ce déficit de sommeil a des répercussions considérables sur notre santé. Les avancées technologiques montrent en effet que le manque de sommeil affecte presque toutes les fonctions physiologiques. On a réalisé que la qualité du sommeil a un impact sur le bien-être et la santé immédiate et à long terme, notamment en augmentant les risques de souffrir de diabète, d'hypertension, d'obésité et de troubles cognitifs tels que la maladie d'Alzheimer.

Q/ Quelle est la place du sommeil dans la prévention des maladies cardiovasculaires?

R/ En 2022, l'American Heart Association (AHA) a intégré le sommeil dans son concept *Life's Essential 8* (8 mesures clés pour améliorer et maintenir la santé cardiovasculaire), confirmant ainsi l'importance d'un bon sommeil dans la prévention des maladies cardiovasculaires. Elle recommande aux adultes de dormir de 7 à 9 heures par nuit. Les bébés et les enfants ont besoin d'encore plus de sommeil. Il est également important de maintenir une routine de sommeil et de respecter un horaire de coucher et de lever régulier, même durant les fins de semaine, pour bénéficier de tous les bienfaits du sommeil. Il faut cependant noter que le besoin en sommeil est individuel et peut varier d'une personne à l'autre. Par contre, parmi les personnes qui ne dorment que de 5 à 6 heures par nuit, on trouve non seulement de réels courts dormeurs, mais aussi un bon nombre d'individus qui, de façon volontaire ou involontaire, dorment moins que ce dont ils ont besoin.



Q/ De quelles manières le sommeil affecte-t-il la santé cardiovasculaire?

R/ Quand on dort, notre corps travaille activement à se réparer et à se régénérer. Lors des phases de sommeil profond, plusieurs phénomènes se produisent: la tension artérielle diminue, les muscles se détendent, et le corps lance ses processus de réparation.

C'est à ce moment que le corps produit des hormones indispensables pour la croissance, la régulation de l'appétit, le métabolisme énergétique, la santé du cerveau et des muscles. Un sommeil insuffisant peut toutefois perturber ces processus, ce qui augmente le risque de diabète, de syndrome métabolique, de troubles cognitifs comme l'alzheimer et de maladies cardiovasculaires.



Le manque de sommeil peut également créer un état de fatigue qui diminue la motivation à adopter des comportements sains, comme bien manger, être actif, se divertir. On crée ainsi un cercle vicieux: on dort moins bien, on a donc moins le goût de cuisiner et de bouger; on mange moins bien et on bouge moins, donc on dort moins bien.

Q/ Comment agir pour bien dormir?

R/ Pour bien dormir, il est essentiel de considérer le sommeil comme une priorité dans notre vie quotidienne. Tant qu'on n'est pas pleinement convaincu de son importance, on a tendance à négliger sa valeur et à ne pas prendre les mesures nécessaires pour améliorer sa qualité. Le sommeil n'est pas simplement un luxe ou un moyen de récupération après une longue journée, c'est une fonction vitale qui a un impact direct sur notre santé et notre bien-être.

On peut améliorer la qualité du sommeil en évitant les facteurs qui peuvent la perturber, comme l'alcool, la caféine, la lumière bleue des écrans et le bruit excessif, et en adoptant des pratiques favorables au sommeil, comme une routine de sommeil, des exercices de relaxation pour gérer le stress, etc.

Un élément souvent sous-estimé, mais qui joue un rôle clé dans la qualité du sommeil, est l'activité physique. Elle aide entre autres à réduire le stress et l'anxiété, qui sont souvent des obstacles majeurs à un sommeil réparateur. Qu'on choisisse la marche, le vélo, la natation, le yoga, ou toute autre activité qui nous plaît, l'important est de bouger régulièrement. C'est non seulement notre sommeil qui s'en trouvera amélioré, mais notre santé globale aussi.

Merci au Dr Martin Juneau, cardiologue à l'Institut de Cardiologie de Montréal, pour sa collaboration à cet article.

¹. Statistique Canada (2022). Le sommeil chez les adultes canadiens: conclusions tirées du module de réponse rapide sur le mode de vie sain de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes de 2020.

Semaines dédiées

LA SEMAINE QUÉBÉCOISE DES RENCONTRES INTERCULTURELLES



Du 6 au 12 novembre 2023

La semaine québécoise des rencontres interculturelles propose chaque année de mettre en valeur la contribution importante des Québécoises et des Québécois de toutes origines à la vie collective du Québec. Elle vise à encourager le dialogue, le rapprochement interculturel, et à faire valoir l'apport positif de l'immigration et de la diversité au développement du Québec

SEMAINE NATIONALE DES PERSONNES PROCHES AIDANTES 2023

Du 5 au 11 novembre 2023

Au Québec, près d'une (1) personne sur quatre (4) apporte un soutien à un membre de son entourage qui présente une incapacité temporaire ou permanente. Ces personnes proches aidantes apportent une contribution essentielle au bien-être collectif et elles méritent qu'on leur donne le coup de pouce d'humanisme dont elles ont besoin.

S'engager dans un rôle d'aidant n'est pas toujours un choix et exige beaucoup de ténacité. Il est important d'être soutenus par un organisme.



PROCHES AIDANTS DES CHENAUX : 819 840-2030

ASSOCIATION DES PERSONNES AIDANTES VALLÉE-DE-LA-BATISCAN : 819 840-0457



◇ Saviez-vous que 55 % des personnes proches aidantes ont entre 45 et 64 ans?

Les jeunes aidants de 15 à 29 ans sont de plus en plus nombreux. Ils seraient plus de 1,2 million au Canada selon une donnée dévoilée lors du premier Symposium pour les jeunes aidants, qui se tenait le 22 mars 2019.

- ◇ Plus du tiers des proches aidants (35%) consacre plus de 5 heures hebdomadaires à des soins et du soutien, et 10% y fournit plus de 20 heures. (Gouvernement du Canada, 2013)
- ◇ 25,7% des proches aidants prennent soin de 2 personnes. (Institut de la statistique du Québec, 2015)
- ◇ 40% des personnes proches aidantes estiment qu'elles n'ont pas eu le choix d'assumer ce rôle. (Institut de la Statistique du Québec, 2014)

Source : <https://procheaidance.quebec/>

Un patient ayant mal au bras gauche se rend voir un docteur et lui explique son problème. Le docteur lui répond alors qu'il s'est probablement trompé d'étage car lui était docteur en droit. Le patient s'exclame alors " je ne savais pas que les docteurs pouvaient être spécialisés à ce point-là ".

AUBERGINES *alla parmigiana*

Ingrédients:

Aubergines

- ⇒ 3 grosses aubergines coupées en longues tranches d'environ 1 cm (½ po) d'épaisseur
- ⇒ 180 ml (¾ tasse) d'huile d'olive

Sauce tomate

- ⇒ 1 oignon, haché finement
- ⇒ 2 gousses d'ail, hachées
- ⇒ 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- ⇒ 1 boîte de 796 ml (28 oz) de tomates broyées

Garniture

- ⇒ 12 feuilles de basilic, déchirées
- ⇒ 150 g (1½ tasse) de fromage mozzarella râpé
- ⇒ 55 g (¾ tasse) de fromage parmesan frais râpé



Préparation:

Aubergines

- ⇒ Préchauffer le four à 220°C (425°F). Placer une grille dans le bas du four et la deuxième au centre. Tapisser deux plaques de cuisson de papier parchemin.
- ⇒ Répartir les aubergines sur les plaques et les huiler des deux côtés à l'aide d'un pinceau. Saler et poivrer. Cuire au four, 15 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Sauce tomate

- ⇒ Entre-temps, dans une casserole, attendrir l'oignon et l'ail dans l'huile. Ajouter les tomates et laisser mijoter 10 minutes. Saler et poivrer.

Montage

- ⇒ Dans le fond d'un plat de cuisson de 33 x 23 cm (13 x 9 po), répartir 125 ml (½ tasse) de la sauce tomate. Déposer le tiers des tranches d'aubergine. Étaler 250 ml (1 tasse) de la sauce tomate et parsemer 4 feuilles de basilic. Répartir 50 g (½ tasse) du fromage mozzarella et 20 g (¼ tasse) du parmesan. Répéter avec le reste des ingrédients.
- ⇒ Cuire au four 25 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit gratiné. Servir avec des côtelettes de porc grillées, des escalopes de veau poêlées ou simplement un poulet rôti du commerce.

Nutrition

**L'aubergine**

Cultivée pour son légume-fruit

COMMENT CHOISIR SES AUBERGINES?**Plutôt jeunes et petites**

La chair des petites aubergines est fondante, douce, la peau est mince et dépourvue d'amertume (la chair n'est pas amère), de plus les pépins sont moins nombreux. Les grosses aubergines possèdent souvent une peau coriace et sont souvent plus amères que les autres.

Du regard puis du bout des doigts

L'aubergine, bien ferme, possède une peau lisse et brillante, dépourvue de taches, d'une belle et profonde couleur violette, ni trop claire, ni virant au pourpre. L'aubergine doit être ferme au toucher, gonflée; pas de peau ratatinée ou parsemée de taches brunes, ni de texture flasque. Le pédoncule ne doit pas être desséché.

COMMENT CUISINER LES AUBERGINES?**Avec le moins de gras possible**

La préparation de l'aubergine n'exige pas obligatoirement un abondant usage d'huile. On peut parfaitement commencer par la cuire à la vapeur, après l'avoir détaillée en tranches (3 minutes en autocuiseur). Ensuite seulement, on la fait revenir dans l'huile. Elle sera ainsi nettement moins imbibée de corps gras. Pour éviter aux aubergines d'absorber trop d'huile à la cuisson, on peut mettre un peu d'huile d'olive avec un pinceau sur les tranches d'aubergines passées sous le grill du four ou à la poêle.

COMMENT CONSERVER LES AUBERGINES ?**Au quotidien**

Elle est très périssable. Il est nécessaire d'entreposer l'aubergine dans un endroit frais et sec, et de l'employer en moins de deux jours. Ensuite, les aubergines se conservent une semaine dans le bac à légumes du réfrigérateur. Mais elles ne doivent jamais être enveloppées d'une pellicule de plastique afin de toujours respirer. Conservée trop longtemps, l'aubergine devient terne, sa peau se plisse, et surtout sa chair se ramollit et devient moins digeste.

Une fois blanchie ou cuite à la vapeur, l'aubergine se conserve au congélateur pendant 6 à 8 mois.

FONDS
COMMUNAUTAIRE
DES CHÉNAUX

BUDGÉTER CUISINER ÉCONOMISER

Nathalie Ayotte,

Intervenante en sécurité alimentaire

Téléphone: 819-840-3088

LA RÉSERVE COGNITIVE POUR VIEILLIR EN SANTÉ

Comme on accumule de l'argent dans un RÉER pour assurer notre santé financière, notre cerveau fait des réserves pour vieillir sainement. Mille et un facteurs influencent ce phénomène, mais on peut l'encourager en mettant notre matière grise au défi.

RÉSERVE COGNITIVE : L'ALLIÉE DE LA SANTÉ DU CERVEAU



Une sorte de carte routière se déploie à l'intérieur de notre tête. Sur cette carte, les cellules nerveuses du cerveau, que l'on appelle les neurones, correspondent aux villes, et les nombreuses connexions qui les relient, à des routes qui s'entrecroisent.

Plus ces villes et ces routes sont nombreuses et bien entretenues, plus le cerveau arrive à acheminer l'information nerveuse d'une région à l'autre. Lorsqu'une information tombe sur un nid de poule ou qu'il y a un embouteillage, elle peut alors l'éviter ou emprunter un autre chemin pour se rendre à bon port. C'est ce qu'on appelle la réserve cognitive.

Une bonne réserve cognitive contribue à maintenir un fonctionnement adéquat des facultés cognitives comme l'attention et la mémoire, car elle veille à l'entretien des neurones et des connexions qui les relient entre eux. En ayant plusieurs connexions de qualité, le cerveau sera davantage en mesure de compenser les altérations liées au vieillissement ou à certaines maladies comme l'Alzheimer.

COMMENT DÉVELOPPER LA RÉSERVE COGNITIVE?

Notre réserve cognitive se développe pendant toute notre vie selon nos activités et les expériences que l'on vit.

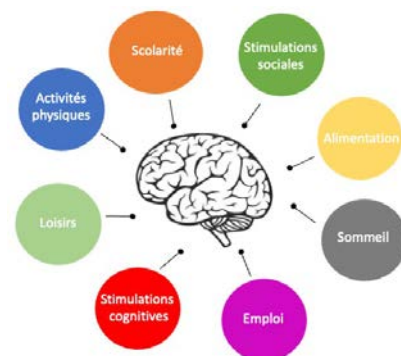
Au quotidien, on peut bonifier ou maintenir notre réserve cognitive en pratiquant des loisirs qui mettent notre cerveau au défi. Combinés à d'autres bonnes habitudes de vie (saine alimentation, activité physique, etc.), ces loisirs intellectuellement stimulants sont des stratégies gagnantes pour créer et renforcer les connexions qui relient nos neurones. Si on reprend l'image de la carte routière, ils solidifient les routes existantes et nous amènent à défricher des territoires inexplorés qui n'attendent que l'on y mette les pieds.

Notre cerveau apprend et évolue constamment; il n'y a donc pas d'âge pour investir dans notre réserve cognitive!

ACTIVITÉS POUR BONIFIER LA RÉSERVE COGNITIVE

Bon nombre d'activités de loisir dites « cognitivement stimulantes » font travailler notre cerveau et contribuent à optimiser notre réserve cognitive. C'est la preuve que joindre l'utile à l'agréable, c'est bon pour la santé!

Pour cette raison, s'engager régulièrement dans des activités éducatives, créatives, sociales et culturelles ainsi que certains jeux favorise grandement la bonne santé du cerveau.





Les activités éducatives

Apprendre et aiguiser sa curiosité tout au long de la vie permet d'acquérir de nouvelles compétences et de stimuler ses facultés cérébrales. Voici quelques exemples d'activités intellectuellement stimulantes :

- Se plonger dans un bon roman;
- Découvrir un nouveau pays en assistant à une conférence voyage;
- Regarder un documentaire sur un sujet qu'on ne connaît pas.
- Apprendre une nouvelle langue;
- Suivre un cours ou une formation;

Les activités créatives

Saviez-vous que la contemplation d'œuvres d'art et la pratique de passe-temps créatifs peuvent grandement contribuer à la santé de votre cerveau?

En effet, les loisirs artistiques activent des facultés comme la mémoire, l'attention et la motricité fine, pour ne nommer que celles-ci. Les idées de passe-temps créatifs ne manquent pas :

- S'adonner à la peinture, au dessin ou à la sculpture;
- Démarrer un projet d'artisanat ou de bricolage (poterie, tricot, ébénisterie);
- Faire de la photographie;
- Danser;
- Apprendre à jouer d'un instrument de musique ou pratiquer le chant.



Les activités sociales et culturelles

Que ce soit en personne ou en ligne, pratiquer des activités sociales et culturelles est excellent pour notre santé psychologique. Voici quelques idées d'activités pour vous ressourcer et faire le plein de contacts sociaux :

- Se joindre à des loisirs de groupe
- Assister à un spectacle de théâtre ou à un concert.
- Faire du bénévolat
- Visiter un musée ou une galerie d'art

Les jeux

Même à l'âge adulte, jouer est utile et important. En plus de nous donner des occasions de nous divertir et de socialiser, certains jeux peuvent favoriser l'apprentissage et stimuler la réflexion, la vivacité d'esprit, la mémoire et la résolution de problèmes. Voici quelques jeux stimulants pour éveiller son cœur d'enfant :

- Jouer à des jeux de société testés par des scientifiques, tels que le Monopoly ou le Scrabble;
- Organiser un tournoi d'échecs virtuel en famille;
- Faire des sudokus ou des mots croisés.

Faire travailler ses neurones en s'amusant bonifie la réserve cognitive. Et plus cette réserve est grande, plus le cerveau gagne en résilience à mesure que l'on avance en âge. C'est donc dire qu'avoir du plaisir tout en prenant soin de soi, c'est le meilleur investissement qu'on puisse faire pour vieillir en santé.

Source ; <https://qc.croixbleue.ca/assurance-sante/astuces-sante/1065-la-reserve-cognitive-pour- vieillir-en-sante>

Réflexion

UN CHÊNE TORDU...



Il était une fois, aux abords d'une forêt, un chêne tordu qui manquait d'attraits. Près de lui avait poussé un jeune églantier, encore frêle, mais tout entier.

Par un après-midi ensoleillé, le vieux chêne ne cessait de se lamenter; son voisin était fort incommodé de ces gémissements et se décida à lui parler.

- "Qu'as-tu donc, vieux chêne, à critiquer sans cesse? De quoi souffres-tu?"

Il lui rétorqua: - "Je souffre d'ennui et l'amertume me gagne. Il y a plus d'un demi-siècle que j'ai pris racine dans ce sol, et je ne sers toujours à rien!"

- "N'oublie jamais, vieil ami, lui dit l'églantier, que l'arbre est le support de la nature et que ton travail est important.

Au printemps, quand tu bourgeonnes, les oiseaux viennent, au creux de tes bras, faire leurs nids, et tu accueilles avec joie ces

nouvelles vies.

Lors des pluies d'été, par ton feuillage, tu te fais l'abri des passants. Souviens-toi! À tes pieds, bien des idylles ont commencé!...

Lorsque l'hiver fait son apparition, l'on se réfugie à l'intérieur de ton tronc. Ne te sens jamais inutile, car ton travail est précieux."

De toutes ces réflexions, le chêne fut tout étonné, car il n'y avait jamais pensé.

L'églantier reprit:

"Quel que soit le travail que tu as à accomplir, fais-le avec ton cœur et tous verront la grandeur d'âme de ton accomplissement."

Au dire des oiseaux, depuis ce temps, le chêne se fait confidant et par un je ne sais quoi, son feuillage est devenu d'un vert éclatant.

Source : cursillos.ca

Une petite fille raconte les noces de Cana...

"Et c'est alors qu'à la vue de notre Seigneur Jésus, l'eau fut émue, intimidée, troublée devant tant d'honneur de se trouver face au Messie, elle rougit et se transforma en vin..."





CHARADE

Mon premier est le livre le plus vendu au monde.
 Mon deuxième est la 3^{ème} voyelle de l'alphabet.
 Mon troisième est le contraire de bas.
 Mon quatrième est un arbre très recherché pour la fabrication des ponts de bateaux ou même des meubles de jardin.
 Mon tout est un endroit où est conservé le savoir.

DEVINETTES

- 1) Qu'est-ce qui a des mots mais ne parle jamais ?
- 2) Quel établissement possède le plus d'histoires ?
- 3) L'homme qui m'a inventé n'en a plus besoin, l'homme qui m'achète n'en veut pas, l'homme qui en a besoin ne le sait pas, qui suis je ?

LES SOLDES

Saurez-vous trouver la meilleure aubaine ?
 Quel vêtement est le moins cher ?



MOTS ENTRECROISÉS

(facile)

THÈME : TRAFIC

4 lettres 5 lettres 6 lettres

Mort	Chute	Blessé
Pont	Norme	Départ
	Orage	Piéton
	Panne	Police
	Rager	Retard

7 lettres

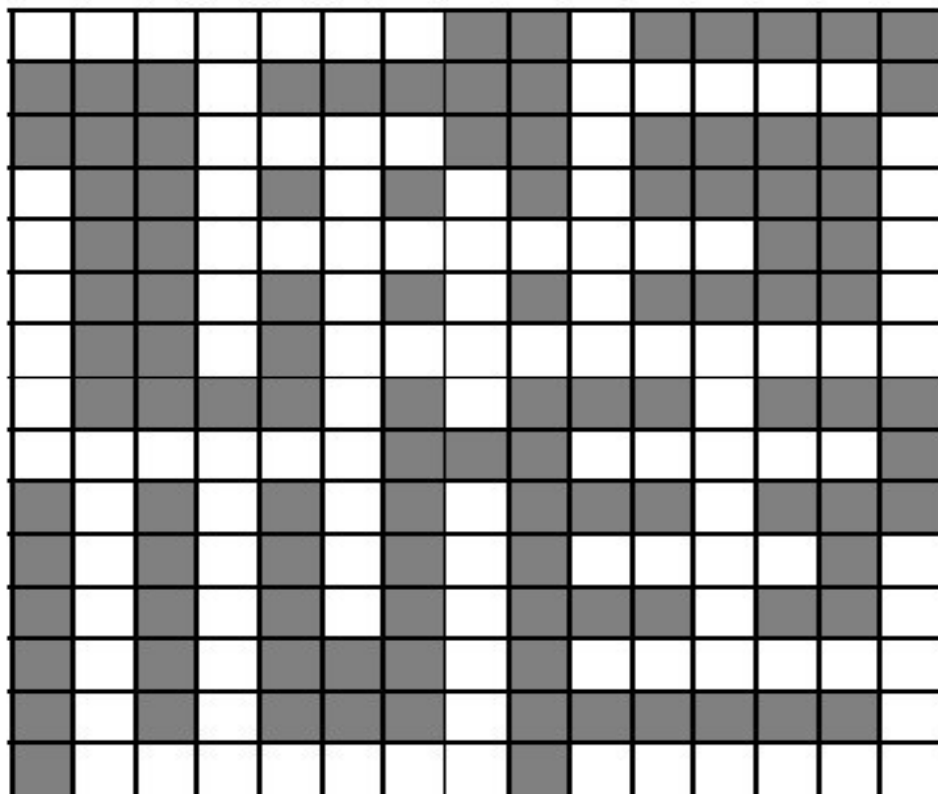
9 lettres

Essence
 Pompier
 Tempête
 Urgence
 Voiture

Explosion

10 lettres

Remorquage
 Réparation



Réponses

CHARADE

Bibliothèque (Bible-I-Haut-Teck)

DEVINETTES

1) un livre 2) une bibliothèque 3) un cercueil

LES SOLDES

Premier t-shirt : Réduction : 20% de 20\$ = 4\$ / Nouveau prix: 20 - 4 = 16\$

Deuxième t-shirt: Réduction : 10% de 18\$ = 1,80\$ / Nouveau prix: 18 - 1,80 = 16,20\$

Troisième t-shirt: Réduction : 25% de 24\$ = 6\$ / Nouveau prix: 24 - 6 = 18\$

Le moins cher est le premier t-shirt.



Source : jeuxmaths.fr

Un peu d'humour...

Un notaire reçoit 3 candidats pour un poste d'employé, dont l'une des missions est de tamponner les actes notariaux pouvant aller jusqu'à 10.

Le notaire demande au premier candidat de compter jusqu'à 10 :

- Oui, bien sûr : 10... 9... 8... 7... 6... 5... 4... 3... 2... 1... 0 !!
- OK, et dans l'autre sens ?
- Je ne sais pas... J'ai travaillé à la NASA et j'ai toujours compté ainsi.
- OK, nous en resterons là.



Le notaire demande au second candidat de compter jusqu'à 10 :

- Oui, bien sûr : 1 - 10 - 11 - 100 - 101 - 110 - 111 - 1000
- Je ne comprends pas...
- J'étais développeur et j'ai toujours compté en binaire.
- OK, nous en resterons là.

Le notaire demande au troisième candidat de compter jusqu'à 10 :

- Oui, bien sûr : 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10
- Parfait ! Où avez-vous travaillé avant ?
- Dans l'administration.
- Je n'en reviens pas ! Pouvez-vous continuer de compter après 10 ?
- Évidemment ! ... Valet, Dame, Roi !



Mot Mystère

À trouver: un mot de 8 lettres

Thème: FAMILLE

- | | | |
|------------|-----------|-----------|
| AINEE | INFANT | PUINE |
| AINESSE | JUMEAUX | RACE |
| ALLIE | JUMELLE | REJETON |
| BAPTEME | LEVIRAT | REMARIER |
| BENI | LIT | REPUDIÉ |
| BRANCHE | MARIAGE | SIENS |
| CADETTE | MARIEE | TANTE |
| COTE | MATERNEL | TARDILLON |
| DOT | MEME | TRIPLES |
| ELOIGNE | MIENS | TUTELLE |
| ENDOGAMIE | NAISSANCE | UTERINE |
| EPOUSER | NATUREL | VIDUITE |
| ETRANGER | NEPOTISME | |
| EXTRACTION | NICHEE | |
| FOYER | NOBLE | |
| FRERE | NOCES | |
| GARCON | ORIGINE | |
| GERMAIN | PERE | |
| ILLEGITIME | PETIT | |

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

DÉFINITIONS... Pour enrichir nos connaissances ...

ENDOGAMIE : Obligation, pour les membres de certaines tribus, de se marier dans leur propre tribu

NÉPOTISME : Abus qu'une personne en situation de pouvoir fait de son influence en faveur de sa famille, de ses amis. (favoritisme)

VIDUITÉ : État de veuf, de veuve.

CONCOURS EN ACTION

Octobre 2023 — Solution : Murette * La personne gagnante: Gaston Désilets, de Trois-Rivières

Participez et courez la chance de gagner 10 \$.

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



Vous avez **jusqu'au 24 novembre 2023** pour nous faire parvenir votre coupon de participation

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

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

Nom : _____ Numéro de membre : _____

Adresse : _____

Ville : _____ Code postal : _____

RÉPONSE DU MOT MYSTÈRE :

Merci à nos précieux partenaires



Sonia LEBEL
DÉPUTÉE DE CHAMPLAIN

ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC

819 694-4600
sonia.lebel.chmp@assnat.qc.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




FIER PARTENAIRE DE NOTRE MILIEU

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

www.desjardins.com/
caissedemekinac-deschenaux

Desjardins
Caisse de Mékinac-Des Chenaux



3
Votre entreprise de service de maintien à domicile

Chez moi pour la vie!

418 362-3275
Pour une évaluation gratuite
soutien@stegenevieve.ca

Entretien ménager | Soins à la personne | Répét Accompagnement

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



819 376-4242
1 888 376-4241

TEL-ÉCOUTE

Joëlle Mailhot, Chantal Robitaille et Julie Moisan

Pharmaciennes propriétaires affiliées à Brunet

T. 418.325.2332
F. 418.325.3142
C. b5061laboratoire@brunet.ca

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

Membres de l'AQDR

Avantages pensés pour vous

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

C'est gratuit :

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

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

beneva



Les assurances de dommages sont souscrites par Société d'assurance Beneva Inc. et distribuées par Beneva Inc., agencé en assurance de dommages et des pertes/avances. En tout temps, avec le contrat d'assurance prenez les clauses et modalités insérées à leur protection. Certaines conditions et restrictions s'appliquent.
© Beneva Inc. 2023. Le nom et le logo Beneva sont des marques de commerce de Groupe Beneva Inc. utilisées sous licence.



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

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

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

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