



Octobre 2023

Prochaine activité

✿ — CAFÉ-RENCONTRE — ✿

COMMENT BIEN VENDRE SA MAISON



La vente de sa maison est une étape importante de la vie, souvent accompagnée d'incertitude. Il serait donc important de connaître les éléments à considérer avant de passer à l'action. Quelles sont les étapes pour bien vendre sa maison ? Qu'est-ce que cela implique?

Le conseiller et agent d'immeuble, Alain Croteau, saura nous éclairer et répondre aux questions générales qui permettront de nous orienter.

Date : Jeudi, 26 octobre 2023

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

Heure: 13 h 30

Coût : gratuit pour les membres - 5\$ /non-membre

Merci de confirmer votre présence à votre téléphoniste ou au bureau de l'AQDR **avant le 19 octobre 2023:**

819 840-3090 ou aqdrdc@stegenevieve.ca



IMPORTANT

Les membres du Conseil d'administration ont besoin de votre participation !

Le sondage ci-joint est très important pour le processus de planification stratégique que nous débutons ce mois-ci.

PLUS DE DÉTAILS À LA PAGE 3.

Chroniques page

Calendrier des activités.....	2
Mot de la présidente	4
Défense de droits	6
Projet	8
Place aux partenaires.....	9 -18
Suivi d'activités.....	10
Consommation.....	11
Santé.....	12
Nutrition.....	16
recettes	17
Réflexion.....	20
Pensée pour nos disparus	20
Vitalité intellectuelle	21
Mot mystère	23

Calendrier des activités

Octobre 2023

DATE ET HEURE	ACTIVITÉ	ENDROIT	COÛT	RÉSERVATION
Judi, 26 octobre 2023 13h30	Comment bien vendre sa maison Café-rencontre avec Alain Croteau, agent d'immeuble	Immeuble multiservice Sainte-Geneviève-de-Batiscan	Gratuit pour les membres	Confirmer sa présence avant le <u>19 octobre.</u>

Novembre 2023

À confirmer	Semaine des découvertes interculturelles Activité à confirmer			
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 âgées - résultats du sondage Café-rencontre avec Chantal Létourneau	Immeuble multiservice Sainte-Geneviève-de-Batiscan	Gratuit	Confirmer sa présence avant le <u>17 novembre.</u>

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
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.



Décembre 2023

DATE ET HEURE	ACTIVITÉ	ENDROIT	COÛT	RÉSERVATION
Vendredi, 1er décembre 2023	Dîner des Fêtes et bingooh- citoyen	À confirmer	À confirmer	

Janvier 2024

Mercredi, 17 janvier 2024	Déjeuner- conférence avec la Maison Connivence	Restaurant Le Villageois de Saint-Narcisse	10\$/membre - 15\$ / non membre	Confirmer sa présence avant <u>le 10 janvier.</u>
------------------------------	---	---	--	---

Février 2024

À confirmer	Les aînés et la fiscalité	Sainte-Anne-de-la- Pérade	gratuit	
-------------	---------------------------	------------------------------	---------	--

Mars 2024

Judi, 28 mars 2024	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 - COURT SONDAGE À COMPLÉTER

Le sondage qui vous est envoyé a été préparé par le Centre de Formation Communautaire de la Mauricie (CFCM). Cette ressource externe accompagnera le personnel et les administrateurs tout au long du processus de planification stratégique. Un élément fondamental de cette démarche est la consultation de nos membres. Vos idées et vos commentaires permettront d'orienter les décisions et les actions de l'organisme pour les prochaines années.

SONDAGE PAPIER

Nous avons donc inclus le sondage, ainsi qu'une enveloppe pré-affranchie, dans chacun des envois, afin que vous nous retourniez le formulaire complété. C'est tout à fait anonyme. Les sondages seront remis à la ressource externe pour qu'elle puisse les compiler et analyser les réponses.

SONDAGE EN LIGNE

Nous enverrons aussi le lien pour compléter le sondage en ligne à tous nos membres qui ont une adresse courriel. Si vous complétez le formulaire en ligne, vous n'avez pas besoin de nous retourner la version papier.

Si vous avez besoin d'informations supplémentaires, n'hésitez pas à téléphoner au bureau.

UN IMMENSE MERCI POUR VOTRE PARTICIPATION

Mot de la présidente **Des nouvelles du Conseil d'administration**

Bonjour à vous tous et toutes,

L'été est fini... ou presque et vient, avec la rentrée scolaire, le retour des émissions de télévisions, des formations, des réunions diverses. Tous se préparent à un automne très, modérément ou peu chargé: beaucoup de rendez-vous médicaux (je vous en souhaite le moins possible) les cours avec l'UTA ,ou avec bien d'autres organismes, et bien entendu nos rendez-vous.

Dernièrement, nous nous sommes tous réunis en CA et nous vous préparons une année remplie de conférences, de cafés-rencontres, de repas à partager, une pièce de théâtre avec une causerie et encore bien plus. Surveillez nos calendriers d'activités afin de vous tenir bien informés !

Du nouveau au bureau !

Lors de nos journées de planification et après de mûres réflexions, nous avons décidé de changer le titre du poste de Lise Loranger, de coordonnatrice, elle devient directrice générale. Ses lourdes responsabilités, ses obligations d'intégrer de nouvelles ressources, de nous représenter, nous ont conduit à lui octroyer ce poste véritablement mérité ! Lise qui vous accueille en personne, avec sourire, entregent, diplomatie et qui répond à vos demandes téléphoniques ou personnelles et qui se charge de faire la formation des nouvelles ressources qui viennent s'occuper de projets particuliers. C'est toujours elle qui est là pour nous rappeler nos échéanciers et préparer tous les documents requis lors de nos rencontres. Lise a toujours su épauler les CA et depuis qu'elle est là, elle en a vu passer des administrateurs, des projets, des conférences et encore bien plus. Cette brève description de tâche n'est qu'une infime partie de tout ce qu'elle fait et pense pour nous. Elle est notre visionnaire et notre "mère supérieure" mais sans austérité. Bravo madame la Directrice générale !

Un grand nouveau parmi nous !

Si vous vous pointez au bureau, vous aurez peut-être le plaisir de rencontrer notre nouvelle ressource. Depuis le 18 septembre, nous avons le plaisir d'accueillir dans notre équipe, comme agent de communication, Philippe St-Hilaire-Gravel. Il sera chargé de revisiter notre site WEB et notre page Facebook, d'en faire les mises à jour, de rédiger des articles pour les différents journaux et d'autres tâches, en lien avec la communication, s'ajouteront au fil du temps. Nous le remercions d'avoir accepté de venir travailler avec nous et lui souhaitons un avenir heureux au sein de notre groupe !

Ces lois qui nous bousculent !

Bientôt, à la visite de nos pages WEB et FB, vous verrez apparaître un bandeau vous demandant d'accepter les "cookies". Cette mesure est rendue obligatoire avec l'application de la loi 25 sur la confidentialité des données personnelles. Comme tout organisme, nous avons le devoir de protéger la vie privée de tous ceux et celles avec qui nous échangeons, c'est pourquoi ces mesures seront adoptées dans notre code de vie à l'AQDR.

Le comité du Bulletin En Action a d'ailleurs préparé une brève description de la Loi 25 et des droits que vous avez. Vous pouvez lire ces informations à la page suivante.

Nous sommes aussi concernés par les changements que le gouvernement québécois fera avec la reprise de ses travaux en chambre. Monsieur Dubé et son projet de Loi 15 sur les services en santé et services sociaux bousculeront les façons de faire et nous serons appelés en tant que groupe de personnes âgées à nous positionner sur le devenir de la santé au Québec. Que voulons-nous vraiment? Éviter le plus possible de se retrouver en CHSLD, continuer à habiter nos logis, continuer à recevoir des soins de qualité, avoir son médecin attiré et plus disponible. En gros, ça ressemble à ce que nous voulons. Aussi, au fil de temps, nous suivrons de très près ce dossier et continuerons de vous informer.

Une année chargée vous dites?! Et bien oui, ça le sera! Ce sera intéressant, motivant et nous ferons tout ça ensemble, dans le plus grand plaisir.

Diane Bélard, présidente

LA LOI 25... EN BREF



La Loi 25 impose de nouvelles obligations aux organisations en matière de **protection des renseignements personnels et de cybersécurité**. Les organisations doivent établir des politiques et des procédures de sécurité pour se conformer à la Loi.

Qu'est-ce que c'est que les données personnelles ?

On entend par données personnelles : « toutes les informations qui concernent directement ou indirectement un consommateur et qui sont relatives à sa vie privée, publique ou professionnelle ». Cela peut inclure un nom, des données médicales, une adresse courriel, une adresse postale, un groupe sanguin, une adresse IP, des données financières du donateur ou du bénéficiaire, etc.

La loi 25 repose sur 4 grands piliers pour protéger vos droits :

- ⇒ Le droit à l'oubli : Ce droit donne à toute personne concernée le droit de réclamer au responsable du traitement l'effacement des données la concernant qui ont été collectées par le responsable du traitement.
- ⇒ La transparence : Ce droit permet aux personnes concernées de recevoir des informations claires sur le mode de recueil et de traitement de leurs données.
- ⇒ L'obligation de notification : En cas de violation des données, les PME et OBNL doivent informer les personnes concernées et la Commission d'accès à l'information (CAI).
- ⇒ Le consentement : Aucun traitement n'est possible sans consentement.

À l'AQDR des Chenaux :

Nous procédons présentement à la mise en place de ce qui est demandé pour notre page Web. Vous verrez bientôt apparaître (comme sur toutes les pages Web que vous visitez) un bandeau demandant une autorisation pour collecter certaines données. Vous pourrez également y consulter la politique de confidentialité.

Nous devons aussi, prochainement, vous demander de signer un formulaire d'autorisation pour les photos qui sont prises lors des activités et autres. Nous en reparlerons dans la prochaine édition.

À suivre.

Source : <https://www.espaceobnl.ca/>

Défense de droits

L'Office de protection du consommateur vous invite à ne signer aucun document tant que vous n'êtes pas vraiment décidé à engager un déneigeur. Contrairement à la croyance populaire, vous n'avez pas toujours droit à un délai de 10 jours pour revenir en arrière si vous changez d'idée.

La page portant sur l'annulation d'un contrat de déneigement vous donne plus de détails sur le sujet:

Source : www.opc.gouv.qc.ca

BIEN CHOISIR SON DÉNEIGEUR

CE QUE LE CONTRAT DEVRAIT COMPRENDRE :

- La durée du contrat (date de début et date de fin)
- La quantité minimum de neige pour un déplacement
- L'heure avant laquelle la neige doit être enlevée
- L'endroit où la neige doit être déposée (vérifier les règlements municipaux)
- Le prix total et les modalités de paiement
- Le numéro de téléphone du déneigeur



PROJET DE LOI 31 ET LA
MODERNISATION DES
RÈGLES ENTOURANT LA
CESSION DU BAIL

PROJET DE LOI 31 - DROITS ACQUIS EN PÉRIL

Le droit à la cession de bail est menacé par le Projet de Loi 31. Cette disposition permet à toute personne de céder son bail sous des conditions raisonnables pour le propriétaire de l'immeuble. Elle touche les droits acquis en logement de millions de québécois et québécoises, particulièrement en contexte de pénurie de logements abordables.

Les organismes en défense de droits des locataires manifestent leur mécontentement, notamment le FRAPRU: *«Non seulement le PL 31 ne comporte pas de réelles avancées pour les droits des locataires, et ce, malgré une flagrante crise du logement qui perdure depuis des années, mais il propose maintenant une modification majeure et lourde de conséquences sur les droits des locataires du Québec, soit de limiter le droit à la cession de bail.»*

La cession de bail est pourtant un des derniers remparts des locataires pour limiter la hausse fulgurante des loyers et soutenir la lutte contre la discrimination qui sévit actuellement dans le domaine de l'habitation.

Rappelons enfin que le logement est un droit, et non une marchandise. Le gouvernement du Québec est d'ailleurs lié par plusieurs obligations législatives reconnaissant le droit au logement, tant par la ratification de traités internationaux que par les mesures sociales nécessaires à assurer un niveau de vie décent, garanties à l'article 45 de sa propre Charte des droits et libertés de la personne. »



Notre agent de communication a mis les informations sur notre page Facebook. Vous pourrez y lire l'article : 50 ans de recul pour le droit au logement.



CONSEILS DE PRÉVENTION EN LIEN AVEC DE LA VENTE ITINÉRANTE



Des appels ont été reçus ces dernières semaines par les policiers de la Sûreté du Québec d'un poste dans la région de la Mauricie, concernant des vendeurs itinérants sans permis qui offrent différents services, par exemple, de réparation/nettoyage de moisissure, vérification de compteurs d'électricité et des travaux d'isolation. Ils utilisent un nom de compagnie qui ressemble au nom d'un organisme gouvernemental (ex.: Novo-Climat) et mentionnent que les travaux seront subventionnés par le gouvernement. Les policiers veulent rappeler aux citoyens d'être très vigilants à cet égard. Il peut s'agir de fraude et de fausse représentation. Les montants exigés sur les contrats sont souvent très importants (plus de 10 000 \$) et ils prennent en photo les pièces d'identité des gens.

Rappelez-vous que :

Même si certains individus s'affichent avec des cartes professionnelles, des vêtements corporatifs, des logos ou des dossards, il pourrait s'agir d'un stratagème de fraude. Par le passé et dans d'autres régions du Québec, les suspects fonctionnaient ainsi : une fois à l'intérieur de la résidence, ils faisaient l'inspection de l'entre toit pour ensuite montrer aux victimes des **fausses photos de moisissure** leur faisant croire que cela provient de leur maison. Par la suite, ils présentaient un **contrat très onéreux** pour la réparation, promettant que la subvention du gouvernement en couvrirait une bonne partie.

Les vendeurs qui font du porte-à-porte emploient parfois des tactiques de **vente sous pression** et peuvent être **très insistants** auprès des consommateurs qui finissent souvent par acheter un produit ou signer un contrat pour un service malgré leur réticence. Voici quelques conseils de prévention :

- **Ne pas leur ouvrir !**
- **Ne pas leur montrer vos cartes d'identité.**
- **Appeler la police au 911 ou 310-4141.**
- Regardez par la fenêtre ou judas pour voir la personne qui sonne à votre porte. Si vous ne pouvez pas la voir, demandez à travers la porte l'identité du visiteur.
- Même s'il semble honnête, et semble posséder des documents officiels, rien ne signifie qu'il n'y a pas une fraude sous-jacente.
- Même si l'individu vous donne son nom et le nom de la compagnie qu'elle représente et produit une pièce d'identité avec photo, rien ne signifie qu'il n'y a pas une fraude sous-jacente.
- Prenez le temps de vérifier les informations transmises pour ce type de sollicitation impliquant une subvention gouvernementale reliée à l'efficacité énergétique auprès du ministère de l'Énergie et des Ressources naturelles du Québec au 1 866 266-0008.
- **Vous avez droit à un délai de réflexion pour tout contrat signé à domicile.**



Renseignez-vous sur vos droits. Consultez [l'Office de la protection du consommateur](#). Vous pouvez également consulter le [Centre antifraude du Canada](#) pour vous informer sur les différentes fraudes courantes et les conseils de prévention à leur sujet.

La Sûreté du Québec vous invite à être vigilant par rapport à tout type de sollicitation.

Projet

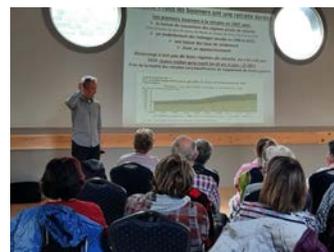
Nous arrivons bientôt à la fin de notre projet or, j'ai pensé faire un retour sur les faits saillants qui ont marqué ces deux dernières années.

**UN ENJEU MONDIAL**

D'abord, c'est en apprenant que 25% de la population québécoise sera âgée de 65 ans et plus en 2030 et qu'une personne sur six, dans le monde, aura plus de 65 ans d'ici 2050 que nous avons réalisé que le vieillissement de la population du monde entier était une préoccupation planétaire. Puis, l'idée nous est venue d'aller découvrir la place qu'occupent les aînés dans différentes cultures. Nous avons donc présenté une série de 4 chroniques afin d'avoir un aperçu de la vie des aînés vivant en Chine, aux États-Unis, au Japon, en Australie, au Vietnam, en Afrique, au Danemark et en Inde. Le constat final est que malgré les statistiques déjà avancées sur le sujet, il semble que personne n'avait réellement prévu que la hausse de la population d'aînés serait aussi drastique pour les années à venir. Bien que certaines civilisations aient toujours voué un grand respect à leurs aînés, l'ère de l'individualisme a pratiquement eu raison des anciennes traditions les plus nobles. Parmi ces 8 pays, un seul semble se démarquer en ce qui a trait au bonheur de ses habitants : le Danemark. En effet, l'association *DaneAge* s'efforce d'améliorer le sort des aînés; leur objectif est d'ailleurs de parvenir à créer une société où l'individu est plus important que son âge.

À BAS LES MYTHES ET L'ÂGISME!

La visite de Monsieur Alain Dumas nous a permis de réaliser que bon nombre des préjugés qui circulent s'avèrent être faux. Les différentes données et statistiques qu'il nous a présentées étaient très claires à ce sujet. Il faut donc veiller à rester vigilants et démentir ces fausses croyances car chacun de ces mythes fait du tort aux aînés d'abord, mais aussi à toute la société. On ne veut plus de ces propos âgistes, il est temps de promouvoir tout ce que les personnes âgées peuvent réaliser dans la société. À cet effet, il y a eu la présentation de capsules vidéo, à teneur humoristique, pour nous rappeler de ne pas tomber dans le piège de l'âgisme sous le thème de « Vieillir n'est pas une maladie ». Les participants ont d'ailleurs pu répondre, lors de ces rencontres, à un court sondage sur leur participation sociale. Les résultats ont d'ailleurs été très éloquentes : 95% des personnes présentes étaient actives socialement. Nous verrons si ces résultats se confirment lors d'un café-rencontre à l'Immeuble multiservice le 22 novembre prochain puisque Madame Chantal Létourneau présentera les résultats de l'enquête menée auprès des membres de l'AQDR des Chenaux, à savoir de quelle façon leur retraite a-t-elle influencé leurs occupations.

**DES BÉNÉVOLES INSPIRANTS**

Les témoignages de 5 bénévoles lors du déjeuner-rencontre tenu en avril, pour la semaine de l'action bénévole, ont rappelé à tous qu'évidemment, l'aîné a sa place et s'avère être essentiel à la société. Quelle richesse d'entendre ces expériences de bénévolat. On ne soupçonne pas le trésor que cache certaines personnes... et quelle joie de découvrir chacune de leurs histoires. Merci pour ce partage, c'était fort intéressant!





Pour conclure, je tiens à remercier chaleureusement les membres du comité de suivi qui se sont impliqués de façon exemplaire dans ce projet. Merci pour vos bonnes idées, votre dynamisme et votre assiduité.

ET CE N'EST PAS FINI!

Trois autres belles activités sont encore prévues d'ici la fin de ce projet : la présentation de la pièce de théâtre « Passée date ? » du Théâtre Parminou, vendredi le 17 novembre prochain, à l'école secondaire Le Tremplin, à Sainte-Geneviève-de-Batiscan, le café-rencontre du mercredi 22 novembre ainsi que le Binghoooh-citoyen, qui se tiendra vendredi le 1er décembre prochain.

Louise Dolbec, chargée de projets



17 Octobre

Journée internationale pour l'élimination de la pauvreté
*Nul n'est assez pauvre pour n'avoir rien à donner.
 Nul n'est assez riche pour n'avoir rien à recevoir.*

Proverbe malgache

Place aux partenaires

JOURNÉE DE L'ÉCOUTE

L'écoute active, une clé essentielle pour une communication harmonieuse.

Dans le tourbillon de nos vies trépidantes, la communication se trouve souvent négligée. Nous sommes trop pressés d'exprimer nos propres idées, nos opinions, nos émotions, sans prendre le temps d'écouter réellement les autres.

L'écoute active, ce n'est pas simplement entendre les paroles de l'autre, mais c'est véritablement se plonger dans son monde intérieur, comprendre ses émotions, ses préoccupations, ses désirs et ses besoins. C'est un acte bienveillant, dénué de jugement, qui permet à l'autre de se sentir compris, valorisé et respecté.

Être en écoute active exige de mettre de côté nos propres pensées, nos préjugés, et être ouverts à la richesse de l'expérience de l'autre. En écoutant activement, nous accordons de la valeur à l'autre personne, et cela crée un lien de confiance, fondement de toute relation épanouissante.

En ce **24 octobre, journée de l'écoute au Québec** ainsi que durant toute l'année, nous vous invitons à prendre le temps d'être à l'écoute de vos proches.

Besoin de parler ?

L'équipe de Tel-Écoute est présente tous les jours de 9h à 22h.



819 376-4242

1 888 376-4241

TEL-ÉCOUTE

Suivi d'activité

UNE BELLE RENCONTRE



Jeudi matin le 21 septembre, nous nous étions donné rendez-vous au Villageois de Saint-Narcisse où nous avons partagé un succulent déjeuner! C'était le premier rendez-vous fixé et nous avons eu le plaisir de recevoir Madame Janique Ouimet, directrice générale du CAAP (Centre d'accompagnement et d'aide aux plaintes), qui nous a entretenu d'un des 2 mandats que le CAAP a reçu des instances gouvernementales afin d'aider les gens qui sont insatisfaits d'un service reçu par tout ce qui touche au Ministère de la Santé et des Services Sociaux.

J'espère que non pour vous mais il peut arriver, et vous l'avez peut-être vécu par le passé, de vous faire traiter comme une marchandise, de vous faire répondre avec impatience, de demander une information et que vous soyez insatisfaits. Peut-être que vous ne vous sentiez pas capable de porter plainte car vous aviez peur de représailles. Le CAAP est là pour vous aider à décanter votre mauvaise expérience et vous aider dans la rédaction de votre plainte que ce soit pour une plainte médicale ou pour une plainte liée à un service de santé ou un service social. S'il y a matière à porter plainte, un conseiller du CAAP vous aidera à rédiger la plainte et l'acheminera au Commissaire aux plaintes qui est un organisme indépendant. Porter plainte pour un service mal reçu n'entraîne pas de représailles, au contraire, souvent les plaintes font bouger les choses et permettent l'amélioration des services. Alors il ne faut pas avoir peur de demander de l'aide.

Notre rencontre fut enrichissante et vraiment intéressante. Il y aurait aussi possibilité de recevoir une autre personne travaillant au CAAP et qui pourrait nous entretenir des baux dans les résidences privées pour aînés (RPA). Seriez-vous intéressé·e·s par cette conférence? Si oui, faites-nous signe, au bureau ou à l'un des membres du CA et nous planifierons une prochaine rencontre avec plaisir!

Diane Béland

Les droits que vous avez dans le réseau de la santé et des services sociaux s'appliquent dans les établissements et les organismes suivants, assujettis au Régime d'examen des plaintes :

- Les CISSS et les CIUSSS
 - ⇒ Centres hospitaliers
 - ⇒ CLSC
 - ⇒ CHSLD
 - ⇒ ...
- Les ressources intermédiaires
- Les organismes communautaires
- Les résidences privées pour aînés (RPA)
- Les CHSLD privés
- ...
- Toute autre personne ou société, ou organisme, avec lesquels les établissements de santé et de services sociaux collaborent.

Le Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes (CAAP) peut vous informer, vous assister et vous accompagner dans votre démarche de plainte. C'EST GRATUIT, CONFIDENTIEL ET PERSONNEL!

Le CAAP Mauricie : (819) 840-0451

Consommation



Voici quelques informations tirées de la bande dessinée faite par le Service d'aide au consommateur.



LE GASPILLAGE

LES SOURCES DE GASPILLAGE PROVIENNENT EN GRANDE PARTIE PAR :

- ◆ de la surproduction
qui est créée par les industries lorsqu'elles produisent une plus grande quantité que nécessaire. Donc, cette surproduction entraîne une baisse des prix et une augmentation des ventes.
- ◆ du "surstockage"
qui a pour conséquence d'accumuler une grande quantité de stocks dans les entrepôts, d'où d'importants surcoûts en logistique.
- ◆ des manipulations inutiles
qui peuvent provoquer la détérioration des produits et une difficulté dans le contrôle des entrées et des sorties des stocks; une augmentation du temps de stockage et des pertes induites en raison de dates de péremption ou d'une date limite de consommation.
- ◆ de la sous-utilisation des compétences
(le non-savoir ou le potentiel humain non exploité correctement) Aussi, elle peut engendrer le gaspillage des ressources.

SOLUTIONS POUR RÉDUIRE LE GASPILLAGE

C'est la responsabilité de l'ensemble des acteurs économiques qui doivent s'engager vers des modèles alternatifs. Ceux-ci doivent être des produits biodégradables ou réutilisables ou recyclables.

Il est préférable de mieux réemployer et réparer avant de recycler les produits qui sont tout à fait fonctionnels, car le recyclage a ses limites. Il faut mieux concevoir les produits.

Voici quelques options à considérer pour réduire le gaspillage:

⇒ La réparation

De plus en plus de consommateurs optent pour les services de réparation, mais c'est parfois difficile à cause de divers facteurs dont l'accessibilité et le coût excessif des pièces.

⇒ Les produits reconditionnés

La revalorisation est une manière de donner une deuxième vie à vos biens. Penser à :

- ◇ Changer notre conception de la consommation en valorisant la réutilisation par rapport à l'achat neuf.
- ◇ Transformer ou réparer des meubles. Visiter des brocantes ou des marchés aux puces.
- ◇ Opter pour des vêtements d'occasion (friperies), transformer vos vêtements.
- ◇ Considérer l'achat d'appareils électroniques reconditionnés est un bon moyen d'économiser de l'argent.
- ◇ Acheter chez des épiciers de produits locaux et écologiques.

⇒ L'économie collaborative

Les groupes d'échange. Le partage est aussi une autre solution pour une certaine variété de biens

LES AIDANTS, CES ATHLÈTES PSYCHOLOGIQUES

Santé



Le rôle de proche aidant est sans aucun doute très exigeant au plan psychologique. La personne aidante doit en effet assumer de nombreuses responsabilités qui demandent beaucoup d'énergie, et cela généralement sur de longues périodes. D'ailleurs, selon une étude réalisée à l'Université du Québec à Chicoutimi, le niveau de détresse psychologique chez les proches aidants est de 25 % plus élevé que la moyenne.

Karène Larocque, psychologue, **compare les proches aidants à des athlètes psychologiques, étant donné les exploits qu'ils réalisent au quotidien.** Elle souligne entre autres :

- ⇒ la patience dont ils font preuve jour après jour,
- ⇒ l'attention constante qu'ils portent à leur proche,
- ⇒ et le contrôle de soi qu'ils démontrent lors de certaines situations difficiles.



D'autant plus qu'ils tentent de maintenir un bon moral pour la personne aidée, au-delà de la souffrance, de la maladie et de la perte d'autonomie qu'ils côtoient tous les jours.

Pour continuer à accomplir son rôle de proche aidant, et les exploits psychologiques qui en découlent, il devient important, voire primordial pour la personne de refaire ses réserves d'énergie régulièrement, pour maintenir une bonne santé psychique. « J'entends souvent dire de la part des proches aidants : " oui, mais j'aime ça faire ça, j'aime ça donner ! " **Même si on aime ça, il faut quand même se ressourcer.** C'est comme si quelqu'un disait : " j'aime ça me promener en auto ". Même s'il aime ça, il va devoir arrêter mettre de l'essence pour pouvoir continuer à avancer », souligne Karène Larocque.

Pour soutenir un proche au quotidien, le proche aidant a besoin de toute son énergie. Et c'est en s'accordant des moments de détente qu'il peut se ressourcer pour bien remplir son rôle. Toutefois, se détendre peut devenir un véritable défi dans un quotidien aussi chargé. Comment faire ?

Pensez à vous

Penser à soi signifie se réserver chaque jour du temps pour recharger vos batteries en faisant ce qui vous plaît, ce que vous aimez. Un objectif réaliste est plus susceptible de se concrétiser que les grands projets audacieux ! Par exemple, une sieste de 20 minutes, du jardinage, de la lecture, une promenade de 10 minutes ou une pause musicale. Le principal est que les activités choisies correspondent à vos envies, qu'elles vous détendent et vous procurent à nouveau toute l'énergie dont vous avez besoin.

Étirez-vous



Les tensions musculaires, souvent liées au stress, peuvent être atténuées par des exercices d'étirement, dès que vous ressentez une douleur. Il ne s'agit pas de s'entraîner pour le marathon de New York, mais de s'adonner à des exercices de relaxation qui permettent un relâchement musculaire des zones les plus sensibles – nuque, épaules, jambes – et offrent une détente psychologique.





Respirez

Pour réussir à lâcher prise au moins une fois par jour, vous pourriez pratiquer la respiration rythmique.

Il s'agit d'une méthode naturelle d'inspiration par le nez vers les poumons, puis le ventre, et d'expiration par la bouche. Pour vous accompagner dans cette méthode, il existe quelques applications mobiles qui peuvent vous guider dans vos exercices de respiration et ainsi vous aider à reprendre contact avec vous-même et le moment présent.

Aujourd'hui, pourquoi ne pas choisir une de ces pistes comme résolution pour prendre soin de vous? Que ce soit votre première gorgée de café le matin, quelques étirements avant les repas ou un simple moment pour pratiquer la respiration rythmique, vous verrez que ces plaisirs, aussi petits soient-ils, vous permettront de recharger votre énergie. Qui sait, vous prendrez peut-être goût à prendre soin de vous ?

Vous pouvez également appeler Info-aidant au 1 855 8 LAPPUI (1 855 852-7784), ou l'un des deux organismes présents sur le territoire des Chenaux :

Proches aidants des Chenaux (819-840-2030) et Association des personnes aidantes Vallée-de-la-Batiscan (819-840-0457)

Source : <https://www.lappui.org/en/actuality/prendre-soin-de-soi/>

MALADIES OCULAIRES : OUVREZ L'ŒIL!

LA DÉGÉNÉRESCENCE MACULAIRE

La rétine, qui tapisse le fond de l'œil, capte les images pour les transmettre au cerveau. La macula, partie central de rétine, assure la vision de précision et permet d'effectuer des tâches minutieuses. Quand survient la dégénérescence maculaire (altération de la macula), la vision de précision diminue et peut même disparaître. Par contre, la vision périphérique n'est pas affectée de sorte que, en général, la maladie ne conduit pas à la perte complète de la vision.

La dégénérescence maculaire liée à l'âge est la principale cause de perte de vision chez les personnes âgées au Canada.

Les symptômes : Une diminution de la vision affectant la lecture, l'écriture ou la conduite automobile constitue l'un des premiers symptômes de la dégénérescence maculaire. La perception des couleurs peut aussi être altérée.

LE GLAUCOME

Le glaucome se caractérise par des lésions du nerf optique, qui sert à transmettre les informations de l'œil au cerveau. Il est souvent dû à une pression élevée à l'intérieur de l'œil, mais se manifeste parfois alors que cette pression est normale.

Les symptômes : Il existe plusieurs types de glaucome initialement, le type de glaucome le plus fréquent (à angle ouvert) n'entraîne aucun symptôme immédiat. Sans traitement, il y aura éventuellement perte du champ de visuel (espace que l'œil perçoit quand on fixe son regard droit devant soi). Le glaucome diminue la vision périphérique, ce qui donne lieu à un phénomène de vision en tunnel.

Suite....



LA CATARACTE

Le cristallin est une sorte de lentille située dans la partie avant de l'œil. Il dirige la lumière vers la rétine pour y former les images qu'on voit. Lorsqu'il devient trouble ou opaque, la vision de près et de loin s'en trouve altérée; on parle alors de cataracte.

Les symptômes: En général, la cataracte due au vieillissement progresse lentement. On observe habituellement une baisse progressive de la vision, de même que des éblouissements ou une vision double en présence de lumière vive.

LA RÉTINOPATHIE DIABÉTIQUE

La rétinopathie diabétique résulte de dommages subis par les vaisseaux sanguins de la rétine. L'hyperglycémie (Taux de sucre élevé dans le sang) est responsable de ces dommages. C'est la principale cause de perte de vision complète en Amérique du Nord et une des complications courantes du diabète.

Les symptômes: Ils apparaissent progressivement, à mesure que la maladie évolue. Ils peuvent comprendre entre autres une vision trouble, déformée ou double, la perception de points foncés ou de taches qui se déplacent dans le champ visuel ou encore des fluctuations de la vision.

Quand faut-il consulter un spécialiste de la vue ou un médecin?

Vous devriez consulter un spécialiste de la vue ou un médecin si :

- vous éprouvez de la difficulté à conduire;
- vous avez une vision brouillée ou si vous avez besoin de plus de lumière qu'avant pour lire, bricoler ou effectuer d'autres tâches;
- vous constatez que votre vision est double ou déformée;
- vous percevez des taches sous forme de points foncés, de cercles, de lignes ou de toiles d'araignées qui se déplacent dans votre champ de vision;
- vous subissez un éblouissement en présence de sources de lumière ou voyez des halos autour de celles-ci;
- vous voyez mal la nuit;
- vous remarquez tout autre symptôme inhabituel.

Rappelez-vous que vous devez voir votre spécialiste de la vue régulièrement, même en l'absence de symptômes particuliers. Pour plus de renseignements sur les maladies oculaires, n'hésitez pas à consulter votre spécialiste de la vue, votre médecin ou votre pharmacien.

Source : académie Jean Coutu

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

GÉNÉRATION ALPHA? QUOI, ENCORE UNE NOUVELLE GÉNÉRATION?

Après les baby-boomers, la génération X, les millénariaux (ou milléniaux) et les Z, voilà que **débarque la génération alpha**. Catégoriser et percer le mystère des générations est une source sans fin de discussions passionnées, qui génèrent également des tensions entre universitaires, qui affirment que ces appellations n'ont pas de signification, et consultants, qui en font une industrie lucrative.



« Ah non, pas encore une nouvelle étiquette ! » se diront spontanément certains lecteurs. La génération dite alpha concerne cette fois-ci les enfants nés entre 2010 et 2024 inclusivement. Nommer les groupes d'âges est un phénomène qui s'est fortement implanté dans la culture populaire depuis les baby-boomers, et les étiquettes se renouvellent sur une période cyclique de 15 ans.

Une division avec des catégories somme toute arbitraires, qui peut entraîner comme dérives une généralisation à outrance, des réflexions stéréotypées et une tendance à trop homogénéiser, affirment plusieurs experts consultés par Le Devoir. Mais qui, pour certains, reste néanmoins à surveiller.

Mark McCrindle, un consultant et chercheur australien en sciences sociales qui dirige une firme-conseil, et qui se décrit notamment comme un futuriste, est considéré comme le « père » du terme « génération alpha », qu'il aurait créé il y a une quinzaine d'années. Le mot « alpha » fait référence à la lettre grecque, explique dans un échange de courriels avec Le Devoir Ashley Fell, directrice-conseil de la firme McCrindle et coautrice avec le chercheur australien d'un livre sur le sujet.

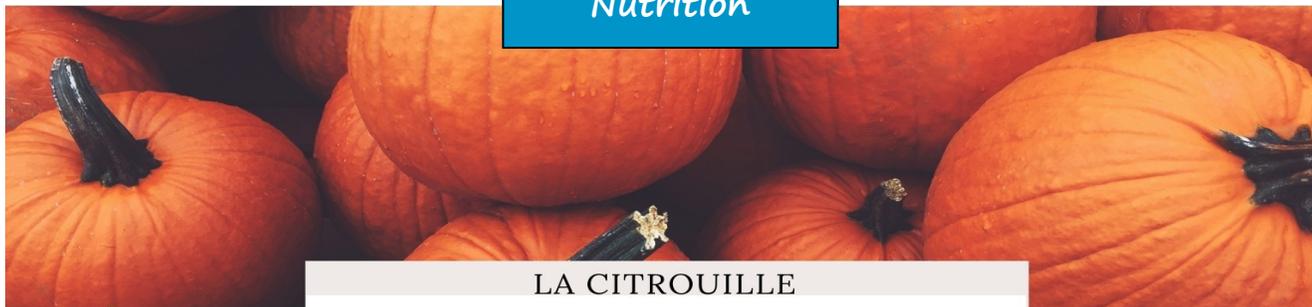
Le nom a été testé avec d'autres dans un sondage. Parmi les suggestions des répondants, l'appellation « génération A » revenait souvent, étant donné que génération Z renvoie à la dernière lettre de l'alphabet. Mais l'alphabet grec plutôt que latin a finalement été retenu pour symboliser « le début de quelque chose de nouveau », une génération qui grandit dans une « nouvelle ère d'intégration technologique ».

« Retourner au début [de l'alphabet latin] ne semblait pas approprié, parce que la génération alpha représente une toute nouvelle génération, qui est entièrement née au cours d'un nouveau siècle, soutient Ashley Fell. Alors que les générations précédentes ont été façonnées par la technologie, nous considérons que la génération alpha est distinctement visuelle, mondiale, mobile et virtuelle. »

Des tendances qui s'amplifient

Les jeunes de la génération alpha naissent dans une marée d'écrans, avec des réseaux sociaux facilement accessibles, et dans un monde façonné par la pandémie. Il est toutefois difficile à l'heure actuelle de dégager des caractéristiques coulées dans le béton pour décrire cette cohorte précise, parce qu'elle est encore jeune et qu'il n'y a pas encore de bonne base comparative, croit de son côté Dan Woodman, professeur en sociologie à l'Université de Melbourne, qui étudie la jeunesse et les générations. (...)

Nutrition

LA CITROUILLE
La reine... D'UN JOUR

La citrouille est le plus couramment consommée en Amérique du Nord. Malheureusement, elle est plus souvent utilisée comme élément de décoration pendant Halloween qu'apprêtée pour être consommée. Pourtant... La citrouille est un légume peu calorique et qui bénéficie d'une teneur remarquable en antioxydants, précieux pour lutter contre les radicaux libres (substances néfastes dans l'organisme et responsable du vieillissement prématuré de la peau).

Caractéristiques de la citrouille

- ⇒ Source de bêta-carotène ;
- ⇒ Excellente source de vitamine A ;
- ⇒ Source de phosphore et de magnésium ;
- ⇒ Source de vitamine B2 ;
- ⇒ Source de vitamine C.

Bien conserver la citrouille

Gardé dans un endroit frais et sec, il se conservera quelques semaines. Éviter le réfrigérateur. Au caveau, il se conserve quelques semaines ou quelques mois, selon les variétés.

Déshydrateur : la chair sèche bien. Vider le fruit et le peler, le couper en fines tranches et mettre ces dernières au déshydrateur ou au four réglé à basse température.

Graines : Les conserver de préférence au réfrigérateur pour retarder le rancissement.

On connaît bien la tarte à la citrouille, mais la citrouille s'apprête également d'autres façons. Comment la cuisiner ? Comment l'assortir ?

La chair de ces courges fait un excellent potage, bien onctueux. Il suffit de faire bouillir la chair avec de l'oignon dans un bouillon, puis de réduire en purée et d'assaisonner ;

Avec la chair de citrouille, du fromage parmesan, du vin blanc et un peu de miel, les Italiens farcissent des raviolis qu'ils servent avec une simple sauce composée de beurre dans lequel ont mijoté des feuilles de sauge.

La chair de citrouille peut être réduite en purée avec des pommes de terre. Cuisiné également en confitures, en chutneys ou en flan.

Source: https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=citrouille_nu



Recette



BISCUITS À LA CITROUILLE, AVOINE ET CHOCOLAT

Ingrédients:

- 375 ml (1 ½ tasse) de purée de citrouille
- 500 ml (2 tasses) de flocons d'avoine
- 125 ml (1/2 tasse) de brisures de chocolat noir mi-sucré
- 30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable
- 2,5 ml (½ c. à thé) de cannelle moulue
- 2,5 ml (½ c. à thé) de muscade moulue
- 2,5 ml (½ c. à thé) de gingembre moulu

GARNITURES

- 30 ml (2 c. à soupe) de graines de citrouille, hachées
- 30 ml (2 c. à soupe) de pistaches, hachées

Préparation:

- 1) Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180°C (350°F).
- 2) Recouvrir une plaque à biscuits de papier parchemin et réserver.
- 3) Dans un bol, mélanger tous les ingrédients (à l'exception des garnitures) à l'aide d'une cuillère de bois.
- 4) Former 12 boules et déposer sur la plaque à biscuits. Écraser légèrement.
- 5) Ajouter les graines de citrouille et les pistaches sur le dessus des biscuits.
- 6) Cuire au four 10 à 12 minutes.
- 7) Sortir du four et laisser tempérer.
- 8) Déguster.

Source : www.isabellehuot.com/blogs/recettes-et-conseils/biscuits-citrouille-avoine-chocolat



1er octobre



Journée internationale des personnes âgées

Le vieillissement de la population est un phénomène mondial : quasi tous les pays du monde doivent faire face à une augmentation de leur population d'aînés.

Le vieillissement de la population est en train de devenir l'une des plus importantes transformations sociales du XXI^{ème} siècle, avec des répercussions dans presque tous les secteurs de la société, notamment dans le monde du travail, sur les marchés financiers, vis-à-vis de la demande de biens et services, tels que le logement, les transports ou encore la protection sociale. Le vieillissement de la population influence aussi profondément les structures familiales et les liens intergénérationnels.

Les personnes âgées doivent pouvoir participer activement au développement économique et leur capacité à agir pour leur bien et pour celui de la société doit faire partie intégrante des politiques et des programmes, à tous les niveaux.

Source : www.un.org/fr

Place aux partenaires



**LES ATOUTS DU GRAND ÂGE
FORMATION D'UN COMITÉ**

Vous êtes une personne aînée et vous souhaitez vous impliquer tout en laissant une trace indélébile de votre passage?

Participez au projet!
Création d'un outil de sensibilisation face au phénomène de la maltraitance.

Un projet POUR et PAR les aînés de création d'un jeu de carte informatif.

**VOUS ÊTES INTÉRESSÉS ?
CONTACTEZ-NOUS!
819 697-3146**



Salon de Noël
de Saint-Prosper



4 et 5 novembre 2023
10h00 à 16h00
470, Ste-Élisabeth nord
St-Prosper
(anciennement La Bissonnière)

« Les petits moments d'aujourd'hui deviennent les précieux souvenirs de demain. »

Proverbe africain

CONFÉRENCE: PRÉVENIR LES COMPLICATIONS DU DIABÈTE

Inscription non requise. Ouvert à tous.

Date : 11 octobre 2023

Coût : Gratuit

Heure et lieu : 13h30 Shawinigan, Église assumption, 4443 Boul. des Hêtres

19h00 Trois-Rivières, Auditorium St-Joseph, 731 rue Sainte-Julie

Présenté par : Diabète Mauricie et Dr Jean-Claude Tardif

En collaboration avec Diabète Mauricie, venez assister à une conférence informative ouverte au grand public, animée par le Dr Jean-Claude Tardif, un expert renommé en cardiologie. Le Dr Tardif mettra en lumière l'importance cruciale du contrôle du diabète pour les patients et présentera des mesures concrètes et efficaces pour prévenir les complications potentielles liées à cette maladie.



SAVIEZ-VOUS QUE....



Plus de la moitié des bénévoles du Festival d'Halloween Nöktambul de Batiscan sont des personnes retraitées ? L'apport des aînés est important et même essentiel dans plusieurs activités sociales et municipales.

Bravo à tous les bénévoles !

Pour en savoir plus sur les activités du Festival, vous pouvez consulter leur site Web (<https://halloweenbatiscan.ca/>) ou téléphoner au 819 524-1313.



ASSOCIATION
des **PERSONNES AIDANTES**
de la **VALLÉE-DE-LA-BATISCAN**

Prendre soin
de **SOI**
tout en prenant soin
de **L'AUTRE!**

COORDONNÉES : 301, rue St-Jacques, local 207, Sainte-Thècle (Québec) G0X 3G0 ☎ 418 289-1390 / Sans frais : 1 855 284-1390
POINT DE SERVICE : 660, rue Principale, local 1, St-Luc-de-Vincennes (Québec) G0X 3K0 ☎ 819 840-0457
info@aidantsvalleebatiscan.org 🌐 www.aidantsvalleebatiscan.org

SERVICES OFFERTS

Formations
Conférences
Écoute
Café-jasette
Référence et information
Activités diverses
Répit à domicile

BRUNCH ET CONFÉRENCE « Ma vie est un choix positif »

Le participant va être amené à percevoir des éléments à partir desquels il pourra modifier son présent et son devenir. Attention, cette prise de conscience humoristique et proactive pourrait toucher votre cœur... Accessible à tous. Conférencier et auteur Mario Sévigny à découvrir!

Date : Jeudi le 19 octobre

Lieu : Salle municipale Saint-Luc-de-Vincennes
660, rue Principale

Heure : 11h30 : brunch 20\$ (date limite le 16 octobre)
13h à 14h30 : Conférence (gratuit)



Un guide fait visiter un grand château en ruine à un groupe de touristes.
Une dame du groupe dit :

- J'ai peur, il paraît qu'il y a des fantômes ici...

Le guide lui répond d'un air rassurant :

- Non, croyez-moi, ça fait 300 ans que j'habite ici et je n'en ai jamais rencontré !



CONFÉRENCE DE LA TABLE DES AÎNÉS DE LA MAURICIE

VIVRE ET ACCUEILLIR SES PERTES ET SES DEUILS

La conférence d'Yvon Riendeau, donnée à Trois-Rivières en avril 2023 est disponible sur le site internet de la Table à l'adresse ci-dessous:

<https://tabledesainesdelamauricie.com/categorie/conferences/>

Les thèmes abordés dans cette conférence :

- Les principales pertes multiformes dans la sénescence;
- Les 3 crises de la sénescence à surmonter et leurs défis;
- Les modifications physiologiques et sexuelles;
- La résilience, l'accommodation et l'acceptation;
- Les pertes et déficits cognitives dans la sénescence;
- Les troubles neurocognitifs, les pertes et les proches aidants...et autres.

LES LEÇONS DE L'AUTOMNE...

Septembre n'est plus qu'un souvenir. Nous voilà bien en automne. Les activités qui étaient en veilleuse durant l'été ont repris. Les engagements s'accumulent et remplissent nos agendas et nos calendriers. Oui, c'est la fin de la belle saison.

La bise légère de l'été se transforme en vent cinglant, la pluie en orages. Il reste encore des jours de beau soleil, mais souvent le ciel est plutôt gris et l'air est frais. La météo a parfois des allures d'angoisse et de déprime...

L'automne ressemble à l'être humain, surtout quand les petits bobos apparaissent. L'arthrose qui se manifeste, la tension artérielle qui fait des siennes, le cœur qui s'essouffle plus vite!... On se ramasse dans les salles d'urgence à végéter comme les vieilles citrouilles oubliées au fond du jardin...

N'est-ce pas qu'à un certain âge, et même à un âge certain, notre vie devient automnale? On se dépouille de ce qui nous encombre, on perd sa vitalité comme les bouleaux perdent leurs feuilles!



Certains ont horreur des mois d'octobre et de novembre qui annoncent des jours trop courts et des nuits trop longues. Ils redoutent le froid qui les encabanera durant de longs mois. Mais soyons plus positifs.

Rappelons-nous les paysages magnifiques que nous invente octobre: les couleurs chaudes des érables, l'or des bouleaux, le cuivré des chênes. Quel beau spectacle! Ça sent bon dehors, le temps est un peu plus frais mais on se sent bien!...

Tantôt un arc-en-ciel peut nous faire oublier le temps gris. Dans cet arc-en-ciel, regardons le paysage de notre vie avec les beautés qui dorment sous nos tristesses. Écoutons le chant des outardes et prenons le temps de renouer avec le meilleur que nous avons vécu dans notre vie. Accueillons le dépouillement non pas comme une perte mais comme une occasion de retrouver l'essentiel qui a germé de saison en saison depuis notre premier printemps. Car l'automne, avec ses moissons et ses récoltes, chante les richesses du printemps et de l'été. Cette troisième saison garde toutes ses richesses comme des trésors précieux. Les saisons nous enseignent une grande sagesse. Elles nous invitent à vivre chaque étape de notre vie en goûtant toutes les saveurs qui s'y cachent.

En octobre, on célèbre le Jour de l'Action de Grâce. N'est-ce pas que c'est un bon moment pour rendre grâce pour tous les instants que nous avons vécus et remercier pour le courage, la sagesse et la force que nous avons eus tout au cours des différentes saisons de notre vie?

Auteur inconnu

Source : cursillos.ca



Camille Carignan, membre de Batiscan

Une douce pensée pour nos disparus

Vitalité intellectuelle



TROUVEZ L'INTRUS

Parmi ces 9 fruits, quel est l'intrus ?

QUI SUIS-JE ?

- 1) Nous faisons plus de bruits mortes que vivantes. Nous annonçons une nouvelle saison.
- 2) C'est comme une pierre blanche tombant dans une mer noire. L'amer devient doux et la pierre disparaît à jamais.
- 3) On peut m'attraper mais jamais me lancer.
- 4) Je ne peux pas parler mais je réponds toujours lorsqu'on me parle.
- 5) Si vous m'avez, vous pourrez me partager, mais si vous me partagez, je n'existe plus.

LETTRES MÉLANGÉES

Les lettres de ces mots ont été mélangées. Pouvez-vous retrouver les mots d'origine? Pour vous aider, la catégorie du mot à trouver est précisée entre parenthèses.

- 1) **EBIMOF SRA** (Fruit) :
- 2) **NMUEGA** (Fruit) :
- 3) **ELETSBU** (Fruit) :
- 4) **ENICTMELNE** (Fruit) :
- 5) **OARUDFL** (Vêtement) :
- 6) **TEUTCOL** (Vêtement) :
- 7) **EEEODCARRMBB** (Vêtement) :

ÉNIGMES

Un couple va dîner dans un restaurant luxueux.
 La nourriture est de première qualité, la cuisine répond à toutes les règles d'hygiène, le personnel est propre et en bonne santé.
 Cet homme et cette femme ne sont allergiques à aucun plat qui leur a été servi.
 Et pourtant, à peine le repas fini, tous deux sont très malades. Pourquoi?

Réponses

TROUVEZ L'INTRUS



C'est le seul fruit avec un noyau.

QUI SUIS-JE ?

- | | |
|-----------------|--------------|
| 1) Les feuilles | 4) L'écho |
| 2) Le sucre | 5) Un secret |
| 3) Un rhume | |

LETTRES MÉLANGÉES

- | | |
|---------------|--------------------|
| 1) FRAMBOISE | 5) FOULARD |
| 2) MANGUE | 6) CULOTTE |
| 3) BLEUETS | 7) ROBE DE CHAMBRE |
| 4) CLEMENTINE | |

ÉNIGME

Le couple dînait sur un bateau...
et fut victime du mal de mer.

Un fantôme et un vampire sont tous deux au bord d'une route déserte.

Le fantôme demande :

- J'attends le vaisseau fantôme, et vous ?

Et le vampire lui répond :

- Moi ? J'attends le vaisseau sanguin...



UNE GRAND-MÈRE

Dans une école, une enseignante avait demandé aux enfants de tracer le portrait d'une grand-mère. Voici quelques-unes des réponses reçues.

- ◇ Une grand-mère est une personne qui n'a pas d'enfant c'est pour cela qu'elle aime les enfants des autres.
- ◇ Elles ne disent jamais : « Avance plus vite »
- ◇ En général, elles sont grosses, mais pas trop pour pouvoir attacher nos souliers.
- ◇ Elles savent qu'on a toujours besoin d'un second morceau de gâteau ou du plus gros.
- ◇ Une vraie grand-mère ne frappe jamais un enfant. Elle se met en colère en riant.
- ◇ Les grands-mères portent des lunettes et parfois même peuvent enlever leurs dents.
- ◇ Quand elles nous lisent des histoires, elles ne sautent jamais au bout et elles n'ont rien contre si on leur réclame la même histoire plusieurs fois.
- ◇ Les grands-mères sont les seules adultes qui ont toujours le temps.
- ◇ Elles ne sont pas aussi fragiles qu'elles le disent, même si elles meurent plus souvent que nous.
- ◇ Tout le monde devrait essayer d'avoir une grand-mère, surtout ceux qui n'ont pas la télé.



Mot Mystère

À trouver: un mot de 7 lettres

Thème: CE QUI EST PETIT

- | | | |
|-------------|-----------|-------------|
| AGNELET | EXIGUE | ODELETTE |
| ANIMALCULE | FAON | ODONTOMETRE |
| ANSE | FLUTIAU | OISON |
| API | GAVROCHE | ONCE |
| ARBUSTE | GRUAU | OSSELET |
| BAGUIER | GRUON | PUCE |
| BARIL | ILOT | QUENOTTE |
| BARQUE | JAVELLE | SENTE |
| CANIF | LAMPION | TARTANE |
| CHEVREAU | LORI | TITI |
| CHEVROTIN | LUGE | VOILETTE |
| CIGOGNEAU | LUTIN | |
| COLIBRI | MALLETTE | |
| COUPELLE | MARE | |
| ECOLIER | MENU | |
| EDICULE | NABOTE | |
| ELEPHANTEAU | NACELLE | |
| ENFANT | NEGRILLON | |
| EPINGLE | OCARINA | |

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

DÉFINITIONS

Pour enrichir nos connaissances ...

Gruon : Petit de la grue (oiseau)

Lori : Perroquet aux couleurs très vives

Odelette : Petit poème ou petite ode prenant un genre gracieux, généralement destiné à être chanté ou accompagné de musique.

CONCOURS EN ACTION

Septembre 2023 — Solution : Ungava * La personne gagnante: Marie-Andrée Dumas, de Champlain

Participez et courez la chance de gagner 10 \$.

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



Vous avez jusqu'au 22 octobre 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 :

