

Décembre 2023
Janvier 2024



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



JOYEUSES FÊTES !

Nous vous souhaitons de passer un très bon temps des fêtes. Dans un monde où la paix est si fragile, que vos rencontres familiales et amicales soient empreintes de respect, d'amour et de fraternité.



PROCHAINE ACTIVITÉ



Café-rencontre

(format hybride: en personne ou en virtuel)

avec la Maison De Connivence

La mission de l'organisme est de venir en aide aux femmes et aux enfants victimes de violences conjugales. Les rencontres servent à la sensibilisation de la population mais donnent aussi des outils concrets. Des capsules vidéos viendront soutenir la présentation qui sera suivie d'une période de questions.

Date : **JEUDI, 25 JANVIER 2024**

Lieu : Immeuble multiservice, Ste-Geneviève
OU par Zoom

Heure : 13h30

Coût : Gratuit

Détails page 15

Chroniques page

Calendrier des activités.....	2
Mot de la présidente	4
Défense de droits	5
Projet	10
Place aux partenaires... ..	15 et 21
Recette	16
Consommation.....	17
Santé	18
Mieux-être	20
Un peu d'histoire	22
Spiritualité	24
Vitalité intellectuelle	25
Mot mystère	27

Calendrier des activités

Janvier 2024

DATE ET HEURE	ACTIVITÉ	ENDROIT	COÛT	RÉSERVATION
NOUVELLE DATE Jeudi, 25 janvier 2024 13h30	Café-rencontre (Format hybride) Ressource invitée : la Maison De Connivence (Un lien Zoom sera envoyé aux membres qui souhaitent suivre la rencontre de façon virtuelle.)	Immeuble multiservice Sainte-Geneviève- de-Batiscan OU par Zoom	gratuit	Confirmer sa présence <u>avant</u> <u>le 22 janvier</u>

Février 2024

Vendredi, 16 février 2024 9h00	Déjeuner-rencontre « On se réchauffe le coeur »	Restaurant le Villageois	À confirmer plus tard	Confirmer sa présence <u>avant</u> <u>le 9 février 2024</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

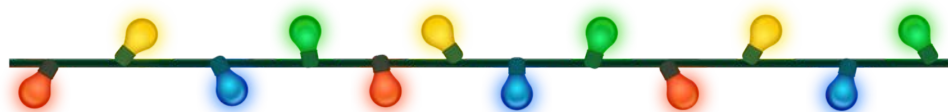
produite collectivement par une équipe de membres bénévoles de la section
 grâce au soutien financier du SACAIS.

Mars 2024

DATE ET HEURE	ACTIVITÉ	ENDROIT	COÛT	RÉSERVATION
Vendredi, 15 mars 2024 13h30	Café-rencontre Les aînés et la fiscalité Ressource invitée : Isabelle Deschênes du CAB des Riverains (Un lien Zoom sera envoyé aux membres qui souhaitent suivre la rencontre de façon	Immeuble multiservice Sainte-Geneviève-de- Batiscan OU par Zoom	gratuit	Confirmer sa présence avant <u>le 13 mars</u>
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>

Avril 2024

Vendredi, 12 avril 2024 13h30	Rencontre et atelier: La sécurité à domicile Ressource invitée : Émilie Lafrenière, inspectrice à la prévention, à la MRC des Chenault	Sainte-Anne-de-la- Pérade	gratuit	Confirmer sa présence <u>avant</u> <u>le 8 avril 2024</u>
---	---	------------------------------	---------	---



CONGÉ DES FÊTES

Veuillez prendre note que le bureau de l'AQDR des Chenault sera **fermé du 18 décembre 2023 au 8 janvier 2024**.



Les employé-es seront en congé ou en télétravail lors de cette période. Philippe, Louise et Lise seront de retour au bureau, à Sainte-Geneviève-de-Batiscan, dès le 8 janvier 2024.

JOYEUX NOËL ET BONNE ANNÉE!

Mot de la présidente**UN DERNIER PETIT BILAN 2023**

Une grosse année se termine. Pour moi ça a passé trop vite et pour plusieurs raisons : plongée dans une nouvelle réalité, j'ai dû faire un apprentissage en accéléré de formations, de réunions, assister à des conférences, des CA, des zooms et encore beaucoup plus. Mais quelques-unes d'entre vous connaissez le principe, peut-être avez-vous été à la tête du groupe, tout comme moi, et peut-être avez-vous eu aussi le sentiment d'impuissance parce que votre apprentissage se faisait moins vite que vous l'auriez pensé? Et bien, c'est mon cas. Par contre, j'ai tellement appris de choses, j'ai tellement rencontré de belles personnes. Je me rends compte que ça aura été une de mes plus belles années, pour tous les apprentissages que j'ai dû faire et pour toutes ces personnes que j'ai côtoyées. Mon année valait la peine d'être vécue et je vous en remercie tous et toutes qui m'avez accompagnée dans ce nouveau périple.

Entre temps, normalement si la tendance s'était maintenue, les 4 présidents du Regroupement des AQDR de la Mauricie auraient rencontré nos élus de la région de la Mauricie vendredi le 24 novembre dernier; mais puisque le gouvernement doit jongler présentement avec plusieurs conventions collectives et de très gros dossiers, notre rencontre a dû être annulée et aucune autre date n'a été avancée.... Je me demande bien quand nous pourrons les rencontrer, ce dossier reste à suivre. Cette demande avait été initiée en 2022 et est restée longtemps lettre morte, alors continuons d'espérer!

Et puisque nous parlons des dossiers en cours, allons-y! Nous avons eu le 22 novembre une rencontre des plus fructueuses avec Chantal Létourneau qui nous a révélé les données recueillies auprès des membres qui ont répondu, par voie téléphonique, au sondage sur l'implication des aînés dans la société. Plusieurs personnes ont assisté à la rencontre et ont semblé surpris de certains résultats. Ce dossier faisant partie du projet « L'aîné d'aujourd'hui, acteur essentiel de son milieu » est présentement à ses dernières foulées. Au cours des 2 dernières années, ce travail nous a aidé à identifier l'âgisme et les façons de gérer cette étiquette. Nous remarquons aussi que de plus en plus souvent, on entend parler d'âgisme mais contrairement à avant, nous sommes de moins en moins considérés comme les poids de notre société mais comme, justement, un principal acteur de son milieu et c'est tellement rassurant de se savoir vieillir avec un certain respect de nos pairs !!! Alors, continuons à marquer notre territoire, continuons à nous émanciper, continuons à être des personnes impliquées, reconnaissantes envers la vie et tout ce qu'elle nous apporte. Ce projet aura changé plusieurs façons de nous regarder. Peut-être aurez-vous le sentiment que l'on a avancé à pas de géant! Et oui, parce que nous sommes des aînés présents et que la société est en pleine mouvance, notre vision du vieillissement aura probablement changé la face du monde car nous vivons à une époque où les aînés de 65 ans et plus, prennent une place importante et sont de plus en plus actifs dans la société. Les retraités sont de plus en plus revendicateurs et à juste titre.

Puisque nous sommes appelés d'ici peu d'années à être le pouvoir gris de la société, les instances gouvernementales ne pourront définitivement nous ignorer. Il faudra que les gouvernements comprennent qu'en appauvrissant ceux qui ont le plus contribué aux fondations de notre société ne garantit en rien leur maintien au pouvoir!

Avec cet article, je termine ma première année auprès de vous. Je voudrais que pour chacun et chacune d'entre vous, la vie soit bonne et douce, que la santé vous accompagne, que vous vous sentiez aimé, choyé et que vous ayez en tête encore plein de projets, plein de rêves à réaliser, plein de belles rencontres à faire, que vous continuiez à vous informer, à vous impliquer et que la grâce de votre spiritualité continue de vous accompagner.

Je vous souhaite un très Joyeux Noël et que la nouvelle Année qui s'annonce en soit une de chaleur humaine. Je vous embrasse tous et toutes.

Diane



Défense de droits

SOINS AUX AÎNÉS ET À DOMICILE : LE QUÉBEC SE DIRIGE DANS UN MUR

Le Québec n'a actuellement pas de plan pour faire face au vieillissement de la population et aux besoins que cela engendre. Plusieurs voix s'élèvent pour demander des investissements massifs en soins de prévention et en maintien à domicile.

Si rien n'est fait pour renverser la tendance, le coût des soins de santé liés à l'autonomie et au vieillissement de la population va exploser d'ici 2040. Selon une étude du HEC Montréal*, la population demandant des soins va augmenter de 69%. Pour maintenir le niveau de service actuel, 42 500 places de CHSLD ou de MDA devraient être construites (soit doubler la capacité du réseau existant), les coûts financiers des programmes passeraient de 7.6 milliards à 16.5 milliards de dollars et le besoin en employés des institutions augmenterait de 13 700 infirmières et de 45 600 travailleur·ses en soins d'assistance. Sans changement de cap, un maigre 11% de la couverture des besoins en soins à domicile serait maintenue**. Or, le constat est que le modèle actuel est déjà déficitaire et répond peu, mal ou pas vraiment aux besoins de la population âgée.

L'AQDR s'est positionnée*** dans la foulée de cette étude : nous demandons que le gouvernement écoute les groupes communautaires, les tables des aîné·es et les acteur·trices du milieu. Nous voulons des investissements importants pour favoriser le maintien des personnes âgées dans leurs milieux de vie.

« Collectivement, nous avons tellement attendu avant d'agir que la pente est maintenant très raide. Si on ne s'y attaque pas immédiatement, on vivra bientôt une triple crise : une crise du revenu des aînés, une crise du logement et une crise de soins à domicile. Une tempête parfaite ».

Pierre Lynch, Président de l'AQDR

À terme, cet engagement dans les soins de prévention permettrait de réduire la pression financière sur les finances publiques tout en répondant mieux aux besoins de la population. Nous devons éviter à tout prix que le fardeau du vieillissement démographique empêche les personnes âgées de vieillir dans la dignité tout en faisant retomber l'ensemble de la charge sur les proches aidantes à cause du désengagement de l'État.

Suite...

Des solutions existent. Notamment, l'IRIS**** propose une série de mesures de décentralisation et de réorientation du système de soins au Québec. Outre la régionalisation des soins, il faudrait viser une balance équilibrée entre les investissements en prévention et en curatif. En ce moment, la Santé publique accapare un maigre 1.5% du budget de la santé au Québec. Si l'on y ajoute les services de première ligne (CLSC, soins à domicile, santé mentale, etc.), cela monte à 27% des dépenses.

« Autrement dit, une part disproportionnée des dépenses est consacrée à soigner à grands frais les gens lorsqu'ils sont déjà très malades ou en crise, mais très peu est fait par le système de santé pour éviter que ces personnes ne tombent malades en premier lieu ». Anne Plourde, Myriam Lavoie-Moore et Guillaume Hébert, IRIS

Si on ajoute à cela un refinancement à court terme des secteurs clés de la prévention, comme la santé mentale, la santé publique, les services à domicile et le secteur communautaire, il serait possible de réduire la pression à venir sur les institutions et d'accorder les priorités du gouvernement sur celles de la population. Nous préférons rester dignes et enracinés-es dans nos milieux de vie plutôt que d'être pris-es en charge dans le système curatif.

Prenons action dès maintenant pour réclamer une réorientation des priorités publiques.

* Horizon 2040, projection des impacts du soutien à l'autonomie au Québec, Chaire de recherche Jacques-Parizeau des Hautes Études Commerciales, dirigée par MICHAUD, Pierre-Carl, novembre 2023

** Vieillir à la maison sera de plus en plus difficile au Québec, Radio-Canada, Érika Bisailon, 15 novembre 2023

*** L'AQDR réclame des actions structurantes fortes pour améliorer les services de soins à domicile (SAD), Communiqué de presse de l'AQDR nationale, Montréal, le mercredi 15 novembre 2023

**** Six remèdes pour révolutionner le système de santé au Québec, Institut de recherche et d'informations socioéconomiques, PLOURDE, Anne, LAVOIE-MOORE, Myriam et HÉBERT, Guillaume, IRIS, 13 novembre 2023.



Ça se passe au tout début d'un procès.

Les deux avocats représentant chacune des parties sont en train de s'engueuler :

- T'es un hypocrite, un menteur pis un visage à 2 faces !
- Ah oui ?!! Ben toi t'es un voleur, un fraudeur pis un bandit. Le juge intervient alors :
- Bon, maintenant que vous vous êtes identifiés, est-ce qu'on peut commencer le procès ?



COMMUNIQUÉ DE PRESSE

UN REVENU VIABLE POUR LES PERSONNES ÂNÉES, UNE NÉCESSITÉ

Sainte-Geneviève-de-Batiscan, le 7 novembre 2023 - En cet automne marqué par l'inflation, l'Association québécoise des personnes retraitées et préretraitées (AQDR) des Chenaux, qui représente près de 400 membres, demande aux gouvernements de continuer à agir pour contrer l'appauvrissement des personnes âgées les plus vulnérables. Nous réclamons la possibilité pour tous et toutes de vieillir dans la dignité.

Les AQDR de la Mauricie ont sensibilisé le député régional, François-Philippe Champagne, pour qu'il appuie le projet de loi C-319 du BQ. Adopté en chambre le 18 octobre dernier, le projet de loi comprend une augmentation nécessaire de 10% des montants de pensions de toutes les personnes de 65 ans et plus, de même qu'il augmente le seuil d'exemption de calcul du revenu garanti de 5000\$ à 6000\$. Nous félicitons les députés d'avoir voté majoritairement en faveur du projet de loi. Toutefois beaucoup reste à faire.

Les personnes âgées sont parmi les membres de la société les plus affectés par la hausse du coût de la vie, ici dans la MRC des Chenaux et ailleurs au Québec. Selon l'Observatoire québécois des inégalités, la proportion de personnes âgées à faible revenu augmente avec l'âge et croise d'autres facteurs de risque, soit les inégalités de sexe et de genre, la faible scolarisation, la ruralité et l'immigration. Selon l'Institut de recherche et d'information (IRIS), un revenu viable pour 2023 se situe en 27 000\$ et 37 000\$ annuellement pour une personne seule, selon son lieu d'habitation. Rien ne le garantit en ce moment.

Dans l'immédiat, nous demandons aux gouvernements de réviser le fonctionnement des programmes d'allocations et de fiscalité dans une perspective de revenu viable pour tous et toutes à partir de 65 ans et sans distinction d'âge par la suite. Notamment, il faut rendre le Crédit d'impôt pour le soutien aux aînés dégressif ; augmenter le Crédit d'impôt pour maintien à domicile à 2000\$ par année pour tous et toutes hors RPA, le rendre dégressif et attribué en fonction du revenu et non des dépenses ; bonifier le Supplément de revenu garanti de 4000\$ par année et de modifier les critères d'admissibilité afin que les bonifications provinciales ne nuisent pas à ses prestataires.

Par la suite, nous demandons une refonte de la structure de base du système de retraite québécois pour briser les injustices entre les deux classes de personnes retraitées ; celle qui détient un fonds de pension et celle qui dépend des revenus publics de base. Cette dernière représente près de 700 000 personnes qui sont marginalisées et appauvries par les mesures fiscales qui excluent les plus pauvres et ne distribuent pas adéquatement la richesse.

Ces iniquités doivent cesser. Avançons ensemble vers une société viable pour ses aîné·es.

Sources: Les aîné·es au Québec et la fiscalité, quelles mesures d'aide face au faible revenu? Roberson Edouard et Pierre Tircher, Observatoire québécois des inégalités, 2022, 118p., Un revenu viable pour les aînés, AQDR, document synthèse de la campagne du même nom, 2023, Communiqué de l'Assemblée des président·es de l'AQDR, 4 octobre 2023.

VOLS DANS VÉHICULES – CONSEILS DE PRÉVENTION



Les policiers de la Sûreté du Québec désirent sensibiliser la population aux vols dans les véhicules.

Présentement sur les territoires de la MRC Nicolet-Yamaska et MRC Bécancour, sévit une vague de vol dans les véhicules stationnés et déverrouillés. Par la suite, les voleurs font des transactions frauduleuses dans les dépanneurs de la région avec les cartes bancaires dérobées. Les conseils suivants s'appliquent à tous, même si présentement, votre territoire n'est pas nécessairement touché par ces vols. Personne n'est à l'abri donc vaut mieux prévenir.

La vague de vols est en cours depuis la fin septembre, malgré l'arrestation d'un des suspects.

Les policiers invitent donc les citoyens à la vigilance et leur recommandent de suivre ces quelques règles de prévention :

- Verrouillez les portières et le coffre arrière du véhicule;
- Si possible, stationnez votre véhicule dans un endroit bien éclairé et achalandé;
- Ne laissez jamais votre clé dans le contact si vous devez laisser votre véhicule sans surveillance;
- Ne laissez aucun objet de valeur visible ou non dans le véhicule;
- Rangez les colis, sac à main, fourre-tout à l'abri des regards et surtout, ne laissez pas dans votre voiture vos carnets de chèques, cartes de crédit ou votre portefeuille;
- Retirez tout élément pouvant indiquer qu'un appareil électronique se trouverait à l'intérieur (support de GPS, chargeur, adaptateur);
- Éteignez la fonction Bluetooth et Wi-Fi de vos appareils pour éviter que des voleurs captent leur signal.



Le Code de la sécurité routière prévoit que nul ne peut laisser sans surveillance un véhicule routier dont il a la garde sans avoir préalablement enlevé la clé du contact et verrouillé les portières. Cette infraction peut entraîner une amende de 30\$ plus les frais.

Source : sûreté du Québec



Que dit une maman à ses enfants pour les inciter à manger plus rapidement ?

Réponse : Le dernier qui sort de table lave la vaisselle.

PROTECTION DES PERSONNES EN SITUATION DE VULNÉRABILITÉ : L'AFFAIRE DE TOUS!

Il y a maintenant un an que la loi visant à mieux protéger les personnes en situation de vulnérabilité est entrée en vigueur.

Portés par un élan de bienveillance et d'empathie envers les personnes en situation de vulnérabilité et leurs proches, le Curateur public et ses partenaires ont travaillé de concert pour offrir à la population québécoise un dispositif de protection moderne, qui répond mieux aux besoins d'aujourd'hui et de demain. Ces améliorations concrètes permettent maintenant de mieux protéger et accompagner ceux qui en ont besoin.

Chaque jour, grâce à ces avancées, l'autonomie de personnes en situation de vulnérabilité est plus valorisée, leurs volontés et préférences sont davantage prises en compte, l'exercice de leurs droits est encore mieux préservé. C'est un pas énorme qui contribue, j'en suis convaincue, à une société plus inclusive.

Le succès de l'implantation de cette loi ne dépend pas que du Curateur public. C'est tous ensemble, citoyens et partenaires, que nous portons ces changements. À cet égard, je profite de cette tribune pour souligner que nos partenaires des milieux communautaires, associatifs, professionnels, et des divers ministères et organismes sont à nos côtés depuis les balbutiements de cette réforme législative. Ils sont encore au rendez-vous avec nous aujourd'hui au sein de divers comités et sont des ambassadeurs précieux. Je les remercie d'accueillir ces changements importants dans leur pratique et leurs activités avec ouverture et souplesse. Je les invite à poursuivre leurs efforts en ce sens.

Nous avons tous un rôle à jouer pour que les personnes en situation de vulnérabilité et leurs proches puissent bénéficier de tous les avantages de cette loi humaine.

En terminant, je vous invite à regarder une animation qui souligne le premier anniversaire de la loi et illustre le chemin parcouru. N'hésitez pas à la partager dans vos réseaux sociaux!



Me Julie Baïllargeon-Lavergne, curatrice publique

Une femme rentre à la maison tout excitée et dit à son mari :

-Chéri ! Je t'ai fait économiser 150\$ aujourd'hui!

-Comment ça ?

- Ben, j'étais pressée alors j'ai brûlé un feu rouge! Mais comme il n'y avait pas de policier, je n'ai pas eu de contravention. Alors, j'ai été m'acheter 150\$ de vêtements!



Projet

PASSÉE DATE? ABSOLUMENT PAS!

Le 17 novembre dernier, l'AQDR des Chenaux a eu le plaisir d'accueillir le théâtre Parminou à l'École le Tremplin. La représentation fut un succès, livrée devant plus de 70 membres et non membres qui ont bravé la pluie froide de novembre pour s'y rendre! La pièce *Passée date* jongle avec les thèmes de l'âgisme, des discriminations quotidiennes, des doutes, mais aussi des prises de conscience, de l'espoir et de la vie qui continue dans la résilience et les rebondissements.



La performance des trois comédien.nes a suscité beaucoup de rires et de réflexions dans l'audience. Après la représentation, nous nous sommes réuni.es pour discuter; plus de 60 personnes sont restées prendre un café, une collation et échanger aux tables de discussion. Il en est ressorti plusieurs beaux échanges sur les trucs et stratégies pour rester dynamique dans son milieu et cultiver le sentiment d'importance de soi. L'âgisme, c'est un vocabulaire utilisé, ça ne veut pas dire qu'il faille y croire!



Pour le bénéfice des membres qui n'ont pas assisté à cette activité, nous reproduisons le « manifeste » du personnage de la dame âgée.

« Je manifeste »

C'est pas parce que je suis rendue à l'âge mur
Qu'y faut m'enfermer entre quatre murs.
Si au moins y'avait pas de plafond
Je pourrai arrêter de voir le fond
Regarder vers le ciel et retrouver mes ailes.

J'ai peut-être l'air âgée pis un peu maganée
Mais c'est parce que j'ai ben ben ben du passé.
J'ai l'âge que j'ai, t'as l'âge que t'as,
Mais moi, j'les ai toute eu ces âges-là :

J'ai été bébé, j'ai lu des BD
 Je me suis extasiée,
 J'ai même un peu bavé devant des gars testostéronés
 Pis j'ai fini par me marier.

J'ai travaillé, un peu, beaucoup, passionnément.
 Avec un break de temps en temps...
 J'ai évolué, j'ai régressé
 Un pas en avant, un pas en arrière
 Je me suis botté le derrière pour pas rester dans misère
 Pour pas juste pousser de la poussière
 Pelleter parfois des nuages
 Mais faire aussi partie du rouage.



Mes enfants, j'les ai aimés, j'les ai élevés, j'les ai tirés en bas du nid,
 Même si j'ai trouvé ça dur en maudit...
 J't'encore un service essentiel
 Même si vous m'trouvez proche d'la poubelle...
 Moi me faire dire OK boomer, ça me brise le cœur.
 Pis baby boomer remember,
 Coup donc, y'ont tu hâte que je meure ?!
 Ça commence à me faire ben peur.

Hélène Desperrier, Théâtre Parminou

CHAQUE FIL D'OR A UNE VALEUR, COMME CHAQUE INSTANT QUI PASSE.

J. Masson

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

LA RICHESSE DES ARBRES ANCESTRAUX



Malgré la température incertaine, six membres se sont déplacés à l'Immeuble multiservice pour entendre Chantal Létourneau donner les résultats de sa recherche sur la participation sociale des personnes âgées. Sept membres se sont joints à la rencontre de façon virtuelle, ce qui a enrichi les discussions suite à la présentation des résultats.



Un grand merci à tous les membres qui ont accepté de répondre à l'intervenante pendant l'enquête et qui ont permis de démontrer que les personnes retraitées sont vraiment des acteurs essentiels dans leurs milieux.



Vous trouverez ci-dessous le condensé des résultats de la recherche préparé par Madame Létourneau pour le bénéfice de tous nos membres.

« La richesse des arbres ancestraux »

ENQUÊTE TÉLÉPHONIQUE POUR LA QUANTIFICATION
DE LA PARTICIPATION SOCIALE DES PERSONNES ÂGÉES

La présente enquête téléphonique visait à chiffrer la participation sociale des aînés afin de faire la lumière sur ce que nous avons tendance à sous-estimer, un peu comme ces vieux arbres dont la biologie nous apprend qu'ils soutiennent une abondance de vie insoupçonnée.

Résultats

En moyenne, les répondants cumulaient 8,3 heures par semaine de **proche aide** et 6 heures par semaine de **bénévolat pour une organisation**. L'« **action sociale** », combinaison du bénévolat avec l'aide concrète (instrumentale), l'aide matérielle et l'aide informationnelle, donnait une fréquence de une fois aux quatre jours pour chacun.

Le « **soutien social** », fréquences de soutien émotionnel combinées à celles de présence agréable et de présence virtuelle, se montait à une moyenne de 4,5 fois par semaine par personne. Sous le vocable « **sociabilité** », en combinant les fréquences d'activités de socialisation diverses, l'activité physique, le suivi de l'actualité, les courses, les voyages, le vote aux trois paliers de gouvernement, l'implication au niveau municipal et la sociabilité auto-évaluée, l'analyse indique que les répondants faisaient preuve de sociabilité environ 9 fois par semaine par personne.

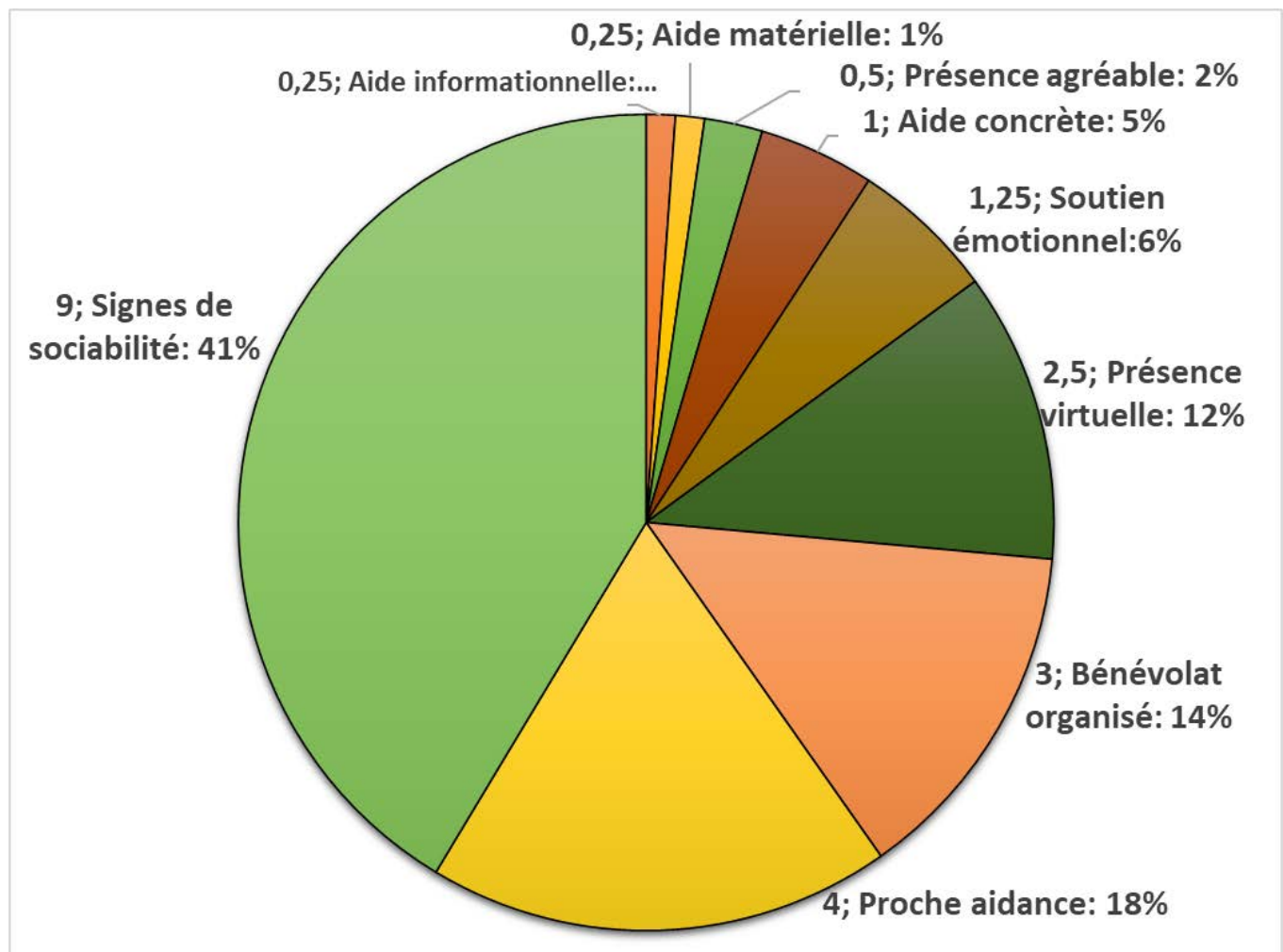
Les entraves à la participation sociale durant les 12 derniers mois ont été relativement peu fréquentes. Les **bénéfices potentiels** d'une plus grande disponibilité du transport en commun, de changements d'habitation ou d'améliorations de la situation financière ne sont pas apparus comme porteurs d'éventuels bienfaits importants.

Les effets de la prise de retraite

Bien que la **sociabilité et l'action sociale** changeaient peu avec la retraite, l'**aide concrète** par les hommes augmentait, l'aide matérielle des femmes augmentait beaucoup, mais l'**aide informationnelle** des femmes diminuait énormément.

La retraite augmentait de beaucoup la fréquence de comportements de **soutien social** pour devenir 2.5 fois plus fréquents en raison de l'apport des femmes.

La semaine typique d'une personne retraitée: La participation sociale se manifeste environ 21 fois par semaine, i.e. trois fois par jour d'une façon ou d'une autre pour chacun.



Un calcul simple basé sur la présente enquête suggère que **c'est au moins 1 471 987 062 \$ par année que contribuent nos aînés entre 65 et 75 ans**. La richesse de nos arbres ancestraux, c'est cette foison de services, de main d'œuvre variée, en soins de santé mentale, en instruction, en production de biens de consommation, etc.

Chantal Létourneau

Retraitée de la recherche et l'enseignement en psychologie

Le 30 novembre 2023

Projet

DERNIÈRE ACTIVITÉ DU PROJET



Près de 70 membres ont assisté à l'activité du bingooh-OH-OH citoyen qui suivait le dîner de Noël. Un délicieux buffet du Domaine de Joriane a été apprécié des personnes présentes et c'est le bedon bien rempli et le cœur à la fête qu'a débuté la dernière activité du projet « *L'aîné d'aujourd'hui, acteur essentiel de son milieu* ». Vous trouverez ci-dessous, quelques-unes des questions qui ont été posées aux « tables citoyennes », en lien avec le projet:

- ⇒ Comment appelle-t-on l'ensemble des attitudes et/ou des comportements de discrimination, de mépris et de dépréciation envers un individu ou un groupe d'individus en raison de leur âge? Réponse : L'âgisme
- ⇒ VRAI OU FAUX? Les aînés et la technologie ne font pas bon ménage. Réponse : Faux
- ⇒ La maltraitance est un problème social qui touche entre 4 et 7% des personnes âgées vivant à domicile ? Réponse : Vrai
- ⇒ VRAI OU FAUX? La participation sociale est un indicateur de santé et de bien-être des personnes. Réponse : Vrai

Les membres présents ont été les premiers à recevoir le « **photoroman** » distribué par les bénévoles du Comité de suivi. Ce document synthèse du projet contient de très beaux témoignages accompagnés d'illustrations et de plusieurs informations qui concluent qu'assurément, les personnes retraitées sont essentielles dans leur milieu, leur famille, la société.

L'après-midi s'est terminée avec la remise de prix aux personnes gagnantes du bingooh-OH-OH citoyen et le tirage de plus d'une vingtaine de cadeaux ... Un avant-goût de Noël !





Activité

CAFÉ-RENCONTRE avec la Maison De Connivence



Tel que mentionné en page couverture, une personne ressource de la Maison De Connivence viendra présenter la mission de l'organisme et des informations pour mieux comprendre la violence faites aux femmes de tous les âges. Des capsules vidéos viendront soutenir la présentation qui sera suivie d'une période de questions.



Date : **JEUDI, 25 JANVIER 2024**

Lieu : Immeuble multiservice, Ste-Geneviève OU par Zoom *

Heure : 13h30

Coût : Gratuit

* Les nouvelles installations de la salle de conférence à l'Immeuble multiservice nous permettent d'offrir les conférences en format hybride. Cela veut dire que les personnes qui peuvent se déplacer assistent en personne à la rencontre, et la caméra permet de capter le son et les images dans la salle pour les personnes qui participent de façon virtuelle, par Zoom.

Merci de confirmer votre présence à votre téléphoniste ou au bureau de l'AQDR : 819-840-3090 ou aqdrdc@stegenevieve.ca avant le 22 janvier.

Place aux partenaires

ÊTRE MIEUX... ENSEMBLE ! CALENDRIER DE L'AVENT

DÉCEMBRE 2023							Être mieux... ensemble! <small>Pour des communautés fortes et résilientes</small>
DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	
Un des aspects sur lequel travaille la Démarche collective <i>Être mieux... ensemble!</i> Pour des communautés fortes et résilientes, est la notion de prendre soin de soi et des autres. L'équipe vous propose un calendrier de l'aveut afin de vous permettre de prendre un temps d'arrêt à chaque jour pour prendre soin de vous et de votre communauté, en toute bienveillance. Pour en savoir plus, consulter le site internet <i>Être mieux... ensemble</i> , du CIUSSS MCQ.					1 Je m'offre une pause gourmande	2 J'appelle ou j'écris à un proche pour prendre de ses nouvelles	
3 Je donne au suivant une denrée ou un objet que je n'utilise plus	4 Aujourd'hui, je m'assure de rire.	5 Je partage mon coup de cœur pour une entreprise de chez nous	6 Je fais quelques étirements	7 Je cuisine mon repas préféré	8 Je fais une activité qui me fait du bien	9 Je prends le temps de contempler la nature	
10 J'écris une carte de vœux à une personne qui m'est chère	11 Je fais quelque chose de nouveau	12 J'écoute et/ou je danse sur ma musique préférée	13 Je laisse un petit mot gentil à mon voisin ou ma voisine	14 Je pratique la respiration profonde	15 Je m'instruis sur un nouveau sujet	16 Je donne un livre ou je prends un livre dans un Croque-livre*	
17 Je sors à l'extérieur prendre une marche	18 Je m'accorde du temps pour pratiquer un loisir	19 Je découvre un nouvel organisme sur près de chez moi	20 Je fais une bonne action	21 J'essaie une nouvelle recette	22 Je m'accorde un moment de détente	23 Je réalise une activité créative	
24 J'admire les décorations dans mon quartier	25 Je profite du moment présent	26 Je partage à un proche une action du calendrier qui m'a fait du bien	27 Je nomme 5 choses qui me donne de la joie dans la vie	28 Je nomme 5 fiertés ressenties au cours de la dernière année	29 Je me lance un défi pour la prochaine année	30 Je nomme 5 gratitude ressenties pendant le mois de décembre	
31 J'écris un souhait que j'aimerais réaliser pour la prochaine année	En espérant que ces doux moments ont contribué à prendre soin de vous durant le mois de décembre. Est-ce que cela vous a inspiré pour la prochaine année? Avez-vous des exemples d'actions qui pourraient faire du bien à votre communauté dans le cadre de la démarche <i>Être mieux... ensemble!</i> ? Communiquez vos idées à Joëlle Boucher-Dandurand, organisatrice communautaire pour les territoires de Mékinac/des Chenaux. Qui sait, vos idées pourraient se voir réaliser!						

Recette

LA RICHESSE DU PASSÉ

Plusieurs membres se souviendront que nous avons mené, en 2016-2017, un projet sur la transmission culinaire : l'héritage du plaisir de la table. Certains membres nous avaient confié les recettes transmises dans leur famille avec, parfois, une anecdote en lien avec la recette.

Nous replongeons donc dans ce riche passé pour vous partager une recette digne du temps des Fêtes !



BEIGNES AUX POMMES DE TERRE

2¼ tasses de farine tout usage Five Roses
4 c. à thé de poudre à pâte
1 c. à thé de sel
2 c. à table de shortening
1 tasse de sucre (je divise en 2)
1 tasse de purée de pommes de terre
1 œuf
¾ tasse de lait
1 pinte d'huile végétale



- * Mélanger les 3 premiers ingrédients.
- * Défaire le shortening en crème; incorporer la moitié du sucre, puis la purée de pommes de terre.
- * Fouetter l'œuf en mousse légère, y incorporer graduellement le reste du sucre; amalgamer à la purée.
- * Ajouter les ingrédients secs, en alternant avec le lait, en commençant et en terminant avec les ingrédients secs.
- * Réfrigérer 1 heure.
- * Abaisser au rouleau ou à la main à ¼ de pouces d'épaisseur sur une planche farinée; découper à l'emporte-pièce spécial, fariné. Faire chauffer l'huile et faire dorer les beignes à 375 °F. Tourner.
- * Compter 1 à 2 minutes environ de chaque côté. Saupoudrer, si on le désire, de sucre cristallisé ou à glacer.
- * Quantité : 2 douzaines de beignes

Remarque : Si on emploie un reste bien froid de purée de pommes de terre, il n'est pas nécessaire de réfrigérer la pâte avant.

Trois (3) pommes de terre de grosseur moyenne donnent 1 tasse de purée.

N.B. Ces délicieux beignes ne goûtent pas du tout la pomme de terre! Elle sert à empêcher le gras de pénétrer dans le beigne. C'est tout à fait magique!

Consommation

LES AVANTAGES DE L'ACHAT LOCAL



**ACHETER LOCAL
C'EST GAGNANT**

On peut définir l'achat local soit comme le fait de favoriser les services et produits manufacturiers ou cultivés ici, soit d'acheter chez les commerçants de quartier, indépendants ou québécois plutôt que les multinationales. Voici cinq bénéfices à choisir ce mode de consommation.

1. Bon pour l'environnement

Acheter localement, c'est réduire la consommation de carburant nécessaire pour transporter les produits, ce qui a donc une grande incidence sur la pollution de l'air et les changements climatiques.

2. Meilleur au goût

Lorsque l'on achète des aliments produits localement, on consomme des produits frais. Le Québec regorge de producteurs et de transformateurs. On n'a qu'à penser aux microbrasseries, marchés publics, fromageries et boulangeries qui remplissent nos assiettes de saveur.

3. Soutien à notre économie

En s'approvisionnant près de chez nous, on dynamise l'économie locale en participant à la création d'emplois et au maintien de la main-d'œuvre en plus de soutenir les commerces, les entreprises et les producteurs de la région.

4. Gage de qualité

Les objets produits localement sont souvent de meilleure qualité et leur durée de vie plus longue. De plus, les créateurs locaux produisent rarement en grande quantité leurs modèles, ce qui garantit l'originalité du cadeau.

5. Service personnalisé

L'achat local, c'est aussi un contact privilégié avec les commerçants et des conseils pour un choix éclairé.

Source: latribune.ca

RECETTE - PUNCH DU JOUR DE L'AN

Prenez-vous tel que vous êtes;
 Enlevez la pelure d'égoïsme;
 Arrachez les graines de pensées malveillantes;
 Enlevez tous les préjugés et les tracasseries;
 À cela ajoutez : la conviction profonde que la vie vaut la peine d'être vécue;
 Mélangez bien.
 Avec une idée pratique que vous êtes quelqu'un ;
 Assaisonnez d'un grain d'humour et d'optimisme;
 Sucrez avec de l'amour.

Puis ajoutez une ferme résolution :
 Celle de faire votre mieux à chaque heure du jour, quoi qu'il arrive;
 Laissez mousser 365 jours;
 Garnissez de sourires et de mots aimables;
 Servez avec douceur et courage;
 Vous verrez l'effet !



Santé

CONSEILS POUR PASSER LE TEMPS DES FÊTES EN SANTÉ

Ce n'est pas parce que ce sont les fêtes de fin d'année que les petits maux de l'hiver vont faire une trêve! Suivez nos conseils pour les éviter et passer les fêtes en pleine santé.

Évitez de trop manger

Le temps des fêtes déborde d'activités d'ordre alimentaire. Les excès de table entre Noël et le jour de l'An peuvent toutefois être à l'origine de troubles digestifs comme l'indigestion et le reflux gastro-œsophagien. Or, la meilleure façon de prévenir ces inconforts digestifs est de vous modérer.



Pour vous aider à y arriver, écoutez vos signaux de satiété. Pour cela,

- Mangez lentement, car le cerveau prend environ 20 minutes à vous informer que vous êtes rassasié.
- Limitez vos portions de hors-d'œuvre, de viandes, de desserts, de sauces à base de crème, etc.
- Pensez également à réserver la moitié de votre assiette aux légumes et à boire beaucoup d'eau, question de faciliter la digestion de tous ces plats copieux.
- Enfin, ne vous forcez pas à manger de tout, mais uniquement de ce qui vous fait envie. Cela dit, en cas de problèmes gastro-intestinaux, n'hésitez pas à consulter votre pharmacien; il saura vous aider.

Restez actif

Ne faites pas passer votre programme d'activité physique au second plan pendant les fêtes. Il est encore plus important de rester actif à ce moment de l'année. En plus d'être excellent pour votre santé, l'exercice peut vous aider à faire passer le stress et à mettre de côté vos soucis.

Pour rester en santé durant cette période de festivités, il est même conseillé d'augmenter votre activité physique. Par exemple, si vous courez trois fois par semaine, augmentez ce rythme à quatre fois par semaine. Non seulement vous vous sentirez mieux dans votre corps, mais vous brûlerez davantage de calories. Évitez toutefois de manger plus, car vous risqueriez alors de ruiner tous vos efforts.

Limitez votre consommation d'alcool

Le fait de boire de manière excessive, ne serait-ce qu'une fois de temps à autre, cause de sérieux dégâts au corps. Les effets délétères de l'alcool peuvent avoir un impact sur tous les systèmes de l'organisme — pas seulement entraîner une gueule de bois!

Les femmes devaient limiter leur consommation à 2 verres par jour et les hommes à 3. Ceci dit, les femmes peuvent occasionnellement prendre 3 verres et les hommes 4 verres, dans la mesure où les femmes ne dépassent pas 10 verres par semaine et les hommes 15.



Crédit photo - Journal de Montréal



Méfiez-vous des intoxications alimentaires

Les risques d'intoxications alimentaires (ou toxi-infections) peuvent se multiplier pendant le temps des fêtes. Une dinde farcie la veille de la cuisson peut devenir un terrain propice au développement de bactéries dangereuses pour votre santé. En effet, la cavité de la dinde isole la farce de l'air froid et offre aux bactéries un milieu idéal pour se multiplier.

Pour réduire les risques de souffrir de ces désagréments, il est important de respecter certaines règles de base usuelles pour la préparation, la manipulation, la cuisson et l'entreposage sécuritaires des aliments :

- lavez-vous les mains souvent et nettoyez tout l'équipement, le matériel et les surfaces de travail;
- évitez la contamination croisée (des aliments cuits ou prêts à manger qui entrent en contact avec un ustensile, une surface de travail ou des mains ayant touché de la viande ou de la volaille crue);
- cuisez les aliments aux températures recommandées et réfrigérez rapidement les restes après le repas.
- enfin, n'oubliez pas de décongeler la dinde au réfrigérateur.

Prenez du temps pour vous

Si vous êtes trop fatigué, vous risquez de vous épuiser et d'accroître votre niveau de stress. Rien ne vous empêche de penser un peu à vous. Entre le magasinage et la cuisine, essayez de vous réserver du temps chaque jour juste pour vous afin de vous détendre et de vous éclaircir l'esprit. Même quelques minutes seulement peuvent vous permettre de vous détresser et de refaire le plein d'énergie.

Faites une promenade en soirée, écoutez de la musique relaxante, louez le film que vous voulez voir depuis longtemps, plongez-vous dans un bon livre, etc. Il existe une panoplie de façons de vous accorder du temps et de vous gâter.



Sur ce, joyeux temps des fêtes!

Source : <https://www.brunet.ca/sante/conseils-sante/>



Cher père Noël... cette année, je voudrais un compte en banque bien dodu et un corps très svelte.

P.S. merci de ne pas confondre les deux comme l'an passé.



Cher père Noël...J'ai été sage toute l'année. Euh, la plupart du temps....

Oui, bon, juste de temps en temps....

OK, laisse tomber ! Je vais m'acheter moi-même mes cadeaux!

La période des fêtes est l'une des plus difficiles de l'année pour bon nombre de citoyens qui souffrent d'une solitude extrême. Il est cependant possible de briser cet isolement ou d'être un acteur positif dans la vie d'un proche qui est seul, insistent plusieurs intervenants sociaux.

PLUS JAMAIS SEUL PENDANT LES FÊTES : COMMENT LUTTER CONTRE L'ISOLEMENT

Mieux-être

Les fêtes de fin d'année sont des moments de joie, de magie, de partage et de retrouvailles. Mais trop de personnes passent encore ces moments, seules. Des enfants, des personnes âgées malades, qui ne peuvent quitter leur chambre d'hôpital, et surtout des personnes qui vivent loin des autres.

Pourtant, il existe de nombreuses façons d'alléger le poids de cette solitude, que l'on se sente soi-même isolé, ou que l'on ait envie d'aider quelqu'un.

Engagez la discussion autour de vous

Les fêtes ne se résument pas au réveillon, c'est aussi le meilleur moment de l'année pour faire un pas vers les autres.

Et si vous ne vous contentiez pas de dire simplement "bonjour" à votre voisin, et lui demandiez s'il se porte bien, ou lui proposiez votre aide ? Et si vous disiez un mot gentil aux personnes que vous croisez régulièrement ? La dame qui promène son chien ? Le jogger ? Ou ce monsieur qui taille sa haie ? C'est fou le nombre de gens que l'on connaît de vue et à qui on ne parle jamais. Vous vous apercevrez qu'il est pourtant facile d'établir un contact bienveillant avec les autres, le temps d'un bref échange.



Enfin, n'oubliez pas votre téléphone ! Le simple fait d'appeler des membres de la famille ou des amis âgés pour leur faire savoir que vous pensez à eux peut faire une énorme différence dans leur quotidien... et le vôtre !

Rendez visite à ceux que vous connaissez !

Vous pouvez proposer à vos proches de les aider pour réaliser les achats de cadeaux, ou pour les emballer avec eux. Vous pouvez aussi les aider à ranger leur sapin et leurs décorations une fois les fêtes terminées.

La fin de l'année, c'est aussi la période où nos frigidaires regorgent de nourriture. Pourquoi ne pas apporter une part de bûche à quelqu'un qui ne reçoit pas beaucoup de visites ? Ce sera l'occasion de faire connaissance et peut-être de lier de nouvelles amitiés !

Passer un peu de temps avec une personne isolée en cette période de l'année ne l'aidera pas seulement à se sentir moins seule, mais vous donnera aussi un coup de pouce à votre propre bien-être.

Source : <https://ensemble.aesio.fr/aesio-mag/plus-jamais-seul-pendant-les-fetes-lutter-contre-lisolement>

Place aux partenaires



100, rue de la Fabrique
Sainte-Anne-de-la-Pérade

418 325-3100

Gagnants sur toute la ligne!

Voici une suggestion de résolution pour la nouvelle année 2024: s'impliquer dans votre communauté et donner au suivant! Si cela vous interpelle, contactez-nous pour vous informer sur nos nombreux merveilleux services bénévoles au 418-325-3100.



Courrier des enfants

Ensoleillez la journée d'un petit écolier; devenez bénévole pour le courrier des enfants!

Dès janvier 2024, contactez-nous pour plus d'informations.



Les Café-rencontres informatiques (50 ans et +)

De retour à l'hiver 2024! Appelez-nous dès maintenant pour vous inscrire!

Emmenez cellulaire, tablette ou ordinateur portable et profitez d'aide personnalisée tout en savourant un breuvage et une collation.



Les appels SécuritéCAB

Appels automatisés de sécurité ou de rappel pour la prise de médicaments.

Inscription gratuite en tout temps!

Service d'impôts bénévoles

Bénéficiaires

Qui? Résidents de Sainte-Anne-de-la-Pérade, Batiscan, Ste-Geneviève de Batiscan, Champlain, St-Prosper. **Personnes, couples et familles à faible revenu uniquement** (communiquiez avec nous pour les critères d'admissibilité au service). **Exclusions:** travailleurs autonomes, revenus et dépenses d'entreprise ou de location, dépenses d'emploi, faillite, personnes décédées.

Comment? Sur rendez-vous seulement au 418-325-3100 du 19 février au 12 avril 2024.

Vous ne pouvez pas vous déplacer? Aucun problème, appelez-nous au 418-325-3100.



Bénévoles

Mettez à profit vos compétences et faites la différence! Si vous êtes **disponible de la mi-février à la mi-avril** et désirez rendre service, joignez-vous à notre équipe du Centre d'action bénévole des Riverains! Contactez la responsable du service Isabelle Deschênes au 418-325-3100 et ce, **avant le 02 février 2024.**



*Nous vous souhaitons de Joyeuses
Fêtes et une Bonne Année 2024!*

Le Centre d'action bénévole des Riverains sera fermé du 21 décembre 2023 au 7 janvier 2024 inclusivement.

L'ORIGINE DU MOT « GRÈVE »

Un peu d'histoire...

Ce n'est pas un hasard si le mot « grève » désigne à la fois le bord d'un cours d'eau et le refus de travailler. Voici une partie de la chronique de Jean-Benoît Nadeau, de l'Actualité:

Alors que les Québécois vivent de grands débrayages de la fonction publique, j'en profite pour faire l'histoire d'un mot qui m'a toujours fasciné : grève.

Comment se fait-il qu'un mot qui désigne une berge en gravier (c'est le sens étymologique) en soit venu à signifier un arrêt ou un refus de travail ?

Le Dictionnaire historique de la langue française (Éditions Le Robert) indique qu'il s'agit en fait d'une métaphore purement parisienne vieille de sept ou huit siècles, qui a pris sa signification actuelle par une série de glissements de sens. L'histoire est un peu tortueuse, mais elle en dit long sur l'évolution de la société.

Au départ, l'expression se rapportait à l'ancien nom de la place de l'Hôtel-de-Ville, qui s'appelait autrefois place de Grève.

À l'époque, Paris était une grosse bourgade marchande qui laissait beaucoup d'espace au bateau, et la place de Grève (le toponyme a été attesté en 1260) n'était qu'une grève au sens propre. Avec les années, la grève de la rive droite est devenue un port puis une place pavée.

Et c'est sur cette place de Grève que, tout naturellement, se rassemblaient tous ceux qui se cherchaient du boulot. Au début, les bateliers, puis rapidement, tous les corps de métier.

« Faire grève », c'était chercher du travail. Et placer quelqu'un « en grève », c'était le congédier.

Mais si cette place de Grève en est venue à prendre le sens de « faire la grève » comme on le dit aujourd'hui, c'est par un autre procédé appelé la métonymie, c'est-à-dire un glissement par lequel un terme finit par désigner un autre sens (comme dans « boire un verre », où le contenant représente le contenu).



Au cours des siècles, le mot « grève » a donc adopté plusieurs sens. Cette multiplication des figures de style illustre entre autres l'évolution de la société vers un salariat de plus en plus organisé. De 1800 à 1850, on a vu apparaître de manière sporadique un sens nouveau au mot « grève » : « quitter l'ouvrage pour demander une augmentation ». C'est ce sens qui a rapidement effacé tous les autres durant la période 1845-1848, très agitée sur le plan social. L'histoire ne dit pas si l'usage canadien comportait les mêmes nuances à partir du début de la colonie, mais les évolutions parisiennes ont de toute évidence fini par déteindre ici aussi.

À cette époque, le travail commençait à s'organiser dans les entreprises et la société. Les ouvriers et les salariés prenaient conscience de leur communauté d'intérêts et se coalisaient. Certains de ces organismes ont décidé de mettre le « patron en grève ». C'est à ce moment que le mot « grève » est passé du sens « absence de travail » à celui de « refus de travail », pour forcer le jeu de la négociation et créer un rapport de force.



LES TRADITIONS SOUS LE SAPIN

Le sens de Noël a changé au cours des siècles, et la preuve est dans la diversité de ses traditions qui sont un mélange de la chrétienté, de la fête celtique du solstice, et bien sûr, de la visite tant attendue du Père Noël.

Couronne : elle rappelle la couronne d'épines que portait Jésus.

Lumières : En 1880, les premières décorations avec ampoules sont apparues. Auparavant, des bougies et des coquilles de noix remplies d'huile étaient nouées autour des arbres. Inutile de dire que les mèches allumées présentaient un risque élevé d'incendie.

Cloche : Dans l'esprit chrétien, les cloches éloignent les mauvais esprits, annoncent un événement religieux ou la présence du divin.

Rois mages : on accroche une étoile au sommet de l'arbre, symbole de l'étoile de Bethléem qui aurait guidé les Rois mages vers l'enfant Jésus.



Houx : selon la tradition chrétienne, Marie, Joseph et leur enfant se cachèrent dans un buisson de houx pour échapper aux soldats du roi Hérode. Ils furent sauvés. Marie bénit le buisson et souhaita qu'il restât toujours vert, comme symbole de protection et d'immortalité.

Bûche de Noël : C'est le dessert typique du soir de Noël. Sa forme rappelle un morceau de bois, car autrefois, on se réunissait le soir de Noël autour de la cheminée.

Bas de Noël : Saint Nicolas (précurseur du père Noël, très populaire chez les orthodoxes) se serait rendu dans la maison de trois jeunes femmes pauvres pendant la nuit de Noël et aurait laissé tomber des pièces de monnaie dans la cheminée où elles avaient pendu le linge. Les pièces se seraient glissées dans leurs bas et elles auraient découvert ce cadeau le lendemain matin.

Sapin de la renaissance : Les Celtes considéraient le 24 décembre comme le jour de la renaissance du Soleil. Ils avaient coutume d'associer un arbre à chaque mois lunaire, et ils avaient dédié l'épicéa, qui était l'arbre de l'enfantement, à ce jour-là.

Pommes en verre : Traditionnellement, on accrochait au sapin de vraies pommes, mais en 1858, l'hiver fut si rigoureux qu'il n'y en avait plus. Un artisan verrier eut l'idée, pour donner quand même un peu de joie à la fête, de créer des boules représentant des pommes et d'autres fruits.

Cadeaux : Ils sont inspirés des Rois mages qui, selon la tradition chrétienne, avaient apporté des cadeaux à Jésus le jour de sa naissance. Depuis, c'est le père Noël qui a pris le relais, et tous les enfants reçoivent des cadeaux.

Spiritualité

LES QUATRE BOUGIES

Pour soulever l'obscurité qui parfois recouvre le monde
et même le cœur des hommes,
je vais préparer, Seigneur, quatre bougies
et je les poserai aux quatre coins de la terre pour tout éclairer.

La première bougie sera la lumière de **mon sourire**
offert à tous, chaque jour, comme un cadeau,
car toi, Seigneur, tu viens pour la joie de tous !

La deuxième bougie sera la lumière de **ma prière**
tournée vers toi, chaque jour, comme un regard,
car toi, Seigneur, tu parles à chacun dans le secret du cœur !

La troisième bougie sera la lumière de **mon pardon**
accordé à tous, chaque jour, comme une main tendue,
car toi, Seigneur, tu laves toutes les offenses des hommes !

La quatrième bougie sera la lumière de **ma douceur**
distribuée à tous, chaque jour, comme du bon pain,
car toi, Seigneur, tu donnes à chacun ton amour.



Pour te montrer Seigneur, combien je t'attends,
je vais préparer mes quatre bougies,
je les allumerai une à une
au long des quatre semaines de l'Avent.
Quand Noël viendra dans les maisons et les cœurs
elles brilleront dans la nuit.
Ce sera ma couronne de lumière préparée pour toi, Seigneur.

Charles Singer

FAIRE UNE CRÈCHE

" La crèche, c'est comme un Évangile vivant, qui découle des pages de la Sainte Écriture. En contemplant la scène de Noël, nous sommes invités à nous mettre spirituellement en chemin, attirés par l'humilité de Celui qui s'est fait homme pour rencontrer chaque homme. Et, nous découvrons qu'Il nous aime jusqu'au point de s'unir à nous, pour que nous aussi nous puissions nous unir à Lui...

Faire une crèche dans nos maisons nous aide à revivre l'histoire vécue à Bethléem. Partout, et sous différentes formes, la crèche parle de l'amour de Dieu, le Dieu qui s'est fait enfant pour nous dire combien il est proche de chaque être humain, quelle que soit sa condition."

Pape François





CHARADE DE NOËL

Mon premier est le contraire de froid.
 Mon deuxième se trouve en haut d'une chemise ou d'un manteau.
 Mon troisième vient en premier dans l'alphabet.
 Mon tout s'offre souvent à Noël.



MÉLIMÉLOTS

- 1- A U I O T S S H
- 2- H R N U O E B
- 3- É U R L I T N S O O
- 4- T A É N S
- 5- E O S T P J R

1-	
2-	
3-	
4-	
5-	

QUI SUIS-JE ?

- a) Lorsque l'hiver arrive, je n'ai presque plus de feuilles. Pourtant, je ne suis pas un arbre. Qui suis-je ?
- b) Sans père ni mère, je gronde quand je viens au monde et je ne dis plus rien. Qui suis-je ?
- c) Vieille invention, je permets aux gens de voir à travers les murs. Qui suis-je ?
- d) Parfois je suis fort, parfois je suis faible. Je parle toutes les langues sans jamais les avoir apprises. Qui suis-je ?
- e) Du ciel, je tombe. Dans les airs, je voltige. Dans le lait, parfois, je flotte. Qui suis-je ?

DEVINETTE MATHÉMATIQUE

Le père Noël part pour sa tournée avec 6 rennes.

Chaque renne transporte 3 lutins sur son dos et 2 lucioles sur ses cornes.

Chaque lutin porte 3 sacs qui contiennent chacun 10 cadeaux.

Combien d'êtres vivants partent pour la tournée de cadeaux ?

FAIRE LE BON CHOIX !

Au cours de sa tournée, le père Noël a été fait prisonnier par des bandits qui lui donnent le choix de son supplice :

- Être privé de nourriture pendant un mois.
 - Être immédiatement dévoré par un ours brun.
 - Se faire lécher les pieds par les rennes pendant 12 heures.
 - Être attaché à un sapin de Noël enflammé.
- Que devra-t-il choisir pour s'en sortir ?

Réponses

CHARADE DE NOËL

Chaud - col - A : chocolat

QUI SUIS-JE ?

- a) Le calendrier
- b) Le tonnerre
- c) La fenêtre
- d) l'écho
- e) le flocon (de neige, d'avoine)

MÉLIMÉLOTS

1- S O U H A I T S

2- B O N H E U R

3- R É S O L U T I O N

4- S A N T É

5- P R O J E T S

DEVINETTE MATHÉMATIQUE

Il y a 37 êtres vivants au total:

1 Père Noël, 6 rennes, 18 lutins et 12 lucioles

FAIRE LE BON CHOIX!

Être mangé par un ours car à cette période l'année, les ours hibernent et ne sortiront donc pas le manger.

MANDALA

Un petit coloriage pour vous mettre dans l'ambiance de Noël !

*JOYEUSES
FÊTES !*



Mot Mystère

À trouver: un mot de 10 lettres

Thème: **MUSIQUE**

- | | | |
|----------|-------------|-----------|
| ACCORDER | EXECUTER | REFRAIN |
| AIR | EXPOSITION | RENOI |
| ARIOSO | GIGUE | RICERCARE |
| CANON | GRIOT | RIPIENO |
| CAPRICE | GROUPIE | ROCK |
| CHACONE | HARMONIE | ROULADE |
| CHACONNE | IMPROMPTU | SILENCE |
| CHIFFRER | INCISE | TACET |
| CHORALE | LUTHERIE | TANGO |
| CODA | LYRIQUE | |
| COURANTE | MESURE | |
| CROCHE | MOTIF | |
| DISCO | ODEON | |
| DIXIE | OEUVRE | |
| DOIGTE | ORCHESTRER | |
| ECHELLE | ORGANOLOGIE | |
| EGLISE | OSTINATO | |
| ETUDE | OUVERTURE | |
| EUTERPE | RECITAL | |

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

DÉFINITIONS... Pour enrichir nos connaissances ...

Arioso : Forme vocale expressive tenant à la fois du récitatif et de l'air.

Ostinato : Motif mélodique ou rythmique répété obstinément, généralement à la base d'une œuvre.

Ripieno : Dans le concerto grosso, ensemble de l'orchestre s'opposant au groupe des solistes.

CONCOURS EN ACTION

Novembre 2023 — Solution : Adoption * La personne gagnante: Clémence B. Asselin, de Saint-Stanislas

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 19 janvier 2024 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



Notre 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. agréée en assurance de dommages et des pertes auto. En tout temps, une loi d'assurance protège les clients et garantit l'intégrité de leur protection. Consultez vos conditions et exclusions et appliquez-les.
© 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-Geneviève-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 !