



Février 2024

## ✿ — PROCHAINE ACTIVITÉ — ✿

Pour souligner la Saint-Valentin et se réchauffer le cœur en cette saison hivernale, nous vous proposons ...

### DÉJEUNER-RENCONTRE

« On se réchauffe le cœur »

**Date : Vendredi, 16 février 2024**

Heure: 9 h 00

Lieu : Restaurant Le Villageois  
828 rue Notre-Dame, Saint-Narcisse

Coût : pour les membres : **12\$ / personne \***  
Pour les non-membres : 20\$ / personne

\* Merci d'apporter le montant exact pour le repas.

**Merci de confirmer votre présence à votre  
téléphoniste ou au bureau de l'AQDR  
avant le 9 février 2024 :**  
819 840-3090 ou [aqdrdc@stegenevieve.ca](mailto:aqdrdc@stegenevieve.ca)



À la demande générale...

Les formations en informatique avec Emmanuel Perron de Fixe Info seront de retour au printemps!



Nous formerons des groupes selon les besoins des membres : **ordinateur portable, tablette** Apple ou Android, **téléphone** Apple ou Android.

**Détails page 5**

## Chroniques page

Calendrier des activités .....	2
Mot de la présidente .....	4
Formation informatique .....	5
Défense de droits.....	5
Suivi d'activité.....	10
Échos du CA .....	11
Santé.....	12
Bon à savoir .....	16
Place aux partenaires.....	17
Santé et mieux-être.....	18
Nutrition .....	20
Réflexion .....	22
Pensée pour nos disparu.es..	23
Vitalité intellectuelle .....	24
Mot mystère.....	27

## Calendrier des activités

## Février 2024

DATE ET HEURE	ACTIVITÉ	ENDROIT	COÛT	RÉSERVATION
Vendredi, 16 février 2024 9h00	<b>Déjeuner-rencontre</b> « On se réchauffe le cœur »	Restaurant le Villageois	<b>12\$ / membre</b>  20\$/ non membre	Confirmer sa présence <u>avant</u> <u>le 9 février 2024</u>
<b>PAYABLE À L'ENTRÉE. SI POSSIBLE, APPOREZ LE MONTANT EXACT.</b>				

## Mars 2024

Vendredi, 15 mars 2024  13h30	<b>Café-rencontre</b> « Les aînés et la fiscalité »  Ressource invitée : Isabelle Deschênes du CAB des Riverains	Immeuble multiservice  Sainte-Geneviève- de-Batiscan  OU par Zoom	<b>gratuit</b>	Confirmer sa présence <u>avant</u> <u>le 13 mars</u>
--	---	---	----------------	--

**UN LIEN ZOOM SERA ENVOYÉ AUX MEMBRES QUI SOUHAITENT SUIVRE LA RENCONTRE DE FAÇON VIRTUELLE.**

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

## Avril 2024

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

## Mai 2024

Vendredi, 10 mai 2024  Heure à confirmer	<b>Dîner-conférence</b> « Le sommeil et les aînés »  Ressource invitée : Katina Veillette, pharmacienne	Salle municipale  Saint-Prosper	À venir	Confirmer sa présence <u>avant</u> <u>le 3 mai 2024</u>
--	---	---------------------------------------	---------	---

## CONFIRMER SA PRÉSENCE AUX ACTIVITÉS

Nous voulons vous rappeler l'importance de confirmer votre présence aux activités qui vous sont proposées.



Dans quelques municipalités, des téléphonistes font les appels pour rappeler les activités et prendre le nom des membres qui souhaitent participer. **Si vous ne recevez pas d'appels**, c'est qu'il n'y a pas de bénévoles pour faire ces appels dans votre localité. Vous devez donc téléphoner au bureau de l'AQDR (819-840-3090) ou envoyer un courriel (aqdrdc@stegenevieve.ca) pour confirmer votre présence. Si vous téléphonez en dehors des heures de bureau, vous pouvez laisser votre nom sur le répondeur ainsi que l'activité à laquelle vous souhaitez assister.

**Si vous désirez qu'une personne communique avec vous pour vous rappeler les activités à venir, dites-le nous.** Nous pourrions ajouter votre nom sur la liste d'une téléphoniste et vous serez téléphonés chaque mois.

**De savoir le nombre de participant-es, cela permet de préparer la salle en conséquence, de réserver un traiteur avec le bon nombre de repas, de s'ajuster au besoin, ...**

Même si vous avez confirmé votre présence et qu'un empêchement survient, vous pouvez nous téléphoner pour nous le dire. Nous comprenons très bien qu'un événement de dernière minute puisse nous priver de votre présence.

**MERCI !**

### 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.

## Mot de la présidente

## DESJARDINS



*Bonjour, vous êtes chez Desjardins, votre caisse populaire, pouvons-nous faire quelque chose pour vous servir?* Cette phrase, je l'ai entendue à maintes reprises par le passé. Alors, dois-je me sentir ancrée dans le passé ou bien je viens juste de réaliser que ma « POPSACÀVIESOSECFICOPIN » est bien révolue!

Domage, moi, je croyais qu'une caisse populaire était un système québécois que M. Desjardins avait créé pour servir les petits épargnants. Oui, vous me direz que les temps ont changé. Oui, vous me direz que l'arrivée des ordinateurs a aussi modifié toute la donne. Par contre, je m'explique mal comment le système coopératif a pu autant changer, assez pour renier toutes ces personnes qui y ont déposé leur argent. Même dans ma petite caisse d'économie scolaire, à faire une épargne intelligente et m'assurant un avenir à l'abri des risques, c'est Desjardins qui m'a appris l'épargne en consolidant ce que mes parents me disaient. Et maintenant qui va enseigner à mes petits et arrière-petits-enfants? Ce sera assez compliqué car moi, pour me prouver que j'épargnais, j'avais un tout petit carnet qui me montrait combien j'étais disciplinée. Ah oui, depuis le 31 décembre dernier, le carnet n'existe plus. Alors, je devrai montrer à mes tout-petits à le faire avec un ordinateur. Mais voyons, je ne pourrai jamais assez leur expliquer de faire attention, de ne pas ébruiter les mots de passe, de toujours s'assurer que ses pages sont bien fermées et hors de danger. J'en suis capable car j'ai quand même vieilli avec les ordi. Donc moi, personnellement, je devrais pouvoir m'en sortir. Mais en avant de moi, il reste encore 2 belles générations d'aînés qui eux n'ont peut-être pas eu la même chance que moi j'ai eue, alors que faire?

Desjardins clame que c'est un signe du temps, que les gens sous-utilisent les guichets, que tous se servent d'ACCÈSD, que tous sont reliés à leur ordinateur et sont aptes à utiliser de façon raisonnable et surtout sans se faire flouer. Il y a des avantages d'avoir son « guichet » au bout des doigts...

Il me semble qu'il n'est pas loin le temps où Desjardins nous offrait les services d'Equifax pour contrer l'énorme faille que leur système avait créée, entraînant dans son sillon beaucoup trop d'informations stratégiques sur nos comptes et nos valeurs mobilières. Bientôt, d'ici 2 ans, le service sera retiré; peut-être qu'au bout du téléphone, un téléphoniste pourra nous venir en aide.

Vous avez certainement vu passer sur notre page FB et dans les journaux locaux, notre grand intérêt et surtout notre torpeur de voir encore une autre fois, des communautés qui seront sous peu privées de leur guichet automatique. Dans Mékinac, ce sera 4 municipalités et pour nous ce sera 5 municipalités, plus un point de service stratégique, celui de St-Maurice, et pour la région de Trois-Rivières, ce sera 3 guichets, eux situés dans des commerces.

Quelqu'un suggérait que peut-être les guichets de Desjardins pourraient être remplacés par des guichets ATM mais **faites bien attention** car l'utilisation de ces guichets est vraiment coûteuse car il y a double facturation dans certains cas. ATM est un bon moyen d'avoir accès à de l'argent papier mais par contre, souvent ces guichets sont loués par des commerces et leur utilisation permet aussi de recueillir des informations confidentielles.



Ayant moi-même déjà goûté à la médecine ATM avec une usurpation d'identité, je serais tentée de vous dire : vous avez besoin d'argent et bien trouvez-vous un autre moyen de vous en procurer, soit directement dans un commerce lors d'achats ou en patientant jusqu'au prochain vrai guichet d'une banque reconnue ou encore un autre guichet de Desjardins en attente de désinstallation car peut-être que lui aussi sera sous-utilisé. Attention, je ne dis pas que tous les détenteurs de guichets ATM sont plus ou moins honnêtes mais je vous demande de faire très attention quant à leur utilisation.

Desjardins nous dit que les guichets sont sous-utilisés mais il est assez difficile de concevoir qu'une micro-communauté comme St-Stanislas ou Batiscan, ou encore St-Adelphe, puisse surutiliser ces guichets afin de les garder. De toute façon, le passé, le présent et l'avenir nous prouvent régulièrement qu'on peut faire dire à peu près n'importe quoi à des chiffres. Alors comment fait-on les calculs pour l'utilisation? Tient-on compte que le nombre de personnes susceptibles de faire des affaires directement au guichet est moins nombreux? Mais est-ce parce qu'ils vivent dans des communautés où il y a moins de personnes que dans les grands centres, que le géant qu'est devenu Desjardins doit priver ses premiers clients des services auxquels ils avaient droit?

Quand je pense à ce que Desjardins fait présentement avec tous ces retraits, il me vient une phrase en tête : « Quand on veut tuer son chien on dit qu'il a la rage! ». Alors c'est un peu comme ça que Desjardins traite les guichets des régions plus éloignées et moins peuplées! On fait dire ce que l'on veut et on continue de perpétuer l'érosion et à donner beaucoup plus aux grands centres.

*Diane*

## FORMATION INFORMATIQUE POUR LES MEMBRES

Vous avez été plusieurs à demander de poursuivre votre formation ou de débiter des cours d'informatique. Nous attendons d'avoir les disponibilités de notre formateur, Emmanuel Perron de Fixe Info, pour organiser des groupes (le nombre reste à confirmer) **débutant** et **intermédiaire/avancé** pour ordinateur portable, tablette Apple ou Android, téléphone Apple ou Android, selon les besoins des membres qui s'inscriront.



Notez cependant qu'il y aura un coût minime demandé pour la session cette année.

Les formations pourront se donner à Sainte-Geneviève-de-Batiscan ou dans les locaux de Fixe Info à Saint-Séverin. Il y a une limite de 6 participant-es par groupe - **RÉSERVÉ AUX MEMBRES**.

INSCRIVEZ-VOUS au bureau de l'AQDR des Chenaux LE PLUS TÔT POSSIBLE en spécifiant la formation que vous aimeriez suivre.

**819 840-3090 ou [aqdrdc@stegenevieve.ca](mailto:aqdrdc@stegenevieve.ca)**

N.B. Puisque les places sont limitées, les groupes seront formés en tenant compte de la date d'inscription.



## LES COUPURES DE SERVICES DE DESJARDINS DOIVENT CESSER.

**Sainte-Geneviève-de-Batiscan, le 12 janvier 2024** - Le Regroupement des AQDR de la Mauricie apprenait cette semaine que six points de services avec guichet automatique, de même qu'un centre de services, allaient être fermés. Les municipalités affectées seront Sainte-Geneviève-de-Batiscan, Saint-Séverin-de-Proulxville, Hérouxville, Saint-Stanislas, Batiscan, Saint-Adelphe et Saint-Maurice. Trois guichets de Trois-Rivières sont également ciblés. Selon le reportage de *Matthieu Max-Gessler* du *Nouvelliste*, la direction régionale du Mouvement Desjardins se justifie par une baisse de l'achalandage physique au profit de l'utilisation des services en ligne.

Desjardins s'est bâtie grâce à une multitude de petit-es épargnant-es partout à travers le Québec. En coupant des points de service de proximité, c'est sa raison d'être - celle de *Caisse Populaire* pour toutes et tous - qu'elle renie. Et encore une fois, ce sont les personnes aînées qui seront le plus affectées par ces coupures de services. Desjardins promet un accompagnement pour les utilisateurs-trices des guichets, mais nous savons très bien que rien ne remplace des infrastructures de proximité aux yeux de nos membres.

Nous croyons que Desjardins a un rôle de prestataire de services dans le tissu social des régions. La Caisse populaire a longtemps contribué à bâtir la vitalité des communautés rurales. Elle ne doit pas laisser derrière les membres plus fragiles, ou moins connectés, des collectivités seulement pour rentabiliser ses opérations. Les sections AQDR de la Mauricie demandent à Desjardins de se comporter en entité citoyenne responsable, et non pas comme une grande banque.

### À propos du Regroupement des AQDR de la Mauricie

L'AQDR des Chenaux, l'AQDR Mékinac, l'AQDR Shawinigan et l'AQDR Trois-Rivières forment le Regroupement des AQDR de la Mauricie et ont pour mission commune la défense collective des droits économiques, politiques, sociaux et culturels des personnes à la retraite et à la préretraite.

-30-

Sources: Claude Trudel, AQDR Mékinac (418) 289-2880 / aqdrmekinacadm@gmail.com; Diane Béland, AQDR des Chenaux, 819 840-3090 / aqdrdc@stegenevieve.ca

Informations complémentaires tirées de : Desjardins: fermeture de onze guichets et d'un centre de services dans la région, *Matthieu Max-Gessler*, Initiative de journalisme local pour le *Nouvelliste*, 11 janvier 2024

*S'il y a de la lumière dans votre âme, il y aura de la beauté en vous.  
S'il y a de la beauté en vous, il y aura de l'harmonie dans votre maison.  
S'il y a de l'harmonie dans votre maison, il y aura de l'ordre dans votre pays.  
S'il y a de l'ordre dans votre pays, il y aura de la paix dans le monde.*

~ Confucius





## RÉGIME CANADIEN DE SOINS DENTAIRES (RCSD)

Le RCSD mis en place par le Fédéral s'ouvre en priorité aux personnes âgées. En voici les grandes lignes.

Groupes	Demandes acceptées
87 ans et plus	Décembre 2023
77 à 86 ans	À compter de janvier 2024
72 à 76 ans	À compter de février 2024
70 à 71 ans	À compter de mars 2024
65 à 69 ans	À compter de mai 2024
Personnes ayant un certificat valide pour le crédit d'impôt pour personnes handicapées	À compter de juin 2024
Enfants de moins de 18 ans	À compter de juin 2024
Tous les autres résident·es du Canada admissibles	À compter de 2025

Ottawa couvrira les:

- services de prévention, y compris le détartrage, le polissage, les scellants et le fluorure;
- services du diagnostic, y compris les examens et les radiographies;
- services de restauration, y compris les obturations (plombages);
- services endodontiques, y compris les traitements de canal;
- services prosthodontiques, y compris les prothèses complètes et partielles amovibles;
- services parodontaux, y compris les détartrages en profondeur;
- services de chirurgie buccale, y compris les extractions.

### Êtes-vous admissible ?

Les critères seront vérifiés au moyen des déclarations de revenus. Si vous n'en produisez pas, vous ne serez pas admissible. Vous devez habiter au Canada, avoir un revenu familial net maximal de 90 000\$ et aucun régime dentaire privé.

### Comment vous inscrire ?

Dès l'admissibilité de votre groupe d'âge, en contactant Service Canada par téléphone ou en ligne, après la réception d'un courrier vous informant de votre admissibilité.

### Aurez-vous une quote part à déboursier ?

Vos dépenses directes seront réduites, voire nulles. Le dentiste (ou autre traitant reconnu) pourra faire ses réclamations directement, en votre nom. Le pourcentage de la quote part est déterminé ainsi :

- aucune si votre revenu familial annuel net est de moins de 70 000 \$;
- 40 % si votre revenu familial annuel net se situe entre 70 000 \$ et 79 999 \$;
- 60 % si votre revenu familial annuel net se situe entre 80 000 \$ et 89 999 \$.

Pour plus d'informations, utilisez *Mon Dossier* de l'Agence du Revenu du Canada (ARC) en ligne, ou téléphonez à Service Canada - 1-800-715-8836

## LA RÉFORME DU RRQ EN CINQ POINTS



À partir du 1er janvier 2024, des modifications apportées au Régime de rentes du Québec (RRQ) seront en vigueur. Parmi les scénarios évoqués cette année, qu'est-ce qui sera réellement appliqué? Tous les six ans, la loi oblige le gouvernement à se pencher sur les règles du RRQ, ce qui permet entre autres de s'arrimer au contexte social et démographique. Deux réalités ont guidé les changements apportés dans le cadre de la présente réforme : le vieillissement de la population et la pénurie de main-d'œuvre.

### 1. La retraite à 60, 62 ou 65 ans?

Dès 60 ans, les Québécois peuvent se prévaloir d'une retraite anticipée et commencer à toucher leur rente, mais 65 demeure le nombre de bougies à souffler pour obtenir une rente complète (avant, une réduction de la rente de 7,2 % par année s'applique). En 1984, l'âge minimal d'accessibilité a été abaissé de 65 à 60 ans pour libérer des emplois pour les plus jeunes. Aujourd'hui, en raison de la pénurie de main-d'œuvre, le gouvernement Legault envisage de faire l'inverse, en haussant la barre de 60 à 62 ans d'ici 2030.

### 2. Le plus tard possible, c'est mieux... mais c'est quand?

À partir du 1er janvier, les citoyens pourront attendre deux ans de plus pour commencer à recevoir leurs prestations du RRQ, l'âge maximal pour réclamer sa rente passant à 72 ans. Pour ceux qui n'en ont pas absolument besoin, le fait d'être patient peut s'avérer payant, puisque la rente peut être bonifiée de 8,4 % par année après 65 ans (0,7 % par mois de report).

### 3. Pour ne plus retirer et cotiser en même temps

Les personnes de 65 ans ou plus qui reçoivent déjà leur rente de retraite et qui veulent rester sur le marché du travail ou y retourner n'auront plus à cotiser au RRQ. C'est un avantage pour ceux et celles qui préfèrent profiter de plus d'argent à court terme plutôt que de bénéficier d'un supplément à long terme.

### 4. Travailler à temps partiel sans pénalité

Toujours dans l'idée de ne pas pénaliser les aînés sur le marché du travail, les gains obtenus à partir de 65 ans ne pourront plus faire baisser la moyenne utilisée pour calculer la rente de retraite. Et puisqu'en travaillant, on a plus d'argent dans ses poches, ceux qui le désirent pourront commencer à recevoir leur rente plus tard.

Ces modifications ont été annoncées dans le discours sur le budget 2023-2024. Elles pourraient faire l'objet de changements après les travaux de l'Assemblée nationale du Québec; il faudra donc continuer de suivre les développements.

Source : [https://lactualite.com/de-notre-partenaire/la-reforme-du-rrq-en-cinq-points/?utm\\_source=L%E2%80%99actualit%C3%A9&utm\\_campaign=7c28256491-la-quotidienne-2023\\_11\\_29\\_05\\_00&utm\\_medium=email&utm\\_term=0\\_f566f03091-7c28256491-%5BLIST\\_EMAIL\\_ID%5D](https://lactualite.com/de-notre-partenaire/la-reforme-du-rrq-en-cinq-points/?utm_source=L%E2%80%99actualit%C3%A9&utm_campaign=7c28256491-la-quotidienne-2023_11_29_05_00&utm_medium=email&utm_term=0_f566f03091-7c28256491-%5BLIST_EMAIL_ID%5D)

NOTE: Ce contenu a été produit par Mishmash Studio de marques. Les journalistes de L'actualité n'ont pas été impliqués dans la production de ce contenu.



**AUGMENTATION DES PRIX DES LOGEMENTS... QUELQUES INFORMATIONS.**

Ayant assisté dernièrement à une rencontre d'information auprès de l'organisme **InfoLogis Mauricie** qui est voué à la défense des droits des occupants de logements, je me permets de vous faire un petit résumé de mon intéressante et éducative rencontre.

Vous êtes un locataire avec bail et votre nouveau, ou ancien, propriétaire utilise les ruses et subterfuges pour reprendre le logement sans raison valable, ou bien il vous donne une augmentation annuelle hors de prix et injustifiée? avez des droits et des recours contre ces manœuvres parfois même illégales qu'utilisent les proprios!

Vous savez que **vous pouvez refuser** une augmentation ou un avis d'éviction en le signifiant sous pli recommandé (de façon à garder une trace de vos courriers avec le propriétaire). Vous n'avez qu'à aviser de votre intention de garder le logement. Mais il faut aussi s'assurer que tout ce qui est fait, le soit de façon légale. Pour nous aider, il y a : InfosLogis, un organisme qui a pignon sur rue à Trois-Rivières et qui dessert toute la population de la Mauricie. **Si vous désirez les rejoindre, le numéro central et le 819-694-6976.**

Vous pouvez aussi en référer au **Centre d'accompagnement aux plaintes (CAAP)** que nous avons rencontré en 2023 et dont le numéro est le **819-840-0451** et qui couvre aussi la Mauricie. Le CAAP sera en mesure de vous aider à cheminer dans vos démarches.

Si vous avez eu un avis d'éviction (propriétaire qui veut reprendre le logement), sachez que ce dernier ne peut reprendre le logement que si c'est pour y installer un parent direct (père, mère ou enfant ou même son conjoint). Il en aurait le droit mais il est mieux de vérifier auprès d'InfoLogis si la loi s'applique et si vous pouvez contester. Le temps a une grande importance, alors il faut signifier rapidement ce que nous devons faire. Le maximum de temps que nous avons pour répondre est de 30 jours pour une augmentation et de 6 mois pour une éviction.

Si vous deviez vous retrouver sans logement, il existe aussi le **Projet Logis-Aide pour la recherche d'un nouvel endroit au 819-852-4428.**

Pour les personnes habitant en résidences privées pour aînés (RPA), des règles d'augmentation sont aussi prévues mais, par contre, elles sont plus pointues que pour les locations de logement. Il est donc préférable d'entrer en communication avec un des numéros mentionnés plus haut afin qu'il vous vienne en aide. Il existe aussi plusieurs publications gouvernementales pouvant nous aider à cheminer dans nos prises de décisions. Il ne faut pas hésiter à les consulter et à s'informer.

*Diane Béland*



**BON à SAVOIR**

**UNE HAUSSE DES LOYERS SUGGÉRÉE DE 4 % POUR 2024**

Le Tribunal administratif du logement (TAL) a récemment établi son calcul de l'ajustement des loyers. Résultat : en 2024, le TAL propose une augmentation de 4 % pour les logements non chauffés ou chauffés à l'électricité, et un peu moins, soit 3,3%, pour les logements chauffés au gaz ou au mazout.

## Suivi d'activité

**COMMENT BIEN VENDRE SA MAISON**

Activité du 26 octobre 2023



Courtier d'expérience de près de 20 ans, M. Alain Croteau, nous a donné des conseils judicieux sur comment bien vendre sa maison. En voici quelques-uns.

Premièrement, il faut être bien préparé car il peut y avoir des répercussions sérieuses. Préparer sa maison, faire les entretiens nécessaires, mais cela ne veut pas dire refaire la cuisine ou la salle de bain.

De même, il est recommandé de faire affaire avec un évaluateur agréé qui viendra au domicile et qui déterminera sa valeur en fonction de son état général ainsi que du marché. Le coût est d'environ 600\$ à 800\$. Il est important de bien connaître sa propriété et être conscient qu'aucune propriété n'est parfaite et qu'il y a toujours un acheteur potentiel. De plus en plus, les personnes vendent sans garantie légale ce qui suppose que l'acheteur accepte d'acheter l'immeuble à ses risques et périls. Ainsi, en cas de vice caché, aucun recours ne sera possible contre le vendeur, à moins qu'il n'ait pas agi de bonne foi. Le prix de vente de la maison sera en conséquence.

Le certificat de localisation est habituellement demandé. S'il a plus de 10 ans ou que vous avez fait un ajout à votre propriété comme une piscine, remise, ... des modifications de zonage seront exigées. Le coût est d'environ 1500\$. De plus, une assurance titres permet de procéder à la transaction même si de petites ou grandes irrégularités sont soulevées dans le certificat de localisation et ce avant la transaction notariée.



Un autre aspect important, il faut être motivé à vendre. Le prix sera réaliste si la maison se vend dans un délai de 1 mois ou moins. Sinon, il faut penser à réajuster le prix. De même, pour une transaction avec les proches, il est suggéré d'avoir un intervenant neutre afin d'éviter les conflits.

L'offre d'achat écrit est un contrat. Il doit comporter des renseignements sur le vendeur et l'acheteur, de même que les conditions qui guideront la transaction. Par exemple, on devrait y trouver le prix d'achat, les biens mobiliers compris dans la vente, la date de possession et la date de transfert du droit de propriété, etc. Il doit être signé en présence d'un témoin.

Pour rédiger une promesse d'achat soi-même, il est possible de se procurer les formulaires en vente dans les librairies ou offerts sur Internet. Toutefois, vu la complexité et la lourdeur de toutes les étapes à faire, de l'inscription, visite de la maison, rédaction des papiers légaux, plusieurs feront affaire avec un courtier. Il est suggéré de signer un contrat de 4 à 6 mois. Une nouvelle loi, fait en sorte que maintenant le courtier inscripteur ou son équipe ne peut pas être le courtier qui représente l'acheteur. Une collaboration est alors requise entre ces derniers.

Bonne vente en toute quiétude et sécurité !

*Jacqueline Bergeron*

## POURSUITE DE LA PLANIFICATION STRATÉGIQUE

Céline Déraspe, la ressource professionnelle qui accompagne le conseil d'administration dans le processus de planification stratégique, a terminé la compilation de vos réponses au sondage. Encore un grand merci à ceux et celles qui ont répondu !

Le personnel et les administrateurs-trices seront donc en mesure de terminer cette démarche ce mois-ci.

### NOUVEAU PLAN DE COMMUNICATION

Comme vous le savez, puisqu'il s'est présenté dans le bulletin En Action du mois de novembre 2023, nous avons un agent de communication - Philippe Saint-Hilaire-Gravel - qui s'est joint à l'équipe de travail. Vous avez peut-être remarqué que l'annonce des activités a été faite dans vos journaux municipaux, ou que nous sommes beaucoup plus présents sur Facebook, notamment. C'est grâce au travail de Philippe.

Pour continuer d'être davantage visible et pertinent dans nos communications, nous avons fait appel à l'expertise de l'organisme *Bleu Forêt*, une coopérative de communication responsable. Avec leur soutien, nous voulons optimiser nos outils de communication pour atteindre toutes les personnes que nous représentons, partout dans la MRC des Chenaux.

**Pour débiter cet exercice, nous aurons encore besoin de vous !** La firme Bleu Forêt réalisera un sondage pour nos membres sous peu. Nous savons bien que nous vous avons consultés souvent depuis la dernière année, mais il est primordial pour notre association de tenir compte de l'opinion des membres pour fixer des objectifs qui tiennent compte de vos besoins.

Vous aurez tous les détails du sondage dans le prochain bulletin En Action.

*« On a 2 vies, et la deuxième commence  
quand on se rend compte qu'on n'en a qu'une »*

Confusius



**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](mailto:manoirdeuxrivieres@gmail.com)

Admissible au Programme de supplément au loyer offert par la Société d'habitation du Québec

## LES CHUTES...

## VICTIME OU TÉMOIN, SACHEZ COMMENT RÉAGIR

Nous faisons tous des chutes à l'occasion. En vieillissant, tant le nombre de chutes que les risques de se blesser vont en augmentant. Il est donc important de savoir quoi faire lors d'une chute, que vous en soyez la victime ou le témoin.

Bien réagir à une chute peut faire toute la différence. Les conséquences physiques et psychologiques en sont souvent moins graves. Cela permet également de reprendre confiance plus rapidement et de continuer à être aussi autonome que possible.

## QUE FAIRE EN CAS DE CHUTE...

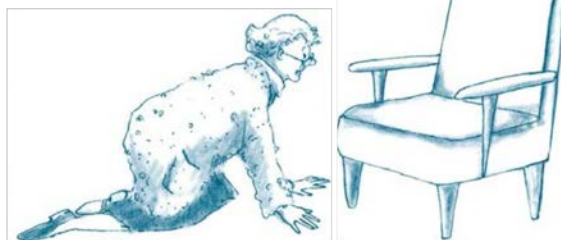
SI VOUS POUVEZ VOUS RELEVER

La première chose à faire est de reprendre votre souffle. Vérifiez si vous êtes blessé. Même si vous ne semblez pas l'être, prenez votre temps avant de vous relever.

Voici les cinq étapes pour se relever :



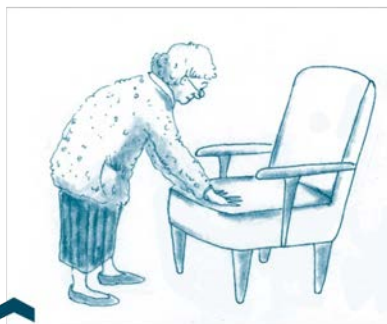
**1** Couchez-vous sur le côté; pliez la jambe qui est sur le dessus et remontez-vous sur les coudes ou sur les mains.



**2** Approchez-vous d'un fauteuil ou d'un autre objet solide en vous glissant et mettez-vous à genoux avec les deux mains sur le fauteuil.



**3** Levez la jambe la plus forte en avant, en tenant le fauteuil.



**4** Mettez-vous debout.



**5** En toute prudence, tournez-vous et assoyez-vous. Surtout, restez calme.

## QUELQUES FAITS

- ⇒ Le tiers des personnes de 65 ans et plus font une chute chaque année, et la moitié d'entre elles en font plus d'une.
- ⇒ Les chutes constituent la cause la plus commune de blessures chez les personnes âgées.
- ⇒ Une personne âgée a neuf fois plus de chance de se blesser lors d'une chute qu'une personne de moins de 65 ans.
- ⇒ Près des deux-tiers des hospitalisations des personnes âgées pour des blessures sont la conséquence d'une chute.
- ⇒ Environ la moitié des chutes ont lieu à domicile.



## SI VOUS NE POUVEZ PAS VOUS RELEVER

Si vous ressentez des malaises ou êtes incapable de vous lever, tentez d'obtenir de l'aide.

- 1** Appelez à l'aide si vous croyez pouvoir être entendu.
- 2** Bien sûr, si vous avez un bouton d'urgence ou un téléphone à la portée de la main, utilisez-le.
- 3** Sinon, tentez de vous glisser vers un téléphone ou un endroit où vous serez entendu.
- 4** Faites du bruit avec votre canne ou un autre objet pour attirer l'attention.
- 5** Attendez les secours en prenant la position qui vous est la plus confortable.
- 6** Si vous le pouvez, placez un coussin sous la tête et recouvrez-vous d'un vêtement ou d'une couverture pour rester au chaud.
- 7** Essayez de bouger les articulations pour faciliter la circulation et éviter les raideurs.



## SI VOUS EN ÊTES LE TÉMOIN

Si vous êtes témoin d'une chute, évitez de relever immédiatement la personne. Vérifiez d'abord son état, si elle est consciente ou inconsciente, et si elle présente des blessures. Rassurez-la.

Si la personne **ne peut pas se relever**, appelez les secours et administrez les premiers soins si vous êtes en mesure de le faire. Aidez-la à trouver une position confortable et gardez-la au chaud à l'aide d'un vêtement ou d'une couverture.

Si la personne **est en mesure de se relever**, suivez les étapes suivantes en procédant doucement:



- 1** Approchez une chaise de la personne; aidez-la à se retourner sur le côté, faites plier la jambe qui est sur le dessus et aidez-la à se mettre en position semi-assise.

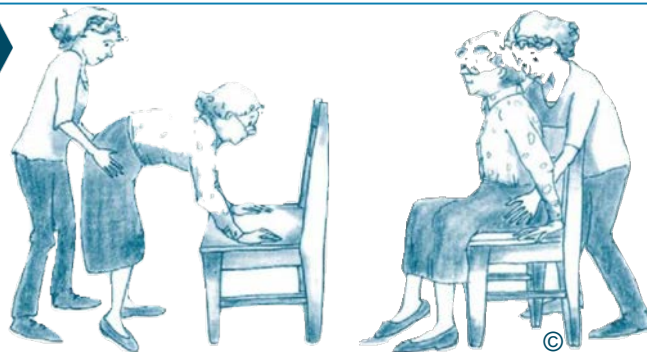


- 2** En vous plaçant derrière elle et en faisant une prise solide au bassin, aidez-la à se mettre à genoux avec les mains sur la chaise.



- 3** Une fois à genoux avec les mains sur la chaise, la personne doit mettre sa jambe la plus forte en avant. Vous pouvez l'aider en accompagnant sa jambe.

Tout en faisant une prise solide au bassin, **4** aidez la personne à se relever, ensuite faites-la tourner et s'asseoir sur la chaise.



## LES RAISONS DE CONSULTER

Que vous soyez victime ou témoin d'une chute, il ne faut jamais en sous-estimer la gravité. Même si la chute semble sans conséquence, il est possible qu'elle ait des séquelles éventuelles.

Parmi les raisons de consulter un médecin, mentionnons :

- \* la perte de conscience juste avant ou après la chute;
- \* des blessures;
- \* une douleur forte ou persistante;
- \* des étourdissements;
- \* des nausées;
- \* une faiblesse générale;
- \* des maux de tête;
- \* des troubles de la vision.

Observez votre état, ou l'état de la personne victime de chute si vous en avez été témoin. Des symptômes peuvent apparaître dans les jours qui suivent.

Dans certains cas, une chute peut être le signe d'une maladie ou encore être causée par la prise de médicaments. Il vaut toujours mieux mentionner les chutes à son médecin pour qu'il puisse évaluer la situation et vérifier s'il existe un lien avec une maladie ou avec des médicaments consommés, prescrits ou en vente libre.

## L'APRÈS-COUP DE LA CHUTE

### L'environnement

À la lumière d'une chute récente, il est toujours bon d'analyser son environnement pour y déceler des risques de chute. Parmi les moyens pour prévenir les chutes, mentionnons les barres d'appui, les tapis antidérapants et les rampes des deux côtés des escaliers.

### Les chaussures

Porter des chaussures inadéquates accroît le risque de chute. Assurez-vous de porter des chaussures avec des semelles antidérapantes dont le talon est d'une hauteur raisonnable et est assez large pour éviter toute torsion du pied. Un bon renfort postérieur du talon (la partie arrière qui emboîte le talon) stabilise aussi la cheville.

### Prévoir les coups

En repensant à la chute, formulez un plan pour l'avenir de façon à vous sentir en contrôle. Faites-en part à vos proches et à vos voisins. Songez à acquérir un bouton d'alarme ou ayez toujours un téléphone sans fil à la portée de la main, particulièrement si vous faites souvent des chutes.



Demandez à un proche de vous téléphoner à intervalles réguliers ou faites appel, pour ce service, à une firme ou un centre d'action bénévole. Remettez vos clés à une personne de confiance qui pourra s'en servir en cas d'urgence. En somme, pensez à des moyens que vous pourriez utiliser pour obtenir de l'aide en cas de chute.

## LES CONSÉQUENCES D'UNE CHUTE

### Les séquelles physiques

Une chute s'accompagne souvent de complications physiques. En effet, les chutes constituent la cause la plus commune de blessures chez les personnes âgées.

Le tiers des personnes âgées qui sont tombées subissent - à part des « bleus » et des écorchures - des fractures ou des blessures musculaires. Ou encore elles sont victimes de pneumonies, de thromboses, et d'autres séquelles suite à un séjour prolongé au sol.

La fracture de la hanche est la blessure la plus commune. Elle représente environ 40 % des causes d'hospitalisation par suite de blessures liées à des chutes chez les personnes de 65 ans et plus.

### Les séquelles psychologiques

Il est normal de prendre davantage de précautions après une chute, mais la peur de tomber à nouveau peut vous porter à restreindre vos activités. Il s'agit d'un cercle vicieux : en étant moins actif, votre force et votre souplesse diminuent, ce qui augmente votre risque de faire une chute.

Plus encore, cet isolement, alimenté par le sentiment de vulnérabilité, réduit les contacts sociaux et peut miner votre moral.

Pour surmonter la peur de tomber, il est recommandé d'exprimer vos craintes à vos proches ou à des professionnels de la santé. Un physiothérapeute peut également vous suggérer divers exercices de rééducation.

Faire une chute vous confronte à vos limites physiques et peut compromettre votre autonomie. Il s'agit d'un moment difficile à passer. En sachant comment réagir et à quoi vous pouvez vous attendre comme conséquences, vous mettez les chances de votre côté de vous en remettre rapidement et de retrouver votre joie de vivre.



Illustrations : Louise Catherine Bergeron

Source: <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/promotion-sante/vieillesse-aines/publications/publications-grand-public/chutes-victime-temoin-sachez-comment-reagir.html>



## ENTRÉES GRATUITES AUX MUSÉES

Saviez-vous que... Vous pouvez profiter d'un accès gratuit le **premier dimanche de chaque mois** dans les institutions muséales de la Mauricie et du Centre du Québec :

- |                                |                                       |
|--------------------------------|---------------------------------------|
| ⇒ Musée des Ursulines          | ⇒ Musée Boréal                        |
| ⇒ Musée des Religions du Monde | ⇒ Moulin seigneurial de Pointe-du-Lac |
| ⇒ Moulin Michel De Gentilly    | ⇒ Musée POP                           |
| ⇒ Maison Rodolphe Duguay       | ⇒ Vieux Presbytère de Batiscan        |
| ⇒ Musée des Abénakis           | ⇒ Centre de la Biodiversité du Québec |

## POUR LA SAINT-VALENTIN : 8 CADEAUX QUI NE COÛTENT RIEN

### 1- Le cadeau de l'ÉCOUTE...

Mais vous devez vraiment écouter... Sans interruption, ni rêverie, ni préparer votre réponse. Seulement et simplement écouter.

### 2- Le cadeau de l'AFFECTION...

Être généreux avec les caresses, les baisers, les tapes dans le dos ou prendre la main, selon le cas. Laisser ces petites attentions démontrer l'affection que vous avez pour une personne.

### 3- Le cadeau du RIRE...

Découper les bandes dessinées. Partager les articles et les histoires drôles. Votre cadeau dira : « J'aime rire avec toi »

### 4- Le cadeau d'un MOT ÉCRIT...

Ça peut être une simple note « Merci pour l'aide » ou un poème en entier.

Une note brève écrite à la main peut être un souvenir pour la vie et peut même en changer une.

### 5- Le cadeau d'un COMPLIMENT...

Un compliment simple et sincère tel que :

« Tu as vraiment bonne mine aujourd'hui », « Tu as fait du bon travail » ou « C'était un repas merveilleux », peut vraiment faire la différence.

### 6- Le cadeau d'une FAVEUR...

Tous les jours, à votre façon, faites plaisir à quelqu'un que vous appréciez : un ami, une voisine, un enfant, ...

### 7- Le cadeau de la SOLITUDE...

Il y a des moments où nous ne voulons rien d'autre que d'être laissé seul, c'est normal. Soyez sensible à ces moments et donnez le cadeau de la solitude aux autres.

### 8- Le cadeau d'un CARACTÈRE ENJOUÉ...

La façon la plus simple de se sentir bien est de dire un mot gentil à quelqu'un. Ce n'est pas vraiment si difficile de dire Bonjour ou Merci !



## Place aux partenaires



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

418 325-3100  
bénévolat@infoteck.qc.ca



## Qu'est-ce que c'est ?

Anciennement connu sous le nom de programme PAIR, **SécuriCAB** est un service d'appels automatisés de sécurité ou de rappel pour la prise de médicaments selon vos besoins.

### Inscription gratuite en tout temps !

« J'apprécie les appels SécuriCAB puisqu'ils me permettent une sécurité en cas de chute ou d'ennui de santé, mais sans ajouter d'élément qui change à ma routine ou qui me rendrait inconfortable. Répondre au téléphone, je fais ça tout le temps, C'est simple et efficace. Je préfère ce moyen pour assurer ma sécurité plutôt que de devoir porter un bracelet. »

Florence Richer, cliente du service

## Service d'impôts bénévole

Pour les résidents de Sainte-Anne-de-la-Pérade, Batiscan, Ste-Geneviève de Batiscan, Champlain et 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.

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

**Vous ne pouvez pas vous déplacer? Appelez-nous !**



## COMMUNIQUER AVEC UNE PERSONNE ATTEINTE D'UN TROUBLE NEUROCOGNITIF

Comprenez comment les troubles neurocognitifs affectent la communication et découvrez quelques conseils et stratégies utiles pour vos conversations avec les personnes atteintes à mesure de la progression de la maladie.

### POURQUOI LA COMMUNICATION EST-ELLE IMPORTANTE?

La communication est une partie centrale de la vie. Elle nous permet d'exprimer qui nous sommes et d'entretenir des relations avec autrui. Communiquer va au-delà de la parole et de l'écoute; communiquer, c'est aussi comprendre et interpréter.

Lorsqu'une personne atteinte d'un trouble neurocognitif éprouve des difficultés à s'exprimer ou à comprendre ce qui lui est communiqué, essayez ces conseils.

### COMMENT LES TROUBLES NEUROCOGNITIFS AFFECTENT-ILS LA COMMUNICATION?

**Les troubles neurocognitifs affectent la manière dont les gens s'expriment et comprennent ce qui leur est communiqué.** Pour la personne atteinte, le maintien des relations peut être un processus complexe, surtout lorsque la communication verbale est affectée. Les changements suivants sont courants :



- Difficulté à trouver ses mots
- Créer de nouveaux mots pour remplacer ceux qui ont été oubliés
- Répéter un mot ou une phrase (aussi connu sous le nom « persévération »)
- Difficulté à organiser des mots pour former des phrases logiques
- Jurer ou utiliser un langage offensant
- Revenir à sa langue maternelle
- Parler moins que d'habitude

Vous réalisez que la personne atteinte d'un trouble neurocognitif connaît de bonnes journées comme des mauvaises. Cela peut dépendre de la qualité et de la quantité de sommeil, de son niveau de stress et d'autres problèmes médicaux et de besoins qui pourraient nécessiter des soins quotidiens. De plus, cela peut entraîner des conversations difficiles pour vous et la personne atteinte.

### COMMENT APPROCHER LA COMMUNICATION AVEC LES PERSONNES ATTEINTES D'UN TROUBLE NEUROCOGNITIF

La communication est possible à tous les stades des troubles neurocognitifs:

- Ce qu'une personne dit ou fait et la façon dont elle se comporte signifient quelque chose.
- Ne perdez jamais de vue la personne et faites toujours attention à ce qu'elle essaie de vous dire.
- La clé d'une conversation positive est une communication **respectueuse, attentionnée et cohérente.**

Les difficultés de communication peuvent être décourageantes pour la personne atteinte d'un trouble neurocognitif et sa famille; alors, envisagez des moyens créatifs de vous comprendre et d'avoir des dialogues.





Nous vous recommandons aussi d'apprendre autant de choses que possible sur les troubles neurocognitifs, leur progression et la manière dont ils changent les capacités de la personne atteinte. À mesure des changements, vous apprendrez à interpréter les messages de la personne en faisant attention aux signaux verbaux et non verbaux.

## **CONSEILS POUR COMMUNIQUER AVEC UNE PERSONNE ATTEINTE D'UN TROUBLE NEUROCOGNITIF**

### **1) Utilisez les éléments que vous connaissez d'elle**

- ⇒ Qu'est-ce qu'elle aime? Utilisez vos connaissances pour lui suggérer des sujets de conversation ou des activités qu'elle pourrait aimer.
- ⇒ Entretenez ses compétences et capacités. Concentrez-vous sur ce qu'elle peut encore faire, plutôt que sur ce qu'elle ne peut plus.
- ⇒ Lorsqu'elle doit faire un choix, proposez-lui quelques options qui, vous le savez, lui plairont.

### **2) Réduisez les distractions**

- ⇒ Prenez note des distractions visuelles ou auditives dans son environnement et minimisez-les.
- ⇒ Prenez en compte tout problème de la vue ou de l'ouïe qu'elle pourrait avoir,
- ⇒ Ayez un contact visuel avec la personne pour focaliser son attention.

### **3) Faites face à la personne**

- ⇒ Évitez de lui parler si vous êtes derrière elle, ou si elle ne peut pas vous voir.
- ⇒ Parlez lentement et clairement en utilisant des phrases simples et courtes.
- ⇒ Parlez et démontrez. Faire des gestes peut donner du sens à vos paroles.

### **4) Faites preuve de flexibilité**

- ⇒ Les capacités de la personne peuvent changer d'un jour à l'autre; aussi, prenez un moment au début de la conversation pour évaluer comment elle se sent.
- ⇒ Faites attention aux changements de comportement et au langage corporel qui pourraient indiquer comment elle se sent. Adaptez-vous le cas échéant.
- ⇒ Lorsque la personne ne peut communiquer verbalement, communiquez avec les sens, comme le toucher.



### **5) Restez positif**

- ⇒ Faites attention au ton de votre voix et votre langage corporel. Adaptez-vous.
- ⇒ Acceptez plutôt que de corriger. Ignorez les erreurs et encouragez.
- ⇒ Quand vous vous sentez dépassé, prenez du recul et respirez.

### **Prenez soin de vous également!**

**Lorsque ces conseils ne semblent pas fonctionner, souvenez-vous que la personne ressent encore votre présence. Être là pour elle et prendre soin de soi en même temps n'est pas simple. Il est donc important de trouver le bon équilibre et de demander de l'aide quand vous en avez besoin!**

## BOLS REPAS



Bols bouddha, bols macro, grain bowls, salades repas... peu importe le nom qu'on leur donne, on *adooooore* les repas en bol! Ils sont colorés, réconfortants et parfaits pour transformer tous nos restes en un festin santé. Pour maîtriser le grand art du bol, reposez votre esprit créatif sur ces deux principes clés : l'équilibre et le contraste!

### L'ÉQUILIBRE

Pour satisfaire votre faim et combler votre organisme avec un « bar open » de nutriments, garnissez votre bol d'aliments provenant de chacune des composantes décrites plus bas, c'est-à-dire de grains entiers, de protéines, d'une abondance de végétaux, de bons gras et, bien sûr, d'un kick de saveur!

#### UNE BASE ÉNERGISANTE : LES GRAINS ENTIERS

Les grains ENTIERS, grâce à la présence combinée d'amidon (glucides) et de fibres, calment l'appétit et assurent un niveau d'énergie stable dans les heures post-repas. Vous êtes très actif aujourd'hui? Revigorez-vous avec 1 bonne tasse de grains. Une journée plus mollo? Une demi-tasse saura vous sustenter.

Pour la préparation, rincez rapidement les grains avant de les cuire dans de l'eau légèrement salée ou dans un bouillon. Vérifiez sur Internet la proportion d'eau requise pour éviter de transformer vos jolis grains en une bouillie insipide! Et pour faire changement du riz brun et du quinoa, passez en audition l'un de ces candidats pleins de talent : millet, boulgour, sarrasin (kasha), amarante, orge, kamut, farro, freekeh, grains d'avoine, épeautre, pâtes intégrales, maïs, etc. Ils vous surprendront!



#### UN ÉLÉMENT SOUTENANT : LES PROTÉINES

Les protéines comblent efficacement la faim et sont utilisées par le corps pour construire et réparer ses différentes composantes : muscles, peau, cheveux, anticorps, hormones, etc. On en veut donc une bonne source à chaque repas!

Dans le règne végétal, les légumineuses (pois chiches, haricots, lentilles) et le soya (edamame, tofu, tempeh) sont tout à fait indiqués. Visez de  $\frac{3}{4}$  à 1 tasse complète!

Pour les omnivores, du poisson cuit ou cru, de la volaille ou de la viande feront parfaitement l'affaire. Une portion de la taille de votre paume de main est idéale. Sinon, pour une option rapide et efficace, allez-y pour deux œufs ou  $\frac{1}{2}$  tasse de fromage cottage.

#### DE LA VITALITÉ : DES VÉGÉTAUX DE DEUX OU TROIS COULEURS DIFFÉRENTES

Avez-vous déjà entendu l'expression « mangez un arc-en-ciel »? C'est une métaphore sympathique qui nous rappelle que chaque pigment végétal offre des bienfaits qui lui sont propres. Donc, pour profiter de la palette complète, faites un Picasso de vous-même et variez vos couleurs! Visez une portion de 1  $\frac{1}{2}$  tasse de divers végétaux.





**Verdure** : kale, épinards, salade romaine, roquette, bok-choy, brocoli, asperges, courgettes, chou de Bruxelles, pois mange-tout, germinations, persil, coriandre, basilic...

**Couleurs** : betterave, chou rouge, oignon, carottes, tomates, chou-fleur, patate douce, courges d'hiver, radis, aubergines, poivrons...

**Fruité** : mangue, grenade, pomme, poire, fraises, pêche, ananas, fruits séchés...

## DE BONS GRAS

Les bons gras font sourire le système cardiovasculaire en plus d'aider le corps à assimiler les vitamines A, D, E et K (et rendent le tout franchement délicieux). Il y a plusieurs façons d'en bonifier votre repas :

- Arrosez délicatement votre amalgame d'ingrédients de 1 à 2 c. à table de vinaigrette ou de sauce à base d'huile végétale (olive, canola, noix, etc.).
- Ajoutez de l'onctuosité grâce à des morceaux d'avocats, du tahini ou de l'houmous.
- Donnez un petit côté croquant en parsemant le tout de graines (sésame, chanvre, tournesol, citrouille, lin, chia), de noix grillées (Grenoble, amande, cachous, pin, etc.) ou d'arachides.

## LE CONTRASTE

Après l'équilibre, le contraste est le principe qui fera de vos repas un succès culinaire à coup sûr.

Voici des suggestions :

- Alternez les couleurs : jaune, vert, rouge, blanc, rose...
- Variez les textures : onctueux, ferme, croustillant, craquant, tendre...
- Changez les formes : cubes, rondelles, bâtonnets, effiloché, en juliennes, en feuilles...
- Jouez avec les températures et les modes de cuisson : cru, vapeur, grillé, rôti, mijoté...
- Équilibrez les saveurs : sucré, salé, acide, amer, umami.

Ouf, ça fait beaucoup d'information en si peu de mots! Un bon truc pour donner une direction artistique à votre démarche est de vous inspirer des régions du monde. Pour un repas en bol harmonieux, allez-y pour une thématique asiatique, méditerranéenne, mexicaine, maghrébine, hawaïenne... les possibilités sont infinies!

Source : <https://www.brunet.ca/sante/conseils-sante/l-anatomie-du-bol-bouddha-parfait/>

## RECETTE TOUJOURS AUSSI APPRÉCIÉE

Gâteau bon voisin :

Une langue qui ne dit pas de mal, des yeux qui ne voient pas de défaut, un cœur généreux et bon, deux mains tendues pour aider les autres.

Mélanger tous les ingrédients et servir à tous ceux que vous rencontrerez.

Rita St-Arnaud (Bulletin En Action - septembre 1986)





## VIVONS LE MOMENT PRÉSENT

À peine la journée commencée et il est déjà six heures du soir... À peine arrivé le lundi et c'est déjà vendredi... et le mois est déjà fini... et l'année est presque écoulée...

Et déjà 40, 50 ou 60 ans de nos vies sont passés... et on se rend compte qu'on a perdu nos parents, des amis... et on se rend compte qu'il est trop tard pour revenir en arrière...

Alors... Essayons malgré tout, de profiter à fond du temps qu'il nous reste...

N'arrêtons pas de chercher à avoir des activités qui nous plaisent... Mettons de la couleur dans notre grisaille... Sourions aux petites choses de la vie qui mettent du baume dans nos cœurs...

Et malgré tout, il nous faut continuer de profiter avec sérénité de ce temps qui nous reste. Essayons d'éliminer les "après" ... je le fais après... je dirai après... j'y penserai après...

On laisse tout pour plus tard comme si "après" était à nous. Car ce qu'on ne comprend pas, c'est que: après, le café se refroidit ... après, les priorités changent... après, le charme est rompu... après, la santé passe... après, les enfants grandissent... après, les parents vieillissent... après, les promesses sont oubliées... après, le jour devient la nuit... après, la vie se termine... Et après c'est souvent trop tard...

Alors... Ne laissons rien pour plus tard... Car, en attendant toujours à plus tard, nous pouvons perdre les meilleurs moments, les meilleures expériences, les meilleurs amis, la meilleure famille... Le jour est aujourd'hui... l'instant est maintenant.

Nous ne sommes plus à l'âge où nous pouvons nous permettre de reporter à demain ce qui doit être fait tout de suite...

*Boucar Diouf*

## LES AMITIÉS

Les amitiés sont faites de petits riens...  
de petits moments que nous vivons avec chaque personne.

Peu importe la longueur de temps que nous passons avec chaque ami, ce qui importe, c'est la qualité du temps que nous vivons avec lui.

Cinq minutes peuvent avoir une importance plus grande qu'un jour entier.  
Tout comme des amitiés sont faites de rires et de douleurs partagés, d'autres sont faites d'études, de sorties, de loisirs; certaines même naissent et les gens ne savent pas pourquoi.

De nos jours, de nombreuses amitiés sont faites seulement de courriels. Ce ne sont pas les moins importantes. Ce sont les fameuses "amitiés virtuelles". Bien différentes, mais non moins importantes.

Apprenons à aimer les personnes sans pouvoir les juger par leur apparence ou manière d'être, sans pouvoir (ce que parfois nous faisons inconsciemment) les étiqueter.



**LA BEAUTÉ DES PETITES CHOSSES  
ET AUTRES GESTES ANODINS...**

Paroles et Musique: Nicolas Ciccone, 2004

La beauté des petites choses  
Et autres gestes anodins  
C'est un enfant qui court  
Au milieu d'un jardin  
C'est le chant d'un oiseau  
Quand on ouvre sa cage  
C'est se coucher dans l'herbe  
Et compter les nuages  
C'est aller comme le vent  
Sans penser à demain  
Comme si nous étions libres  
Immortels et sans fin.

La beauté des petites choses  
Et autres gestes anodins  
C'est rester dans son lit  
Lorsqu'il neige le matin;  
Se couler un bain chaud  
Et oublier les heures  
Se faire masser le dos  
Puis s'envoyer en l'air  
C'est prendre un peu de temps  
Pour soi-même, pour son bien  
Et de vivre chaque instant  
Comme un nouveau destin.

La beauté des petites choses  
Et autres gestes anodins  
C'est l'appel d'un ami  
Lorsqu'on a du chagrin  
C'est d'avoir le fou rire  
Sans en savoir la cause  
C'est sortir faire la fête  
Quand le cœur nous explose  
C'est d'avoir des vieux potes  
Des complices, des témoins  
Pour tous ces souvenirs  
Qu'on n'oubliera jamais.

La beauté des petites choses  
Et autres gestes anodins  
C'est d'entendre ta voix  
C'est de prendre ta main  
C'est de voir dans tes yeux  
Tous ces milliers de roses  
C'est dormir près de toi  
Quand tout devient morose  
C'est partager sa vie  
Comme on partage un train  
Jusqu'au bout de la nuit  
Jusqu'au bout du chemin.

*La seule façon d'apporter la paix au monde  
est d'apprendre soi-même à vivre en paix.*

~ Bouddha

*Une douce pensée pour nos disparu·es*



**Julienne Gravel**, membre de Saint-Prosper, auparavant de Sainte-Geneviève-de-Batiscan

**QUIZ SUR LA  
MÉMOIRE  
EN 10 QUESTIONS**

**1- La mémoire repose sur 3 étapes, quelles sont-elles ?**

- a) Apprendre, stocker, restituer
- b) Apprendre, répéter, réfléchir
- c) Encoder, raisonner, retenir
- d) Stocker, raisonner, restituer

**2- Le stress altère la mémoire :**

- a) À court terme
- b) À long terme
- c) De travail
- d) A, B et C

**3- Le manque de communication engendre :**

- a) Une altération des fonctions langagières
- b) Des troubles de la mémoire
- c) Un isolement
- d) A, B et C

**4- Combien de sortes de mémoire existe-t-il ?**

- a) 1
- b) 2
- c) 3
- d) 4

**5- Parmi ces affirmations, laquelle est vraie ?**

- a) Un souvenir neutre s'enracine plus facilement dans notre mémoire.
- b) Un souvenir émotionnel s'enracine plus facilement dans notre mémoire.
- c) Il n'existe aucun lien entre la mémoire et les émotions.
- d) Un souvenir ancien s'enracine plus facilement dans notre mémoire.



**6- Le souvenir selon lequel Rome est la capitale de l'Italie est stocké en :**

- a) Mémoire épisodique
- b) Mémoire sémantique
- c) Mémoire de travail
- d) A, B et C

**7- La mémoire décline à partir de quel âge ?**

- a) 20 ans
- b) 30 ans
- c) 40 ans
- d) 50 ans

**8- Laquelle de ces actions a un effet positif sur la mémoire ?**

- a) Prendre des médicaments
- b) Pratiquer une activité physique
- c) Lire un roman
- d) Manger des noix, des amandes et des fruits secs



**9- La mémoire entraînée améliore :**

- a) La confiance en soi
- b) Le quotient intellectuel
- c) La créativité
- d) A, B et C

**10- Quelle est la meilleure façon de retenir une information difficile ?**

- a) Apprendre par cœur
- b) Créer une association mentale (mnémotechnique, images mentales etc.)
- c) Afficher l'information à retenir sur les murs
- d) Répéter plusieurs fois les informations au cours de la journée



### CHARADES

A) Mon premier est un type de musique.  
 Mon deuxième est la 17ième lettre de l'alphabet.  
 Mon troisième sert à transformer un tronc d'arbre en planche.  
 Mon quatrième est un pronom indéfini.  
 Mon tout vous arrivera si vous mettez les doigts dans une prise.



B) Quand on multiplie un nombre par mon premier, celui-ci reste égal à lui-même.  
 Mon deuxième permet de poser une question sur une heure ou une date.  
 On boit le thé dans mon troisième.  
 Mon quatrième est un atome qui a perdu ou gagné un ou plusieurs électrons.  
 Pour faire mon tout, on doit réciter des formules magiques.

### ADDITIONS INCOMPLÈTES

?	+	?	+	26	=	58	15
+		+		+			
?	+	?	+	?	=	47	
+		+		+			17
18	+	14	+	21	=	53	13
=		=		=			22
57		41		60			

### MOT À COMPLÉTER

Complétez les mots et formez le mot-solution à l'aide des lettres manquantes.

- |            |         |
|------------|---------|
| 1. DI_ERS  | 1. ____ |
| 2. P_TIN   | 2. ____ |
| 3. DÉ_UGE  | 3. ____ |
| 4. MANU_L  | 4. ____ |
| 5. ÉPI_GLE | 5. ____ |
| 6. EN_IER  | 6. ____ |
| 7. AM_RAL  | 7. ____ |
| 8. VACCI_  | 8. ____ |

MOT : \_\_\_\_\_

### LE POINT COMMUN

Trouvez, pour chacune de ces séries, un mot qui se rapporte directement à chacun des trois autres.

- |                             |       |                                   |       |
|-----------------------------|-------|-----------------------------------|-------|
| 1) Savon - marin - bière    | _____ | 4) Danseur - astre - mer          | _____ |
| 2) Arc - lit - paradis      | _____ | 5) Thorax - escalier - canari     | _____ |
| 3) Doigt - musique - adulte | _____ | 6) Dentiste - casino - skateboard | _____ |

Réponses

QUIZ SUR LA  
MÉMOIRE...  
RÉPONSES

- |      |       |
|------|-------|
| 1) A | 6) B  |
| 2) D | 7) A  |
| 3) D | 8) B  |
| 4) C | 9) D  |
| 5) B | 10) B |

MOT À COMPLÉTER

Réponse : VALENTIN

CHARADES

- A) Électrocution (Électro-Q-Scie-On)  
B) Incantation (Un-Quand-Tasse-Ion)

ADDITIONS INCOMPLÈTES

17	+	15	+	26	=	58	15 12 17 13 22
+		+		+			
22	+	12	+	13	=	47	
+		+		+			
18	+	14	+	21	=	53	
=		=		=			
57		41		60			

LE POINT COMMUN

- 1) mousse    2) ciel    3) majeur    4) étoile    5) cage    6) roulette



Un soir, pendant le souper, la petite Julie demande à son père :

- Papa, pourquoi est-ce que tu es toujours tout rouge ?
- Bien, tu vois, ma fille, quand c'est l'été, en mobylette, tu prends des coups de soleil et ça te donne la peau toute rouge.

La fillette ne paraît pas totalement convaincue.

- Mais papa, nous sommes en hiver et tu es tout rouge.
- Oui, ma fille, mais en hiver, il fait froid. Sur la mobylette, le froid et la vitesse, ça te rend la peau toute rouge.

Alors, la mère excédée, saisit la bouteille de bière et la tend à sa fille :

- Tiens, passe la mobylette à ton père !





Mot Mystère

À trouver: un mot de 6 lettres

Thème: L'AMOUR

- |            |             |          |
|------------|-------------|----------|
| ABELARD    | ETREINDRE   | MIEL     |
| ACQUET     | EUNUQUE     | NUPTIAUX |
| ADAM       | EURYDICE    | PERE     |
| ANTOINE    | FEMININ     | PHRYN    |
| BAGATELLE  | FLEURETTE   | PURE     |
| BAGUE      | GIGOLO      | REMARIER |
| BISE       | HERA        | REPUDIER |
| BOUQUET    | IMPUISSANT  | ROMEO    |
| CHARMER    | INCESTE     | ROSIERE  |
| COUR       | INFIDELE    | TROMPER  |
| CUIR       | INTERET     | ULYSSE   |
| CUPIDON    | LANCELOT    |          |
| ENAMOURER  | LASCIVE     |          |
| ENFANT     | LEGITIME    |          |
| ENLACER    | LUXURE      |          |
| EPERDU     | MAMOURS     |          |
| EPOUSER    | MARIAGE     |          |
| EROTISME   | MATRIMONIAL |          |
| EROTOLOGIE | MERE        |          |



Pourquoi les squelettes ne fêtent pas la Saint-Valentin ?

... Parce que le cœur n'y est pas.



CONCOURS EN ACTION

Décembre 2023 — Solution : Barcarolle \* La personne gagnante: Aline Béland, de Saint-Maurice

Participez et courez la chance de gagner 10 \$.

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



Vous avez jusqu'au 19 février 2024 pour nous faire parvenir votre coupon de participation

Par courriel à : [aqdrdc@stegenevieve.ca](mailto: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](http://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](mailto: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 !*