

Des Chenaux

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES ET PRÉRETRAITÉES







ROCHAINES ACTIVITÉS

CAFÉ-RENCONTRE ET ATELIER « LA SÉCURITÉ À DOMICILE »

Ressource invitée : Émilie Lafrenière, inspectrice à la prévention, à la MRC des Chenaux

Vendredi, 12 avril 2024

LIEU: Centre communautaire Charles-Henri-Lapointe

100, rue de la Fabrique

Sainte-Anne-de-la-Pérade

HEURE: 13h30 Coût: gratuit

TIRAGE DE PRIX DE PRÉSENCE EN LIEN AVEC LE THÈME DE LA RENCONTRE.

Merci de confirmer votre présence avant le 9 avril.



DÉJEUNER-RENCONTRE Les rendez-vous AQDR

« LE MAINTIEN À DOMICILE »

NOUVELLE DATE: Mercredi, 24 avril 2024

LIEU: Domaine Joriane à Saint-Narcisse

Repas: buffet déjeuner

Heure: 9h00

Détails page 9

Chroniques	page
Calendrier des activités	2
Mot de la présidente	4
Réflexion	.5 - 23
Défense de droits	6
Parole aux membres	8
Suivi d'activité	9
Activité AQDR	9
Santé	14
Environnement	15
Mieux-être	18
Nutrition	20
Recette	21
Place aux partenaires	22
Spiritualité	23
Vitalité intellectuelle	24
Mot mystère	27



Calendrier des activités

Avril 2024

DATE ET HEURE	ACTIVITÉ	ENDROIT	COÛT	RÉSERVATION
Vendredi, 12 avril 2024 13 h 30	Café-rencontre et atelier « La sécurité à domicile » Ressource invitée : Émilie Lafrenière, inspectrice à la prévention, à la MRC des Chenaux	Centre communautaire Charles-Henri- Lapointe Sainte-Anne-de- la-Pérade	gratuit	Confirmer sa présence <u>avant</u> <u>le 11 avril 2024</u>
Nouvelle DATE: Mercredi, 24 avril 2024 9 h 00	Déjeuner-rencontre « Les rendez-vous AQDR : le maintien à domicile » Avec certaines ressources de la MRC des Chenaux	Domaine Joriane 836, rue Notre-Dame Saint-Narcisse	20\$ / membre 25\$ / non membre	Confirmer sa présence <u>avant</u> <u>le 18 avril 2024</u>

Pour nous joindre:

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



819-840-3090



aqdrdc@stegenevieve.ca



www.aqdr-des-chenaux.org

Conseil d'administration 2024-2025

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

COMITÉS 2024-2025

Comité Activités

Comité Bulletin En Action

Comité Défense de droits

Comité Gestion

Secrétariat à l'action communautaire autonome et aux initiatives sociales



&N 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.



Mai 2024

DATE ET HEURE	ACTIVITÉ	ENDROIT	COÛT	RÉSERVATION
Vendredi, 10 mai 10 H 30 (accueil à 10h)	Dîner-conférence « Le sommeil et les aînés » Ressource invitée : Katina Veillette, pharmacienne	Salle municipale Saint-Prosper	20\$ / membre 25\$ / non membre	Confirmer sa présence <u>avant</u> <u>le 3 mai 2024</u>
Mercredi, 22 mai 13h30	Café-rencontre Thème: mois de la santé mentale Ressources invitées: La maison de Transition et Chantal Létourneau	Salle municipale Saint-Stanislas	gratuit	Confirmer sa présence <u>avant</u> <u>le 20 mai 2024</u>

Juin 2024

Jeudi, 13 juin 9h00	Assemblée générale annuelle Activité de la Table Action Abus Aînés de la Mauricie : « Jeu/bingo sur les Atouts du grand âge » Suivi de l'AGA et du dîner.	Salle municipale Saint-Luc-de- Vincennes	gratuit	Confirmer sa présence <u>avant</u> <u>le 6 juin 2024</u>
Jeudi, 20 juin 9h30	Dîner-conférence et clinique « La bonne conduite n'a pas d'âge » Ressource invitée : la Fondation CAA Québec Conférence, dîner et clinique pour la vérification des automobiles (pour ceux et celles qui le désirent)	Salle du Conseil (sous-sol de la salle municipale) Saint-Maurice	20\$ / membre 25\$ / non membre	Confirmer sa présence <u>avant</u> <u>le 14 juin 2024</u>



Mot de la présidente

MATIÈRE À RÉFLEXION



Bonjour à vous tous et toutes,

Voici ma réflexion sur le budget québécois annoncé le 12 mars dernier. Pendant la semaine précédant la lecture du budget du Québec, on nous a préparé à un grand déficit et à peu d'amélioration dans nos conditions de vie en



tant qu'aîné. Eh bien, le gouvernement n'a pas menti... et, bien entendu, qui, une fois encore, s'est appauvri? Qui sera de plus en plus démuni face à l'inflation? Et pour en rajouter, le Québec fait face à un possible changement de cote de crédit avec un budget à énorme déficit où il n'y a pas vraiment de garantie que l'avenir permettra de payer la dette. Pourra-t-on renflouer les coffres de l'état sans toucher à nos précieuses épargnes comme la Caisse de dépôt et le Fonds des générations ou encore sans penser à privatiser en partie notre Hydro-Québec? Peut-être que l'actuel gouvernement donnera à certaines compagnies privilégiées des droits de se servir de l'hydro-électricité en se créant de petites centrales et en revendant ses surplus.... Cela suscite de grandes inquiétudes. Il faut absolument devenir des cerbères et éviter des dérapages. Personne ne veut d'un retour en arrière, avant l'étatisation de l'électricité. Il faut arrêter de vendre notre électricité en donnant des escomptes aux compagnies qui veulent venir s'installer ici. Nous sommes assez vieux pour avoir vu naître Hydro-Québec et le projet de société de Jean Lesage : « Maître chez nous »; nous sommes assez vieux pour se rappeler avoir vécu ou entendu parler de ça.

Tout ce que je souhaite, c'est que nos petits et arrière-petits-enfants puissent eux aussi avoir droit à une certaine sécurité financière assurée par le gouvernement qui sera en poste lors de la prise de leur retraite. En espérant ne pas vivre un cauchemar éveillé et que l'avenir ne nous donnera pas raison de s'inquiéter car j'aimerais regarder vers l'avant avec optimisme.

Et que dire de la filière batterie ...

On nous annonce que l'avenir du Québec passe par la filière batterie. Est-ce permis d'en douter? On veut tous un nouveau mode de vie plus vert, moins polluant mais ... je me questionne...

Si on nous vend des voitures électriques avec un surpoids car une batterie augmente de beaucoup le poids d'une voiture, alors est-ce que nous reconstruirons des routes avec une meilleure qualité d'asphalte?

Que ferons-nous quand viendra le temps de disposer de ladite batterie qui a une durée de vie limitée? Pense-t-on à « l'après batterie »? Où les fera-t-on disparaître? Est-ce que cette batterie est vraiment l'avenir alors que présentement on se penche aussi sur d'autres hypothèses pour régler les problèmes? Fera-t-on du Québec, un dépotoir à batteries usagées, semblable aux ilots de plastique créés dans les océans? Certains parlent d'hydrogène, est-ce un bon moyen pour alimenter les voitures?

Pourquoi sembler si pressé de conclure des ententes avec des compagnies dont la majorité des québécois n'ont jamais entendu parler ni ne connaissent vraiment leur CV d'entreprise? Pourquoi leur accorder autant d'argent avec d'aussi petites garanties de demeurer ici longtemps, de donner des emplois à nos travailleurs alors qu'il y a un manque de personnel pour les emplois existants présentement?

Et d'un autre côté, le gouvernement dit qu'il faut limiter l'immigration, donc encore moins d'employés potentiels. Trouvera-t-il la formule magique pour lui permettre de faire entrer sur le marché du travail de nouveaux employés dont on ne dispose pas présentement et les loger convenablement?

Réfléchissons ensemble et évitons de mettre tous nos œufs dans le même panier. Présentement, il semble y avoir une vision en tunnel et un regard à trop court terme sur notre avenir.

Je vous ai partagé mon questionnement mais vous, qu'en pensez-vous? Vos commentaires et réactions seront appréciés.

Diane Béland

Il y a des moments où un texte peut faire une différence, alors lisez ce qui suit et choisissez votre combat!

Réflexion

IL Y A BIEN UNE DIFFÉRENCE ENTRE ÊTRE ÂGÉ ET ÊTRE VIEUX

Pourquoi, à partir de la retraite, certains deviennent-ils simplement « âgés », alors que d'autres deviennent « vieux » ?

En effet, être âgé, c'est différent d'être vieux, voici quelques réflexions et nuances entre ces deux états de l'existence

Alors que l'être âgé s'adonne aux sports, est avide de découvertes et de voyages, le vieux se repose.

Alors que l'être âgé dispose d'amour à donner, le vieux accumule les jalousies et les rancœurs.

Alors que l'être âgé continue de faire des plans pour son avenir, le vieux ressasse avec nostalgie son passé, sa jeunesse.

Alors que l'agenda de l'être âgé comprend surtout les lendemains, le calendrier du vieux ne contient que des « hier ».

Alors que l'être âgé apprécie les jours à venir, le vieux souffre du peu de jours qui lui restent.

Alors que les nuits de l'être âgé sont peuplées de rêves, celles du vieux sont envahies de cauchemars.

Il n'est pas question pour moi, pour nous, d'être vieux!

Nous pouvons être âgés, peut-être, mais nous ne voulons pas être vieux, car: nous regorgeons de tant d'amour à donner; nous caressons tant de projets à réaliser et sommes enthousiastes devant

tant de choses à faire que nous n'avons ni le droit ni le désir d'être « vieux ».

Et vous, qu'en pensez-vous?

Retourner à nos origines pour retrouver nos racines!

Diane





Défense de droits



Communiqué de presse

LA TRIPLE CRISE QUE VIVENT LES AÎNÉS DU QUÉBEC VOUÉE À SE POURSUIVRE

Le ministre des Finances du gouvernement de François Legault, Éric Girard, a présenté hier le budget 2024-2025 du gouvernement du Québec. Présenté comme un cadre financier « prudent » et « responsable », cet exercice annuel attendu constitue malheureusement pour l'AQDR un pas beaucoup trop timide vers une amélioration des conditions de vie des aînés, et ce, à tous les niveaux. Il est important de souligner que l'AQDR représente un grand nombre de retraités sans pension d'employeur, lesquels sont soutenus économiquement au seuil de pauvreté.

« L'AQDR a clairement indiqué au ministre des Finances dans son mémoire que les aînés du Québec vivent présentement une triple crise : du revenu, du logement et du système de santé », a déclaré Pierre Lynch, président de l'AQDR. « Nous accueillons avec optimisme le fait que le gouvernement fasse de la santé une priorité. Cependant, trop peu de nouveaux investissements sont prévus en maintien à domicile. De plus, on ne retrouve, dans le document, que peu d'améliorations concernant le revenu et le logement pour les aînés du Québec. ». Un aîné vivant du revenu minimum à la retraite ne trouve aucune compensation économique à court ou long terme pour suppléer aux hausses de taxes municipales et aux hausses des loyers.

En effet, le gouvernement a annoncé une bonification de 116,2M\$ par année pour le maintien à domicile, ce qui reste est largement insuffisant face aux besoins croissants des aînés du Québec. Afin d'atteindre un niveau d'excellence en la matière, l'AQDR préconise de s'inspirer des meilleurs au monde et d'investir au moins autant en maintien à domicile qu'en hébergement. Or, les dépenses d'hébergement continuent à dominer le paradigme québécois.

Pour le revenu, l'AQDR salue l'élimination de la réduction de la rente de retraite pour les aînés de 65 ans ou plus en situation d'invalidité, une mesure qui avait été fortement appuyée par l'AQDR et qui donnera un peu d'air à plusieurs aînés dans cette situation. Par contre, la clientèle aînée vulnérable, de manière générale, ne sera pas appuyée par de nouvelles mesures visant à réduire leur situation de pauvreté, comme des hausses de crédits d'impôt remboursables pour compenser l'inflation du prix des biens essentiels tels que l'alimentation et le logement.

« Les aînés sont de moins en moins capables de vivre et vieillir chez eux, tant par manque de services que par de trop faibles revenus et un manque de logements privés disponibles», déplore M. Lynch. « Avec le vieillissement de la population, le Québec repousse encore une fois les efforts colossaux qui devront être déployés afin de se préparer à ce qui s'en vient. »

La population aînée du Québec attend plus du gouvernement pour pouvoir sortir de sa situation de pauvreté : concrètement, elle s'attend à ce que le revenu des aînés soit enfin viable compte tenu de l'inflation et du contexte économique global.

Chaud, froid, chaud, froid... on ne sait plus comment s'habiller... c'est du cas parka!

FRAUDE: RESTONS VIGILANT-ES

Le mois dernier, nous vous informions d'une vague de fraudes téléphoniques dans la MRC. Voici un suivi des nouvelles informations disponibles. Parce qu'une personne avertie en vaut deux en matière de prévention!



L'émission La Facture, dans l'épisode du mardi 27 février 2024, de Radio-Canada, rapporte le cas touchant d'un aîné victime d'une stratégie associée aux cartes bancaires. Les fraudeurs se basent sur les sentiments d'anxiété et d'urgence. L'homme s'est vu contraint de donner ses informations personnelles par le chantage. Ce qu'il faut retenir est que l'institution bancaire ne demanderait jamais de remettre vos cartes ou de donner votre NIP; elle procéderait à la désactivation des cartes et au gel

des avoirs. Toute personne qui demande votre NIP ou vos cartes est malveillante. Il n'y a pas d'urgence possible dans le traitement d'une fraude par une institution, seulement de la diligence.

Expliquons-nous: vous avez des droits et <u>êtes couvert·es financièrement par votre institution</u> en cas de réplication de cartes, vol d'identité, ou toute autre fraude fiscale, tant et aussi longtemps que <u>vous n'avez pas donné volontairement vos informations personnelles à des personnes malveillantes.</u> La banque sera tenue de couvrir les frais de fraude si vous avez diligemment rapporté un cas suspect d'activité. Si vous avez un doute, ne répondez jamais dans l'urgence et contactez votre centre de service bancaire. Comme l'explique l'avocat d'Option Consommateurs interviewé par La Facture, M. Alexandre Plourde, la banque qui prétexte que vous avez volontairement divulgué votre

NIP sous la pression est dans le tort, mais elle peut argumenter et refuser de rembourser. Ces procédures augmentent beaucoup le stress vécu par les victimes.

À cause de l'augmentation des cas de fraudes et de la masse financière qu'elles représentent, ainsi que du nombre croissant de litiges entre les banques et leurs clientèles lésées, le gouvernement du Canada a décidé d'agir. Depuis début 2024, l'Ombudsman des services bancaires d'investissement, un bureau indépendant dédié à la protection du public, a été mandaté pour accompagner citoyens et citoyennes qui se voient lésés par leur institution. L'Ombudsman peut vous aider à formuler des plaintes et faire valoir vos droits envers les institutions financières.

Toujours en matière de prévention, si vous souhaitez vous informer, visitez le site de JuridiQC. C'est un organisme public du gouvernement du Québec qui offre de nombreuses capsules d'information et des pistes de recours légaux contre la fraude et la maltraitance.

Voici deux liens très intéressants concernant les fraudes faites envers les personnes aînées.

Le premier est l'émission « La Facture » de mardi dernier, qui nous démontre le stratagème d'une fraude qui implique de faux représentants bancaires. Si vous avez manqué cette émission, voici la chance de la visionner. C'est très instructif. S.V.P. faites circuler.

Le deuxième lien est le site de l'organisme OBSI (l'Ombudsman des services bancaires et d'investissement) proposé par le gouvernement fédéral et mentionné dans cette émission. Lorsqu'une victime de fraude a de la difficulté à se faire rembourser par son institution bancaire et/ou compagnie de carte de crédit, elle est invitée à porter plainte à cet endroit.

https://ici.radio-canada.ca/tele/la-facture/site/episodes/865353/faux-representant-fraude-artiste-publicite-enfants-etiquetage-aliments

https://www.obsi.ca/fr/index.aspx





PARTENARIAT AVEC BENEVA

Parole aux membres

eu les informations sur les rabais aux membres AQDR auprès du service à la clientèle de Beneva.

Après avoir été à la source, voici ce que nous a répondu la directrice générale de l'AQDR nationale.

L'AQDR est partenaire de Beneva depuis plus de 20 ans. Autrefois connu sous le nom de La Capitale, en 2020, ils annonçaient la fusion avec SSQ Assurances. Depuis 2 ans, ils ont procédé à différents changements, dont le système informatique. Aujourd'hui, en 2024, Beneva a trouvé son équilibre et répond efficacement à nos membres.

Il faut savoir que le monde des assurances est aussi en grande perturbation. Peu importe la compagnie, les bouleversements climatiques, la hausse des coûts de toutes parts, les voitures plus grosses, plus coûteuses, garnies de gadgets électroniques, font exploser les montants des remboursements... Ce qui se reflète sur les primes à payer pour toutes les compagnies.

Il est important et pertinent de magasiner nos assurances en effectuant les comparaisons dans le marché, autant pour le prix, les protections et les avantages. L'AQDR a choisi d'être partenaire avec Beneva, puisqu'en plus d'offrir une tarification privilégiée, ils offrent certains avantages exclusifs comme l'assistance routière gratuite lorsque le membre a son assurance auto et habitation avec eux.

Durée des polices

La possibilité d'obtenir des polices d'une durée de 2 ans, est toujours existante.

Loi 25 et consentement

Beneva est extrêmement soucieuse de respecter la Loi 25. Actuellement, l'AQDR est en processus d'adapter ses formulaires d'adhésion et de renouvellement afin que les membres autorisent, ou non, à communiquer leurs informations auprès de Beneva, qui transmet, une fois par an, un envoi promotionnel.

Rabais des membres

Le rabais des membres est maintenant inclus dans la tarification. Nos membres peuvent voir sur leur contrat le nom de l'AQDR. Quand le nom de l'Association apparaît, ils ont la confirmation qu'ils font partie d'un groupe ou d'une association qui a des avantages particuliers. <u>L'Association apparaît dans le coin à droite du détail de la police.</u>

La tarification privilégiée pour les personnes de plus de 55 ans est bien accordée et comprend le rabais offert aux membres de l'AQDR. Nous continuons de croire en l'avantage que nous offre collectivement le partenariat avec Beneva, assurances de dommages. Nous vous rappelons l'importance de négocier vos primes en effectuant les comparaisons dans le marché! N'hésitez pas à demander des soumissions.

Pour toute question à ce sujet, contacter Beneva au :

1-800-322-9226, et n'oubliez pas de mentionner le groupe AQDR : 10135 dont vous faites partie.

Suivi d'activités

Café-rencontre du 15 mars 2024

LES AÎNÉS ET LA FISCALITÉ

Présenté en mode virtuel et présentiel, la séance d'information avec Isabelle Deschênes du Centre d'action bénévole des Riverains a permis à une vingtaine de membres et de partenaires de profiter de sa connaissance approfondie en matière d'impôt. Elle a su expliquer dans un langage clair et accessible les différents avantages fiscaux pour les personnes aînées et beaucoup plus encore.



Elle a présenté un excellent document vulgarisant l'information gouvernementale et donnant les principaux renseignements pour produire les rapports d'impôts ainsi que ce qu'il est important de dire et d'apporter au comptable.

Il est impossible de résumer en quelques mots cette présentation de plus de deux heures, cependant, nous avons l'autorisation de Mme Deschênes pour partager son document, idéalement par courriel puisqu'il contient 40 pages.



Activité AQDR

DÉJEUNER-RENCONTRE



« LE MAINTIEN À DOMICILE »

Le mercredi 24 avril 2024

Il est bon de se rappeler les services qui sont offerts sur le territoire Des Chenaux pour les personnes aînées qui souhaitent habiter leur domicile le plus longtemps possible.

- Selon l'autonomie de la personne, quels sont les services disponibles au CIUSSS, chez Aide Chez Soi et dans les Centres d'action bénévole de la Moraine et des Riverains?
- Comment et guand demander l'aide du CIUSSS ?
- Quelle est la différence entre les services du CIUSSS et d'Aide Chez Soi ?
- Est-ce qu'il est possible d'avoir accès aux services des Centres d'action bénévole sans être en perte d'autonomie ?

Les personnes ressources invitées pourront vous donner toute l'information nécessaire et répondre à vos questions lors du déjeuner-rencontre.

LIEU: **DOMAINE JORIANE**, 838 rue Notre-Dame à Saint-Narcisse

MENU: petites patates déjeuner, fèves au lard, quiche, jambon, saucisse, bacon, crêpes, fruits,

fromage et rôties

COÛT: **20\$/personne pour les membres** et 25\$/personne pour les non-membres

DATE ET HEURE: Mercredi. 24 avril à 9h00

CONFIRMEZ VOTRE PRÉSENCE AVANT LE 18 AVRIL 2024.





Chaque année, un grand nombre de prestataires qui reçoivent le Supplément de revenu garanti (SRG) voient leurs prestations interrompues en juillet parce qu'ils n'ont pas produit leur déclaration de revenus. Afin de réduire au minimum ces interruptions, nous invitons les clients à produire leur déclaration de revenus par voie électronique auprès de l'Agence du revenu du Canada, avant le 30 avril, ou à remplir un formulaire de renouvellement du SRG (ISP3026) disponible sur le site Internet de Service Canada.

Avez-vous droit au SRG?

Oui, si:

- √ vous avez 65 ans ou plus;
- √ vous vivez au Canada;
- √ vous recevez la pension de la <u>Sécurité de la vieillesse (SV)</u>;
- √ votre revenu est inférieur à 21 624 \$ et vous êtes célibataire, veuf ou divorcé;
- √ la somme de votre revenu et de celui de votre époux ou conjoint de fait est inférieure à :
- √ 28 560 \$ et votre époux ou conjoint de fait reçoit la pension complète de la SV;
- √ 39 984 \$ et votre époux ou conjoint de fait reçoit l'Allocation;
- 51 840 \$ et votre époux ou conjoint de fait ne reçoit ni la pension de la SV ni l'Allocation.

Vous ne recevez pas le SRG?

Voici comment vous pouvez l'obtenir :

- √ En soumettant une demande en ligne via un compte Mon Dossier Service Canada (MDSC).
- √ En remplissant un <u>formulaire</u> de demande pour le Supplément de revenu garanti (ISP3025) disponible sur le site Internet de Service Canada et en l'envoyant par la poste au bureau de Service Canada le plus près.

Pour obtenir de l'information ou de l'aide, les clients et les membres de leur famille peuvent nous contacter de la façon suivante :



Par téléphone, au numéro sans frais 1-800-277-9915;

Par la poste, en envoyant une lettre au <u>bureau de Service Canada</u> le plus près.

Il est important que les clients communiquent avec nous dès que leur situation est modifiée, par exemple en cas de changement de revenus, d'état civil ou d'adresse.

Qu'est-ce que le SRG?

Le Supplément de revenu garanti (SRG) est une prestation mensuelle non imposable dont le calcul est basé sur le revenu. Elle est versée aux résidents du Canada qui reçoivent la Sécurité de la vieillesse (SV) et qui ont un faible revenu. Les prestations du SRG sont renouvelées automatiquement chaque année, en juillet, à condition que le client remplisse une déclaration de revenus au plus tard le 30 avril.



&N ACTION Avril 2024 — Page 11

Tel que mentionné dans notre bulletin du mois de mars, vous trouverez cidessous l'information de la Maison De Connivence pour mieux agir et accompagner une personne de notre entourage qui vit une situation de violence conjugale.



La violence est une problématique de société, il est important de réagir et de dénoncer.

Nous pouvons tous.tes faire une différence en devenant des allié.e.s pour les victimes de violence conjugale.



AGIR EN TANT OUE PROCHES ET TIERS

Il est important de préserver le lien afin que la victime ne se retrouve pas isolée et qu'elle sache qu'elle peut se tourner vers vous si elle a besoin d'aide. L'isolement des victimes augmente considérablement leur vulnérabilité.



AGIR EN TANT QUE TÉMOIN D'AGRESSIONS

Si vous êtes témoins d'une agression, quelle qu'elle soit; verbale, psychologique, physique ou autre, il faut y mettre fin, dans la mesure du possible. Pour se faire, il est possible de faire diversion, de changer de sujet, de prendre position, de soutenir la victime, de s'interposer si c'est sécuritaire ou d'appeler le 911 si vous avez des craintes pour la sécurité de la victime.



ACCOMPAGNER DANS LA BIENVEILLANCE

Il faut beaucoup de courage pour se confier ou demander de l'aide. C'est peutêtre la première fois que la victime parle de sa situation et la façon dont elle sera accueillie peut faire toute la différence. Il est primordial de prendre le temps de l'écouter et de la croire, sans juger et de respecter son rythme. La victime n'est peut-être pas prête à prendre une décision sur le moment. Offrir votre soutien et votre aide si vous êtes disponible lui permettra de savoir qu'elle peut compter sur quelqu'un. Finalement, la référer vers des ressources spécialisées qui pourront lui venir en aide.



ÀÉVITER

Afin de préserver le lien et faciliter le dialogue avec la victime, il y a des attitudes à éviter telles que: de lui dire quoi faire, parler contre l'agresseur ou encore banaliser et/ou justifier les comportements violents. La victime pourrait alors se sentir incomprise et arrêter de se confier.











RÉGIME CANADIEN DE SOINS DENTAIRES

À la suite de questions lors de la séance d'information le 15 mars dernier, Isabelle Deschênes nous a fait parvenir ces explications.



Critères d'admissibilité:

- ⇒ Ne pas avoir accès à une assurance dentaire;
- ⇒ Avoir un revenu familial net rajusté de moins de 90 000\$;
- ⇒ Être résident canadien aux fins de l'impôt;
- ⇒ Avoir rempli une déclaration de revenus pour l'année précédente.



Chez les fournisseurs de soins buccodentaires suivants, dont la participation est volontaire:

- ⇒ Dentistes
- ⇒ Denturologistes
- ⇒ hygiénistes dentaires
- ⇒ Dentistes spécialistes

Le régime couvre un large éventail de soins buccodentaires, mais il y a des exceptions.

Quand pourrez-vous vous inscrire?

Les gens recevront des lettres d'invitation à s'inscrire. Le moment de la réception de ces lettres variera en fonction des tranches d'âge, car le régime est implanté de façon progressive. Voici l'ordre des tranches d'âge avec la date de début d'acceptation des demandes. Les lettres seront envoyées aux gens admissibles un peu avant ces dates:

- ⇒ 87 ans et plus- Décembre 2023
- ⇒ 77 à 86 ans- Janvier 2024
- ⇒ 72 à 76 ans- Février 2024
- ⇒ 70 à 71 ans- Mars 2024
- ⇒ 65 à 69 ans- Mai 2024

- ⇒ Adultes qui ont un certificat valide pour le crédit d'impôt pour personnes handicapées- Juin 2024
- ⇒ Enfants de moins de 18 ans Juin 2024*
- ⇒ Tous les autres résidents du Canada admissibles -À compter de 2025

À partir de quand serez-vous couvert?

Dans les 3 mois suivant votre inscription, vous recevrez une trousse d'assurance de la Sun Life comprenant des informations, votre carte de membre ainsi que la date de début de votre couverture. Ce n'est qu'à partir de ce moment que vous serez assurés.

Tous les soins qui auront été reçus avant de recevoir cette trousse devront être payés en totalité par vous.

^{*}Pour les enfants, la Prestation dentaire canadienne pour les familles admissibles qui gagnent moins de 90 000\$ par année cessera après le 30 juin 2024 et laissera place au Régime canadien de soins dentaires auguel il faudra s'inscrire.



Quels seront les montants des remboursements?

Les remboursements varient en fonction du revenu familial net rajusté:

- ⇒ Revenu de moins de 70 000 \$ = 100% des coûts admissibles remboursés Revenu entre 70 000 et 79 999 \$= 60% des coûts admissibles remboursés
- ⇒ Revenu entre 80 000 \$ et 89 999 \$ = 40% des coûts admissibles remboursés

Vous avez reçu la lettre vous invitant à faire une demande d'inscription pour le régime canadien de soins dentaires ?

Voici les étapes à suivre:

1) Téléphonez au numéro de téléphone indiqué sur votre lettre d'invitation et suivez les instructions données par le système automatisé.

Avant de téléphoner, assurez-vous d'avoir en main les éléments indiqués sur votre lettre.

2) Une lettre vous sera envoyée dans les15 jours ouvrables suivant votre appel téléphonique pour confirmer ou non votre acceptation au régime de soins.

Si vous avez été accepté, vous recevrez une trousse d'assurance Sun Life par la poste dans les 3 mois suivant votre appel téléphonique. Ce n'est qu'à partir de ce moment que vous serez considéré comme assuré.

Vous n'avez pas reçu votre lettre même si c'était votre tour de la recevoir ou vous avez un problème ?

Appelez au centre d'appel du Régime canadien de soins dentaires au 1-833-537-4342 entre 8h30 à 16h30 du lundi au vendredi.

Vous avez besoin d'aide?

Si vous demeurez sur le territoire du Centre d'action bénévole des Riverains, vous pouvez nous téléphoner: 418 325-3100. Il nous fera plaisir de vous aider !

Il n'y a pas de clé pour le bonheur. La porte est toujours ouverte.



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, <u>avec le service d'un repas par jour (le dîner)</u> 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



Santé

AVRIL, MOIS DE LA SENSIBILISATION AU CANCER

Le cancer demeure la principale cause de décès au Canada. Cette maladie nous touche tous d'une façon ou d'une autre, que ce soit parce que soi-même, un être cher, un ami d'un ami, un voisin ou un parfait inconnu, dont l'histoire est racontée sur Internet, en est atteint.

Avril est le Mois de la sensibilisation au cancer. Aujourd'hui, on compte au Canada 1,5 million de personnes atteintes d'un cancer, ou qui y ont survécu. Ce mois-ci, nous reconnaissons l'apport des nombreux chercheurs, professionnels de la santé, bénévoles, aidants, responsables des politiques et membres de la communauté qui continuent d'innover et de faire progresser les soins et la recherche sur le cancer à l'échelle du pays. Nous voulons également souligner le courage et la force des patients, qui sont pour nous une source d'inspiration au quotidien.

Le symbole du Mois de la sensibilisation au cancer est la campagne annuelle de la jonquille de la Société canadienne du cancer (SCC), qui vise à recueillir des fonds pour la recherche sur le cancer et à nourrir l'espoir pour des millions de personnes atteintes ou ayant survécu à cette maladie au pays. L'Institut du cancer (IC) des IRSC est fier de faire partie de la communauté œuvrant dans le domaine du cancer au Canada, et d'ainsi travailler de concert avec des organisations comme la SCC à transformer la recherche sur cette maladie.

Il est clair que le cancer transcende les frontières géographiques, les identités sociales et les contextes culturels. C'est pourquoi il faut déployer collectivement, à l'échelle mondiale, tous les efforts nécessaires pour réduire le fardeau de la maladie dans l'intérêt des personnes malades, de leur famille et des systèmes de santé. Les collaborations transnationales, les équipes interdisciplinaires et le renforcement de la capacité de recherche ne sont que quelques-unes des clés du succès de ce travail.

Un message de la Dre Fei-Fei Liu, directrice scientifique de l'Institut du cancer

LA DÉFINITION DU CANCER

LE CANCER

Normalement, les cellules de l'organisme se multiplient de manière contrôlée. Elles se divisent lorsque nécessaire et meurent lorsqu'elles sont divisées un trop grand nombre de fois ou lorsqu'elles sont endommagées.



Toutefois, lorsque les cellules se multiplient de façon anormale dans un tissu sain, cela mène à la formation d'une masse appelée tumeur. Il existe deux types de tumeurs, les bénignes et les malignes ou cancéreuses.

C'est l'oncologie, une discipline médicale, qui étudie ces tumeurs. Pour traiter les patients atteints de cancer, les médecins doivent suivre une formation spécialisée en oncologie. Le rôle de l'oncologue consiste à poser un diagnostic, à proposer le traitement approprié (chirurgie, radiothérapie, chimiothérapie, hormonothérapies, médicaments ciblés et immunothérapie) et à faire les suivis concernant l'évolution de la maladie.

Suite...

TUMEUR BÉNIGNE

La tumeur bénigne n'est pas cancéreuse. Elle a tendance à se développer lentement et à rester au même endroit en comprimant les tissus voisins, sans se propager vers d'autres parties du corps. Il est rare qu'elle menace la vie de la personne atteinte et il suffit de la retirer pour guérir sans risque de récidive.

TUMEUR MALIGNE OU CANCÉREUSE

Les cellules de la tumeur cancéreuse ont la capacité de se propager vers d'autres tissus, en passant dans le sang ou les vaisseaux lymphatiques, pour former de nouvelles tumeurs appelées métastases. Les tumeurs malignes sont mal délimitées et peuvent atteindre un volume très important. Par conséquent, elles sont plus difficiles à enlever que les tumeurs bénignes et le risque de récidive est beaucoup plus élevé.

COMMENT DÉTECTER UNE TUMEUR CANCÉREUSE?

Le but du dépistage est d'essayer de détecter un cancer avant même que des symptômes tangibles n'apparaissent. Plus la tumeur est détectée tôt, plus le traitement sera efficace.

Il existe plusieurs tests de dépistage comme la mammographie pour le cancer du sein, la recherche de sang dans les selles pour le cancer du côlon-rectum ou le frottis utérin pour le cancer du col de l'utérus. Cependant, le seul moyen de diagnostiquer avec certitude une tumeur cancéreuse est d'effectuer une biopsie et d'analyser le prélèvement pour détecter la présence de cellules cancéreuses.

https://cancerquebec.ca/information-sur-le-cancer/le-cancer/definition/

Environnement

LE JOUR MONDIAL DE LA TERRE



Le 22 avril 1970, on soulignait pour la première fois le Jour de la Terre. Le but était d'accompagner les personnes et les organisations à diminuer leur impact sur l'environnement. Aujourd'hui, plus d'un milliard de personnes, dans 193 pays, passent à l'action chaque année dans le cadre du Jour de la Terre.

L'empreinte écologique

L'empreinte écologique est un indicateur environnemental permettant de mesurer l'impact de l'activité humaine sur notre planète. En d'autres mots, le calcul de l'empreinte écologique permet de déterminer la pression exercée par l'homme sur la nature.

À la base, cet outil nous permet de déterminer quelle surface de notre écosystème (terrestre et aquatique) doit être utilisée pour répondre à notre consommation de ressources, nos activités et notre production de déchets. On mesure alors le résultat en hectare (ha) par année. Il est possible d'appliquer le calcul de l'empreinte écologique à une personne, une nation, une entreprise ou même la terre entière.



L'empreinte écologique seule est intéressante, mais pas autant que si on la considère avec la biocapacité. La biocapacité correspond à la capacité d'un pays, par exemple, à générer des ressources renouvelables et à absorber les déchets qui résultent de la consommation de ces ressources. Vous comprenez donc que si la biocapacité d'une zone est plus petite que son empreinte écologique, il y a un problème!

Malheureusement, selon l'empreinte écologique mondiale et la biocapacité de la terre, nous aurions besoin de 1,6 planète pour combler notre utilisation de ressources naturelles et pour gérer notre production de déchets. C'est entre autres pour cette raison qu'il devient urgent et primordial que chacun de nous réduise son empreinte.

L'empreinte écologique et l'empreinte carbone: Le calcul

Comme vous l'avez lu plus haut, l'empreinte écologique est déterminée en partie par la quantité de déchets que nous produisons, comme le CO2 (Dioxyde de carbone). La quantité de CO2 émise par une personne, un pays ou autres, correspond par définition à son empreinte carbone.

Puisque 55% de l'empreinte écologique est déterminée par l'empreinte carbone, il devient très intéressant de calculer combien de CO2 nous émettons chaque année. Cela nous permet également de constater que nos activités quotidiennes, aussi banales soient-elles, ont un impact sur l'empreinte écologique mondiale. Voici quelques activités quotidiennes qui génèrent du gaz carbonique dans l'atmosphère:



- ⇒ Conduire jusqu'au travail
- ⇒ Manger un morceau de viande
- ⇒ Mettre des vêtements dans la sécheuse
- ⇒ Surfer sur le web
- ⇒ Utiliser un cellulaire
- ⇒ Allumer les lumières dans la maison
- ⇒ Et plusieurs autres...

Peu importe votre situation, il est toujours possible de réduire votre empreinte carbone. Pour obtenir des trucs pour en faire autant, consultez notre page de ressource pour réduire votre empreinte carbone.



Maintenant que vous connaissez la définition de l'empreinte écologique, de la biocapacité et de l'empreinte carbone et que vous comprenez un peu plus ce que tous ces termes impliquent, il est maintenant temps de passer à l'action. Notre planète ne suffit pas à répondre à notre demande, donnons-lui un coup de main!

Sources: https://carboneutrequebec.com/definition-empreinte-ecologique/ https://jourdelaterre.org/

ÉCLIPSE SOLAIRE

PROTÉGEZ VOS YEUX



Le 8 avril 2024, une éclipse solaire se produira dans le ciel du Québec, entre 14 h 11 et 16 h 45 HNE.



ATTENTION! Il ne faut pas observer l'éclipse solaire à l'œil nu pour toute la durée de l'événement

Regarder le Soleil directement sans protection adéquate peut entraîner des **dommages permanents** aux yeux, et même la **perte partielle de la vue**.



Il faut **éviter de regarder l'éclipse** ou de la **photographier à travers une lentille** (ex. : avec un cellulaire, des jumelles, un télescope).

De plus, **les lunettes de soleil ne constituent pas une protection suffisante**, même pour observer l'éclipse quelques secondes.

La façon la plus sécuritaire de regarder l'éclipse est l'observation indirecte avec une **boîte à éclipse** ou en la visionnant sur les **sites Web d'organisations spécialisées**.



Les personnes qui choisissent de l'observer directement doivent protéger leurs yeux **en tout temps** en utilisant des lunettes pour éclipse solaire qui respectent la norme internationale **ISO 12312-2**.

Comment assurer l'observation sécuritaire de l'éclipse pour les enfants et les personnes moins autonomes (ex. : personnes avec déficience intellectuelle, troubles neurocognitifs, etc.)?

- Ces personnes devraient être supervisées pendant toute la durée de l'éclipse pour s'assurer qu'elles respectent les mesures de sécurité.
- Un moyen sécuritaire doit leur être offert (lunettes certifiées, boîte à éclipse ou autre).
- S'il est impossible de suivre toutes les recommandations pour l'observation directe ou indirecte, privilégier le visionnement à la télévision ou sur Internet.

Pour plus d'informations, visitez Québec.ca/éclipse-solaire.





-&NACTION

Mieux-être

JE PROCRASTINE, TU PROCRASTINES... ACTION!

À la fin de votre journée, semaine ou mois, vous constatez que vous n'avez pas effectué les tâches que vous aviez planifiées ou, pire encore, vous stressez à l'idée de n'avoir rien terminé? Parfois, vous réalisez que vous n'arrivez pas à vous mettre en action, d'autres fois vous cherchez comment vous avez pu perdre votre temps, sans comprendre? Ou encore, votre motivation n'y est pas du tout et vous tournez en rond? Voici quelques trucs pour modifier cette tendance à procrastiner.

Les conséquences de la procrastination

Le fait de procrastiner, de remettre une décision à prendre ou l'exécution d'une tâche peut avoir des répercussions sur votre entourage et sur vous-même. Voici quelques exemples.

- ⇒ Tomber dans le cercle vicieux du plaisir immédiat: vous réglez les tâches que vous aimez et vous reportez toujours les tâches déplaisantes, qui s'accumulent constamment.
- ⇒ Augmentation de la charge mentale, car ce qui n'est pas fait reste dans la tête.
- ⇒ Émotions désagréables: vous vous en voulez, vous avez l'impression d'être incapable de faire quoi que ce soit, vous vivez un sentiment d'incompétence, de la culpabilité, de l'insatisfaction...
- ⇒ Retards (les autres attendent constamment après vous).
- ⇒ Désordre partagé qui a des conséquences sur les autres: à la maison quand le ménage s'accumule, le lavage n'est pas fait, les aires communes sont envahies par de l'accumulation (vêtements, paperasse et vaisselle qui traînent, etc.).
- ⇒ On vous perçoit de façon négative (ex.: impression de paresse ou de manque d'intérêt);
- ⇒ Au bout du compte, tout cela peut même aller jusqu'à entraîner des difficultés relationnelles.

Ainsi, procrastiner peut engendrer des effets négatifs pour soi, sur les autres et les relations à long terme. Je vous propose quelques trucs pour remédier à cette tendance, mais je vous invite à faire preuve de créativité afin de trouver les moyens qui vous conviennent le mieux. Si vous arrivez à identifier les raisons de votre procrastination (peur de l'inconnu, protection face à la honte, besoin de plaisir, fuite, etc.), vous trouverez plus facilement les moyens adaptés à votre situation.

Faites une liste des choses à faire

Tentez de les prioriser selon leur importance et leur urgence. Et cochez les tâches déjà effectuées... C'est plus encourageant!

Divisez la tâche en plusieurs petites tâches

Ça vous paraîtra moins comme une montagne. Entre les petites tâches, vous pouvez aussi introduire des récompenses, quelque chose qui vous fait plaisir tels un café, une marche, une pause, une activité plaisante, etc. Sans procrastiner pour revenir à l'autre tâche après!

Passez à l'action et évitez de trop réfléchir

Évitez d'éviter et affrontez les émotions désagréables liées à la tâche. Parfois, les gens ruminent dans leur tête l'activité à effectuer en répétant en boucle «Oui, mais ça ne me tente pas». Bloquez plutôt votre discours intérieur en chassant la pensée et en passant à l'action.

Évitez les distractions

Lorsque vous devez exécuter une activité qui demande de la concentration, placez vos autres écrans tel votre téléphone intelligent loin de vous et hors de votre vue et éteignez vos notifications. Garder les appareils ainsi éloigne la tentation d'aller les consulter. Cela évitera de perdre du temps à retourner à la tâche et à reprendre votre concentration après vous être fait déranger.

Prenez des pauses pour vous aérer l'esprit

Le cerveau a besoin de temps pour récupérer. Permettre au corps de bouger favorise aussi l'exécution des tâches par la suite. Alors pourquoi ne pas prévoir de petites pauses actives?

Ne cherchez pas la perfection et faites de votre mieux

Se mettre de la pression pour que tout soit parfait peut amener à retarder le moment de se mettre à la tâche ou à perdre son temps durant la tâche.

Soyez à l'écoute

Prenez conscience de vous-même, des pensées qui partent ailleurs ou dans tous les sens. Réalisez que vous vous comparez aux autres ou que vous procrastinez. Cela vous aidera à vous ramener à la tâche, à vous ramener à vous.

Faites des bilans régulièrement

Par exemple, identifiez votre bon coup de la journée ou de la semaine, ce qui a moins bien été et ce que vous en comprenez pour la prochaine fois. Félicitez-vous aussi pour votre progression!

Équilibrez obligations et plaisir

Prévoyez du temps juste pour vous dans votre calendrier: une heure durant la journée, un moment durant la semaine ou le mois. Le plaisir, les échanges et les activités qui font du bien donnent de l'énergie pour effectuer ce qui est moins plaisant et remplir les obligations du quotidien.

Procrastiner moins pour se sentir mieux

Prendre conscience de sa procrastination permet de trouver les moyens pour modifier ses comportements. Exécuter les tâches qui pèsent sur ses épaules apporte un sentiment de satisfaction et de réalisation de soi. Afin de sortir d'un cercle vicieux de procrastination, identifiez ce qui vous y amène... mais n'y réfléchissez pas trop longtemps! Passez à l'action et trouvez des solutions pour diminuer votre état de procrastination. Vous n'en ressentirez que plus de fierté!

Merci à Nathalie Parent, psychologue, auteure et conférencière, pour la rédaction de cet article.

https://montougo.ca/se-sentir-bien/gestion-du-stress/je-procrastine-tu-procrastines-action

Soyez tendre pour les jeunes, compatissant pour les vieux, compréhensif envers ceux qui luttent, tolérant envers les faibles et les égarés... à quelque moment de votre vie, vous aurez été de tous ceux-là.



Nutrition



Un légume racine À DÉCOUVRIR!

Le topinambour est un légume racine que l'on gagnerait à mieux connaître qui est originaire d'Amérique et est arrivé en France au XVIIème siècle. Cru comme cuit, il renferme des glucides qui contribuent à une bonne santé intestinale. Ces sucres pourraient également jouer un rôle dans la prévention de certains cancers et de l'ostéoporose. Il se cuisine comme une pomme de terre et a une saveur proche de l'artichaut. Il faut le consommer de préférence jeune car en vieillissant, il devient plus difficile à digérer.

Bien choisir son topinambour

Le topinambour est une plante dont on ne consomme que le tubercule. Il est de forme irrégulière et de couleur rose pâle, ressemblant un peu aux racines de gingembre. Il possède une peau qu'il faut éplucher pour en consommer la chair.

Le topinambour se retrouve d'octobre à février sur les étals de nos marchés et grandes surfaces. À l'origine, il est cultivé par les tribus indiennes d'Amérique du Nord avant d'arriver en Europe au XVème siècle.

Trucs et astuces pour bien conserver son topinambour

Contrairement à la pomme de terre, le topinambour se conserve mal. Sa peau étant mince, il se dessèche et se ratatine rapidement après la cueillette. On peut toutefois le garder quelque temps dans du sable humide à la cave, si la température ne dépasse pas les 4 ou 5°C. L'idéal est d'en avoir quelques plants dans son jardin ou sa cour. Recouverts d'un bon paillis, ils pourront être récoltés tout au long de l'hiver, les jours où les froids ne sont pas trop cinglants.

Au réfrigérateur : conservez les tubercules 1 ou 2 semaines dans un sac de papier ou de plastique perforé. Séchez les tubercules, comme le faisaient les Amérindiens à la fin de l'automne.

Comment le cuisiner ? Comment l'assortir ?

- ⇒ Faites-le rôtir au four après l'avoir coupé en bâtonnets, badigeonné d'huile et assaisonné à la sarriette ou avec une autre herbe au choix :
- ⇒ Dans un potage ou une crème. Faites réduire en purée, puis mélangez avec du lait de vache ou de soja et assaisonnez à la marjolaine ;
- ⇒ Coupez-le en tranches et faites-le sauter dans un wok à la manière chinoise.



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

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

GRATIN DAUPHINOIS DE TOPINAMBOURS

<u>Ingrédients</u>

500 ml (2 tasses) de crème 35 %

1 œuf, légèrement battu

1 échalote française, hachée finement

1 gousse d'ail, hachée finement

1 ml (¼ c . à thé) de muscade moulue

1 kg (2,2lb) de topinambours, pelés et tranchés le plus finement possible

Sel et poivre - Au goût



Préparation

- Placez la grille au centre du four. Préchauffez le four à 200°C (400 °F).
- Dans un bol, mélangez la crème, l'œuf, l'échalote, l'ail et la muscade. Ajoutez les topinambours.
 Salez et poivrez.
- Répartissez dans un plat de cuisson en verre carré de 20 cm (8 po).
- Faites cuire au four 50 minutes, ou jusqu'à ce que les topinambours soient tendres.



https://ici.radio-canada.ca/mordu/recettes/2240/gratin-dauphinois-topinambours

LES LÉGUMES: PAS SI FACILE DE LES FAIRE RÉGNER DANS L'ASSIETTE!

Pour intégrer davantage de légumes dans notre alimentation et arriver à ce qu'ils représentent la moitié de notre assiette, on dispose de plusieurs trucs:

- ⇒ Utiliser des légumes surgelés, prêts à cuire, ou préparer des légumes frais dans de grandes quantités pour les incorporer dans des sautés, des soupes ou dans d'autres plats durant la semaine.
- ⇒ Ajouter des légumes à nos plats préférés. Par exemple, on peut ajouter des épinards à un smoothie, des carottes finement râpées dans les galettes de hamburger ou des légumes grillés dans un sandwich.
- ⇒ Essayer des légumes de saison et les inclure dans nos repas. Les légumes de saison ont souvent plus de saveur et sont moins chers. On peut se fixer comme défi d'en découvrir un par mois.
- ⇒ Ajouter des légumes à nos collations. On peut couper du fenouil, des poivrons ou nos autres légumes préférés en bâtonnets et les accompagner d'une trempette santé.
- ⇒ Exploiter les nombreuses possibilités de salades-repas et de salades d'accompagnement pour apporter fraîcheur, saveurs et couleurs dans notre assiette.
- ⇒ Profiter des légumes en conserve sans sel ajouté. Ils sont pratiques et ont une longue durée de vie. On peut ainsi ajouter des haricots verts ou des tomates en dés à nos plats.
- ⇒ Penser aux herbes et aux épices pour ajouter de la saveur aux légumes. Par exemple, du romarin, du thym ou de l'ail pour assaisonner des légumes grillés.

Source: montougo.ca



Place aux partenaires

SERVICE D'ACCOMPAGNEMENT-TRANSPORT

Afin de palier à la fermeture de plusieurs guichets, Desjardins a conclu une entente avec les Centres d'action bénévole du territoire pour de l'accompagnement-transport. **Nous vous invitons à prendre connaissance des critères dans l'encadré ci-dessous.**

Sachez aussi que le directeur général de la caisse Mékinac-Des Chenaux nous a laissé, lors de notre rencontre avec lui, un numéro de téléphone pour aider les personnes plus affectées par ces changements. N'hésitez donc pas à demander ce numéro pour vous ou une personne de votre entourage.



Semaine d'action bénévole: 14 au 20 avril 2024

BÉNÉVOLER, C'EST BRILLANT!

Bénévoler, c'est faire rayonner ses valeurs et ses talents, c'est ce geste multidimensionnel qui donne naturellement tout



son sens à la place qu'on occupe dans nos collectivités. En s'impliquant auprès des causes qui nous animent, on s'ancre dans un milieu de vie et on contribue à une société en mouvance.

Donner de son temps bénévolement est cette façon ingénieuse de développer nos habiletés, de confirmer nos forces et d'aller à la rencontre d'une pluralité de personnalités qui éclaireront nos propres lanternes.

Prendre part à l'action bénévole, c'est apporter son étincelle là où on aura toujours besoin de plus de lumière. Et si briller veut dire se distinguer avec éclat, on peut donc affirmer haut et fort que bénévoler, c'est brillant!

QU'EST-CE QUE L'EAU?

Spiritualité

Il y avait une fois, quelque part au fond de l'Océan, des poissons qui entendirent parler du mot: EAU.

- Eau, qu'est-ce que cela signifie? se demandèrent-ils l'un à l'autre. Chacun n'avait comme réponse qu'un haussement de sa nageoire dorsale.
- Si nous allions demander au vieux poisson qui sait tout, proposa l'un d'entre eux. Aussitôt dit, aussitôt fait.
- Vieux poisson sage, dis-nous: qu'est-ce que cela veut dire: l'EAU ?
- Ignorants que vous êtes, dit le vieux poisson en riant à pleines bulles. Vous vivez dans l'eau, vous êtes entourés d'eau, vous êtes nés dans l'eau et dans l'eau vous retournerez. Sans l'eau, aucun de nous n'existerait!...

Il en va de même pour les personnes qui ont entendu parler de Dieu, et se demandent ce que cela peut signifier!...

Auteur inconnu

Réflexion

MA NOUVELLE RÈGLE D'OR

Je penserai de vous ce que j'aimerais que vous pensiez de moi.

Je parlerai de vous comme j'aimerais que vous parliez de moi.

J'agirai envers vous comme j'aimerais que vous agissiez envers moi.

Avant de raconter une histoire sur quiconque, je me poserai les questions suivantes :

Est-ce vrai ?
Est-ce gentil ?
Est-ce nécessaire ?

L'homme récolte ce qu'il a semé.







Vitalité intellectuelle

AH!LE CERVEAU

Nous vous proposons un petit test d'intelligence... mais ne trichez pas !! Lisez la phrase suivante et comptez le nombre de F qu'il y a dans la phrase. Comptez seulement une fois et ne revenez pas en arrière pour lire une deuxième fois. C'est sérieux et il n'y a aucun piège.

FINISHED FILES ARE THE RESULT OF YEARS OF SCIENTIFIC STUDY COMBINED WITH THE EXPERIENCE OF YEARS.

Alors, combien de F avez-vous compté ? Voir la réponse à la page 26.



FASCINANT CERVEAU



Avec ses 100 milliards de neurones, le cerveau est, sans surprise, l'organe le plus complexe du corps humain. Son fonctionnement n'est pas encore totalement compris, mais différentes études menées par la communauté scientifique nous ont tout de même permis de découvrir plusieurs faits fascinants sur ce qui se passe à l'intérieur de celui-ci.

Non, l'être humain n'utilise pas seulement une petite partie de son cerveau

Un des mythes les plus répandus sur le cerveau est celui que l'être humain n'utiliserait en moyenne qu'un faible pourcentage de ses capacités cérébrales. On entend souvent parler de 10 %. Il s'agit d'une fausse information, qui pourrait circuler depuis aussi longtemps que le début des années 1900.

En vérité, presque toutes les parties de notre cerveau sont utilisées à tout moment, même si l'activité cérébrale de certains secteurs peut varier d'une personne à l'autre et selon différents contextes.

Le cerveau ne peut pas ressentir la douleur

Le cerveau ne possède pas de nocicepteurs, les récepteurs sensoriels de la douleur. Il est donc insensible à la douleur. Lors de certaines opérations complexes, les neurochirurgiens peuvent même demander à leur patiente ou leur patient de rester éveiller et d'effectuer une tâche afin de s'assurer que la procédure n'affecte pas certaines zones du cerveau.

Un exemple célèbre d'une telle opération est celui de Dagmar Turner, une violoniste britannique à qui les médecins de l'Hôpital King's College de Londres ont demandé de jouer du violon durant une partie de la procédure. La patiente se faisait retirer une tumeur au cerveau et l'équipe qui effectuait la neurochirurgie pouvait ainsi s'assurer que tout se déroulait bien.



Source: https://ici.exploratv.ca/blogue/5-faits-fascinants-cerveau-biologie-science/

DEVINETTES

- 1) Qu'est-ce qui doit être cassé avant qu'on l'utilise ?
- 2) Quel mois de l'année a 28 jours ?
- 3) Qu'est-ce qui est toujours devant soi et qu'on ne peut jamais voir ?
- 4) Je suis grand quand je suis jeune et petit quand je suis vieux, qui suis-je?
- 5) Je suis la seule chose où aujourd'hui arrive avant hier, que suis-je?
- 6) Qu'est-ce qui est plein de trous mais contient de l'eau?

QUI	LP	HΑ	BE	T

QUIL ALI HABET			
Trouvez les mots <u>commençant par la lettre A</u> et correspondant à ces définitions			
a) Elle a huit pattes et un fil.			
b) Pour enlever la poussière.			
c) Quand le soleil rencontre la pluie.			
d) Cet oiseau ne vole pas.			
e) Elle dévale les montagnes.			
f) Souvent la carte la plus forte.	- 		

ÉNIGME - LA TIRELIRE

Mamie est avec sa petite Sophie qui veut s'acheter un nouveau jeu avec l'argent qu'elle a dans sa tirelire.

Sophie compte qu'elle a accumulé dans sa tirelire 10 pièces de 2\$ et 15 pièces de 1\$. Elle remarque donc qu'il y a plusieurs façons différentes de payer son jeu à 17\$ en utilisant les pièces de sa tirelire.

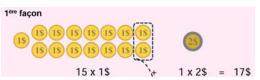
Sa mamie lui dit qu'il y a **8 façons d'utiliser ses pièces** pour acheter son jeu. Saurez-vous trouver, comme Sophie, toutes les façons?



Source: lamagiedesmaths.ulaval.ca



ÉNIGME - LA TIRELIRE



Il est plus simple de commencer par trouver une première façon de payer, puis de trouver les autres à partir de celle-ci. Si Sophie décide d'utiliser toutes ses pièces de 1\$, elle aura 15\$. Il faut donc ajouter 2\$ pour totaliser 17\$. Ce sera la première façon de payer.

2e façon : 13 x 1\$ + 2 x 2\$ = 17\$

3e façon : 11 x 1\$ + 3 x 2\$ = 17\$

4e façon : 9 x 1\$ + 4 x 2\$ = 17\$

5e façon : $7 \times 1\$ + 5 \times 2\$ = 17\$$

6e façon : 5×1 + 6×2 = 17\$

7e façon : $3 \times 1\$ + 7 \times 2\$ = 17\$$

8e façon : 1×1 + 8×2 = 17\$

DEVINETTES

1) Un oeuf

4) Une bougie

2) Tous les mois

5) Un dictionnaire

3) Son futur

6) Une éponge

QUIZ ALPHABET

a) l'araignée

b) l'aspirateur

c) l'arc-en-ciel

d) l'autruche

e) l'avalanche

f) l'as

www.agoralude.com

AH! LE CERVEAU

RÉPONSE: Il y a 6 F.

Une personne d'intelligence moyenne en voit 3.

Si vous en avez vu 4, alors vous vous trouvez au-dessus de la moyenne.

Si vous en avez vu 5, alors vous pouvez vous vanter auprès de votre entourage.

Si vous en avez vu 6, alors vous êtes un génie.

Il n'y a pas d'attrape. La majeure partie du monde ne voit pas les F des OF. Le cerveau humain nous tend à voir plutôt comme des V que des F.

Étrange, n'est-ce pas?

Source: Monique Tremblay



En prenant une marche devant un parc, je vois un ouvrier creusé un trou, puis un deuxième, un troisième et qui continue encore et encore... et plus loin un autre ouvrier qui rebouche les trous les uns après les autres... Intrigué, je lui demande ce qu'ils font ?

Il me dit, "D'habitude nous sommes trois pour faire ce travail. Mais celui qui plante les arbres est malade aujourd'hui"

CHIMIQUE

ENERGIE

EPISSER

ESSENCE

HENRY

INDUIRE

ISOLANT

INVERSER

ELECTRIQUE

Mot Mystère

Thème: ENERGIE SCIE ACCUMULATEUR ISOLATEUR **ACTIONNER** LOCOMOTIVE SECTEUR AMPERAGE MACHINE STOCK **ATOME** MINEUR TERMINAL AVION **NAPHTA** TONUS **BRUTE OLEODUC TRAVAIL** CATHODE **TRIPHASE** PILE CATION **PLEIN** TURBINE CENTRALE **POINTE** VENT CHALEUR RABOTEUSE

RAFFINER

REACTEUR

REACTION

RESERVE

RETENUE

RIVIERE

ROTOR

RESERVOIR

REDRESSEUR

À trouver: un mot de 9 lettres

INVERSEREUN NEUREN В RESSENCE LSHERUE Т OPMACHΝ Ε A C Ε R E AONNE LQEKNEMOT EOEGARE Р TOLEODUCHI SEVITOMOCOLROTOR

Proverbe chinois:

Vous ne pouvez empêcher les oiseaux de malheur de voler au-dessus de vos têtes, mais vous pouvez les empêcher de faire leurs nids dans vos cheveux.

CONCOURS &N ACTION

Mars 2024 — Solution : hiérarchie * La personne gagnante: Johanne Ayotte, 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.

•	our nous faire parvenir votre coupon de participation ve.ca OU en personne OU par la poste à :
Concours En Action, AQDR des Chenaux, 44 Rivière	e-à-Veillet, Sainte-Geneviève-de-Batiscan, GOX 2R0
Nom :	Numéro de membre :
Adresse:	
Ville :	Code postal :
RÉPONSE DU MOT MYSTÈRE :	



Merci à nos précieux partenaires





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 3HO 418 365-7591 | 1866 365-7591

www.desjardins.com/ caissedemekinac-deschenaux





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



819 376-4242

1 888 376-4241

Joëlle Mailhot, Chantal Robitaille et Julie Moisan

Pharmaciennes propriétaires affiliées à Brunet

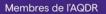
T. 418.325.2332

F. 418.325.3142

C. b5061laboratoire@brunet.ca

391, Boul de Lanaudière

Ste-Anne-de-la-Pérade (QC) G0X 2J0



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 donnages sont acuscrites par Société d'assurance Beniva inc. et distributes par Beniva inc., aperce en assurance de donnages et ess partenaires autories. En tout temps, seul le contrait d'assurance précise les clauses et modalites nistines à nos entendres d'activates conflictes du principione de l'activate d'activate de l'activate de l'activate de l'activate de l'activate d'activate d'activate de l'activate d'activate d'activa



