



**Été 2024**



## C'EST L'ÉTÉ !!

Les bénévoles et les membres du personnel sont en vacances pour quelques semaines.



Faites le plein de soleil !

On se revoit en septembre pour les premières activités.

### Chroniques page

Mot de la présidente .....	2
Défense de droits.....	3
En réponse aux membres .....	5
Échos du CA .....	6-8
Fondation J-M.-Dubois.....	7
Suivi d'activité.....	9
Tester ses connaissances .....	10
Place aux partenaires.....	12-18
Santé.....	13
Mieux-être.....	15
Spiritualité .....	17
Pensée pour nos disparus .....	17
Nutrition.....	19
Recettes.....	20
Vitalité intellectuelle .....	21
Mot mystère .....	23

**Mot de la présidente****C'EST L'ÉTÉ !!!**

Comme le chantait Pierre Lalonde, « C'est le temps des vacances, la saison pour aimer! C'est le temps des vacances, la saison pour s'amuser ». Et oui! au Québec, c'est court et ça passe comme un coup de vent, alors, il faut en profiter, sortir de sa maison ou de son logement, se trouver des activités qui vous ressourceront, qui vous combleront et qui vous permettront de vous faire des souvenirs pour les mois les plus froids.

Ici, dans notre belle Mauricie, il y a tellement d'activités, beaucoup sont gratuites et c'est toujours agréable de rencontrer de nouvelles personnes, de nouvelles façons de faire, de se ressourcer, de vivre ce moment, de rire, de chanter sous le soleil, sous la belle étoile! Nous on est chanceux, on voit les étoiles. Ayant vécue longtemps dans la « grande ville », je peux vous dire que je lève souvent les yeux et m'émerveille. Je me rend compte que ce spectacle m'avait tellement manqué. Alors, levez les yeux et regardez cette voute céleste qui nous émerveille de tous ces petits feux.

C'est le temps de visiter la famille, les amis, se faire de bons soupers et si le cœur vous en dit de faire une petite saucette, en piscine, dans le lac ou encore notre belle rivière Batiscan. L'important c'est que si l'on choisit de se mouiller les pieds, on doit le faire en sécurité. Toujours se garder en sécurité car toute notre équipe veut vous retrouver à la fin de l'été, bien vivant, bien garni de soleil sur la peau mais en n'oubliant pas que le soleil est un ami, il nous réchauffe mais il peut aussi être notre ennemi si on ne se crème pas suffisamment !

Alors, de toute l'équipe, nous vous souhaitons de belles vacances car même « retraité » on peut en bénéficier; s'agit de se le dire et de se mettre en mode vacances. On se revoit en septembre prochain pour de nouveaux projets et de belles rencontres avec, comme toujours, le souci de vous informer et de vous représenter.

*Diane*

**Pour nous joindre :**

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



**819-840-3090**



[aqdrdc@stegenevieve.ca](mailto:aqdrdc@stegenevieve.ca)



[www.aqdr-des-chenaux.org](http://www.aqdr-des-chenaux.org)

**Conseil d'administration  
2024-2025**

Diane Béland, présidente  
Jacqueline Bergeron, vice-présidente  
Monique Béland Désilets, trésorière  
Françoise Roy, secrétaire  
Lise Bournival, directrice  
Thérèse Lévesque, 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**

**Québec**

**Défense de droits****LA LOI 25 ET VOUS.  
QU'EST-CE QUE ÇA MANGE EN ÉTÉ?**

La loi 25 a modernisé les dispositions de protections législatives des renseignements personnels pour toutes les organisations privées et publiques du Québec. Elle a été adoptée en 2021 et est pleinement entrée en fonction depuis.

En quoi cela nous concerne-t-il à l'AQDR des Chenaux? Premièrement, soulignons que cette loi répond à la complexité croissante des dispositifs de récolte et diffusion des renseignements personnels à l'ère du numérique. Elle se veut un cadre qui fournit aux OBNL, entreprises, etc., des balises sur comment stocker et sécuriser les données. Pour nous, cela ne change pas le fonctionnement de nos médias comme le Bulletin en Action que vous lisez, ou encore le traitement de vos données : l'inscription papier, courriel ou téléphonique à l'AQDR et aux activités.

En 2023-2024, nous avons adopté une politique de confidentialité concernant les archives numériques, identifié une personne responsable de ces données et inclut une bannière d'accueil au site web pour gérer les cookies. Ces derniers tracent les personnes qui utilisent le web. Vous pouvez maintenant les refuser ou les accepter. À l'équipe de travail, nous n'y touchons pas! Il s'agit d'informations récoltées par les plates-formes web, comme Wordpress, qui héberge notre site, Google, Firefox ou autres navigateurs. Cette politique de confidentialité peut être lue à partir du site web. Il est important de bien prendre connaissance de ces traceurs car c'est à travers eux que les grandes compagnies du web récoltent les renseignements personnels, de même que par le consentement que vous donnez dans vos comptes, Microsoft et Google notamment. Les géants du web en tirent les données nécessaires à leurs publicités ciblées et pour le placement de produit.

Autre nouveauté, nous allons bientôt inclure dans les formulaires d'inscription une fiche pour vous demander si vous voulez bien être présent·es sur nos médias sociaux. Vous avez sûrement remarqué que nous utilisons des photos présentant les membres de dos sur Facebook... En effet, nous ne voulons pas utiliser votre image sans votre consentement! Pour la même raison, nous utilisons des "petits bonhommes" dessinés pour bien des publications. Cela pourrait toutefois changer si vous acceptez qu'une photo sur laquelle vous apparaissez soit partagée sur les médias sociaux. Ce sera à vous de décider.

Bon été!

*Philippe Saint-Hilaire Gravel*  
Agent de communication

**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.**



## LE PROJET DE LOI NO 65 POUR PROTÉGER LES LOCATAIRES CONTRE LES ÉVICTIONS ABUSIVES.

Le Gouvernement du Québec annonce l'adoption du projet de loi no 65 visant à protéger les locataires contre les évictions abusives. Ce projet de loi, déposé le 22 mai dernier, a été adopté le 6 juin 2024 pour une durée de 3 ans. Il marque une étape importante dans la préservation des droits des locataires et la promotion de la stabilité résidentielle à travers la province.

Par l'adoption de cette Loi, le gouvernement suspend le droit des propriétaires d'évincer leurs locataires à des fins de changement d'affectation, de subdivision ou d'agrandissement de logements. La suspension du droit d'éviction se traduit ainsi : tout avis d'éviction transmis aux locataires à partir du 6 juin est nul.

De plus, un avis d'éviction transmis aux locataires entre le 22 mai et le 6 juin inclusivement mène à trois cas possibles:

- Si le locataire refuse l'éviction avant le 6 juin, le propriétaire a l'option de demander au Tribunal administratif du logement (TAL) de trancher.
- Si le locataire accepte l'éviction avant le 6 juin, il doit quitter.
- Si le locataire accepte ou refuse l'éviction à partir du 6 juin ou après, l'éviction n'est pas possible.

Si un propriétaire vous annonce que vous devez quitter, voici la procédure à suivre :

1. Vérifier le délai de l'avis d'éviction : Le propriétaire doit envoyer l'avis au moins 6 mois avant la fin du bail. Si ce délai n'est pas respecté, l'avis n'est pas valide.
2. Réfléchir avant d'accepter : Même si vous comptez accepter l'éviction de bon gré, réfléchissez bien avant de répondre. La pénurie de logements étant très présente, il pourrait donc être difficile pour vous de vous trouver un nouveau toit. Vous avez le droit de contester l'éviction.
3. Contester l'avis d'éviction: Si vous devez contester un avis d'éviction, assurez-vous de respecter les délais mentionnés dans l'avis et ceux fixés par la loi, soit 30 jours à partir de la réception de l'avis.

Cette Loi renforce également la protection des aînés dans les logements. En effet, avant l'adoption de la Loi, un propriétaire ne pouvait pas reprendre son logement ni évincer un locataire aîné si celui-ci était âgé de 70 ans et plus (sauf sous certaines conditions). Depuis l'adoption, comme les personnes de 65 ans et plus sont généralement à la retraite, le seuil d'âge de 70 ans est abaissé à 65 ans.

De plus, avant l'adoption de la Loi, pour bénéficier de cette protection, la personne aînée devait habiter dans son logement depuis au moins 10 ans et avoir un revenu égal ou inférieur à 100% du revenu maximal pour l'admissibilité à un logement à loyer modique (HLM). Avec l'adoption, pour permettre à un plus grand nombre de personnes d'avoir accès à un HLM, le pourcentage pour être admissible est augmenté de 25%. Il devra donc maintenant être égal ou inférieur à 125%.

Par ailleurs, certaines règles s'appliquent aux résidences pour personnes âgées (RPA) :

1. Les évictions faites à des fins de changement d'affectation demeurent possibles lorsqu'elles découlent de la cessation des activités d'une RPA approuvée par le réseau de santé.
2. Toutefois, si, à la suite de la cessation des activités d'une RPA, le logement demeure offert à des fins d'habitation, un propriétaire ne peut évincer un locataire aîné qui y résidait à moins que celui-ci se soit préalablement vu offrir la possibilité de conclure un nouveau bail et l'ait refusée.

Le service d'information et d'aide aux locataires d'Espace Finances a pour objectif de renseigner le locataire sur ses droits et obligations en matière de logement. Il permet également d'outiller le locataire dans ses démarches auprès du Tribunal administratif du logement.

Ce service permet d'appuyer le locataire dans:

- Le respect de ses droits et obligations
- L'identification des recours en cas de litige
- Le calcul de la hausse du loyer
- La négociation des clauses du bail
- La préparation à la rédaction d'une mise en demeure ou autre démarche juridique
- La référence vers les ressources compétentes

*Espace Finances a pour mission d'aider les consommateurs par l'entremise d'activités d'aide, d'éducation et d'intervention dans les domaines du budget, de l'endettement, du logement et de la consommation. Il travaille également à la défense collective de leurs droits et leurs intérêts.*

*Emy Fortier* – Conseillère au Service d'aide et informations aux locataires  
e.fortier@espacefinances.ca

Espace Finances  
Tél : (418) 835-6633 poste 226  
Sans frais : (1 877) 835-6633 poste 226  
www.espacefinances.ca

### En réponse aux membres

**Pour répondre à un membre qui s'inquiétait de ne plus recevoir sa facture de Cogeco par la poste, voici les informations qui nous ont été données:**



Cogeco laisse tomber le papier et fait passer sa clientèle à la facturation en ligne. Cependant, vous pouvez toujours recevoir des factures papier si au moins l'une des catégories suivantes vous correspond :

- ⇒ Vous avez 65 ans ou plus.
- ⇒ Vous n'avez pas de service Internet (juste le téléphone et/ou télévision).
- ⇒ Vous êtes en situation de handicap.

Pour vous désabonner de la facturation en ligne et recevoir vos factures par la poste, vous pouvez communiquer avec le service à la facturation pour le résidentiel : 1 800 665-5151

## Échos du CA

## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE - MERCİ POUR CETTE MARQUE DE CONFIANCE.

Nous venons à peine de terminer notre AGA et voilà que maintenant une autre année est déjà bien enclenchée. Premièrement, je tiens à vous remercier tous et toutes de la confiance que vous nous accordez ! Je tiens particulièrement à souhaiter la bienvenue au sein de notre conseil d'administration à une nouvelle venue, Françoise Roy.

Après l'assemblée générale se tient toujours une réunion avec le nouveau CA. Nous avons démocratiquement déterminé notre mode de fonctionnement: Je demeure présidente pour l'année 2024-2025 et Jacqueline Bergeron, qui nous a annoncé que cette année serait la dernière pour elle au sein du conseil, devient notre vice-présidente. J'en profiterai pour en apprendre davantage sur les rouages que je ne maîtrise pas encore à la perfection. Jacqueline sera mon mentor et toute l'équipe pourra bénéficier de sa sagesse, sa vision et son expérience. Pour succéder à Line Mongrain, notre nouvelle venue, Françoise Roy, occupera le poste de secrétaire. Monique Béland Désilets demeure notre trésorière et nos 3 directeur-trices seront Thérèse Lévesque, Lise Bournival et Jacques Talbot. Toute cette équipe, aidée de nos précieux bénévoles, nous permettra de vivre encore une autre année remplie de belles rencontres. Encore une fois, merci !

*Diane*



Conseil d'administration 2024-2025  
Jacques Talbot, Monique B. Désilets, Françoise Roy, Diane Béland, Lise Bournival et Thérèse Lévesque.  
Absente sur la photo : Jacqueline Bergeron

### PRIX AQDR



Cette année, le conseil d'administration a été touché par l'implication exceptionnelle de deux membres: Rita Ébacher et Diane Bordeleau se déplacent chaque semaine pour animer des activités dans plusieurs résidences privées de notre territoire. Quelle générosité!

Le prix AQDR leur a donc été conjointement décerné et un panier de produits locaux leur a été remis par la présidente. Bravo !



### ANIMATION DE LA TABLE ACTION ABUS AÎNÉS DE LA MAURICIE



Les 40 membres présents à l'AGA ont apprécié l'activité qui a suivi l'assemblée générale. Un bingo où les mots en lien avec la maltraitance/bienveillance remplaçaient les chiffres.

Un jeu de carte sur ce même thème, qui est la mission de la Table régionale, a été remis à chaque participant. Des membres gâtés puisqu'ils sont aussi repartis avec un sac pour les emplettes aux couleurs de l'AQDR des Chenaux. Ce sac sera aussi remis aux membres que nous rencontrerons lors des prochaines activités.



## LA FONDATION JULIETTE-M.-DUBOIS



Tel qu'annoncé dans le bulletin En Action du mois de juin, une rencontre pour discuter de l'avenir de la Fondation a été tenue après le dîner, suite à l'AGA.

La présidente de la Fondation, Camille Marcotte, a remercié les 18 personnes présentes à cette rencontre qui a permis de constater qu'il y a encore un grand besoin pour les personnes âgées qui souhaitent demeurer dans leur maison. Ce n'est cependant pas la Fondation qui peut répondre concrètement à ce besoin, sauf par un soutien financier qui aiderait à mettre en place un projet qui viendrait compléter les services déjà

offerts par Aide chez Soi et par les Centres d'action bénévole. La directrice de l'AQDR, Lise Loranger, a expliqué que ce sujet est toujours à l'ordre du jour d'un comité de travail qui regroupe tous les partenaires du milieu qui sont en soutien aux personnes âgées.

Après cet échange, le groupe est revenu avec l'objectif de la rencontre. Diane Béland a expliqué que depuis les dernières années, c'est l'AQDR qui aidait la Fondation par la vente de billets moitié-moitié lors de ses activités et lors des fêtes du 35e et du 40e anniversaire où une partie du coût du billet a été versée à la Fondation. Depuis l'an passé, la Régie des Courses et Loteries du Québec oblige une reddition de compte fréquente entraînant ainsi un surplus de travail pour la directrice. C'est pourquoi la vente des moitié-moitié a été abandonnée.

Ce n'est pas deux bénévoles de tenir la Fondation à bout de bras. Il y a essoufflement. Ce n'est pas par mauvaise volonté, ni par dépit que nous avons pensé à la dissolution. Pour garder la Fondation en mouvement, il faudrait reformer un conseil d'administration avec des BÉNÉVOLES qui voudraient bien se partager le travail: organiser des activités bénéfiques ou rechercher des moyens de financement et, à la suite de ces nouvelles bases, faire en sorte que la Fondation soit connue par des actions significatives et une présence médiatique. Voici, disait la présidente de l'AQDR, ce dont la Fondation a besoin pour continuer d'exister.

**Il a été convenu, avec les personnes présentes à la rencontre, que nous faisons une ultime tentative pour recruter des personnes désireuses de s'impliquer au conseil d'administration de la Fondation Juliette-M.-Dubois.**

Les personnes n'ont pas à être des membres AQDR. Si vous connaissez un ou une amie, ou quelqu'un de votre famille, qui a à cœur de s'impliquer pour cette cause, toutes et tous sont bienvenus. Cela peut se traduire concrètement, pour l'année en cours, par des rencontres pour redéfinir les bases et voir ce qui peut être fait, réalistement, avec les bénévoles qui se montreront intéressés. Vous pouvez téléphoner au bureau de l'AQDR pour signaler votre intérêt. Même cet été où le personnel sera en vacances, laissez votre message sur le répondeur.

**Si personne ne se manifeste, nous procéderons, à l'automne, à la dissolution de la Fondation** et répartirons l'argent qui reste entre les organismes qui ont les mêmes valeurs et la même mission d'aider au maintien à domicile.

La présidente de l'AQDR a tenu à remercier ceux et celles qui ont travaillé à la Fondation et un merci spécial à Camille Marcotte et à Thérèse Lévesque qui y ont mis leur cœur et leur énergie depuis plusieurs années.

## CONGRÈS DE L'AQDR NATIONALE

18 et 19 JUIN 2024

Comme à chaque année, l'AQDR nationale convie ses 41 sections à un congrès de deux jours pour discuter des orientations et tenir une assemblée générale annuelle (AGA). Ce rendez-vous de 2024 se tenait à Shawinigan.



Quatre personnes représentaient notre association et y ont été déléguées par le conseil d'administration : Diane Béland, Lise Bournival, Monique Béland Désilets et Lise Loranger.



Jacqueline Bergeron était aussi présente comme maître de cérémonie pour les deux journées, ou gardienne du temps, comme elle le disait elle-même.



Elle a fait un travail remarquable et les participant-es ont apprécié sa gestion du temps pour donner une chance égale à toutes les personnes qui avaient à s'exprimer.

De gauche à droite :  
Diane Béland –  
Présidente de l'AQDR  
des Chenaux, Gilles  
Ouellet – Membre du  
comité de soutien aux  
sections et  
administrateur de  
l'AQDR nationale,  
Gilberte Faucher -  
Honorée et Micheline  
Major - Membre du  
comité de soutien aux  
sections et  
administratrice de  
l'AQDR nationale



### Prix hommage AQDR 2024

Un hommage a été rendu à Gilberte Faucher pour son implication au niveau national. En effet, pendant et après son implication comme présidente de notre section de 2010 à 2014, Mme Faucher s'est engagée à plusieurs niveaux dans l'association. Voici ce qui a été écrit dans l'infolettre du National:

« Le conseil d'administration de l'AQDR nationale a pris l'initiative de créer un prix hommage décerné aux deux ans afin de

souligner l'implication remarquable de personnes qui contribuent au rayonnement national de notre Association, qui ont un impact sur le mouvement et eu un engagement remarquable au fil des ans. Ce bénévolat exceptionnel pour la défense des droits des personnes âgées mérite d'être souligné. Cette année, Madame Gilberte Faucher a été honorée. Celle-ci a été présidente de nombreuses années de l'AQDR des Chenaux et a siégé au conseil d'administration de l'AQDR nationale. Elle a été une des instigatrices afin qu'il y ait des comités milieu de vie (CMV) pour les personnes qui habitent dans des résidences privées pour aînés (RPA), un membre actif du comité de soutien à nos sections locales et un lien important avec plusieurs sections locales de l'est du Québec.»

Diane Béland a remis les fleurs offertes par notre section à la récipiendaire. Celle-ci a transmis des mots de remerciement très touchants à toute l'assemblée. Un hommage bien mérité. Félicitations !



## Suivi d'activité

## TRANCHE DE VIE!

Le 13 juin dernier, j'ai été élue secrétaire du conseil d'administration de l'AQDR. La semaine suivante avait lieu mon baptême d'activité; donc à l'ACTION!

C'était une conférence de la Fondation du CAA Québec : la bonne conduite n'a pas d'âge.

L'activité s'est réalisée dans la belle salle climatisée (en pleine canicule, ça été apprécié) à Saint-Maurice.

Donc, pour mieux vous connaître, j'étais là pour vous accueillir.

Daniel Fortier, le conférencier, a su bien nous informer, nous faire rire par son humour, par son quizz et des récits de cas vécus. Son charisme contagieux et son authenticité désarmante nous transportaient au cœur de sa passion de la sécurité routière.

La conférence a été suivie d'un repas boîte à lunch venant du café gourmet La Tribu; wow ! L'AQDR encourage le local!

J'ai exploré les commentaires des membres et tous unanimement, étaient enthousiastes de leur journée. Ce n'est pas tout! En après-midi, Daniel et sa collègue Maryse ont pris le temps de faire une clinique d'ajustement des véhicules qui fût appréciée par toutes et tous.

Ainsi, suite à ma première expérience avec la belle équipe de l'AQDR, je suis ravie! Merci de me faire vivre cette belle expérience.

À la prochaine et surtout au plaisir de vous revoir!

*Françoise Roy*

## LA BONNE CONDUITE N'A PAS D'ÂGE

Activité du 20 juin 2024



Comme le mentionnait Mme Roy ci-dessus, dans sa tranche de vie, les trente-trois membres présents ont grandement apprécié la conférence du représentant de la Fondation CAA Québec. « J'en aurais pris encore ! » a même mentionné un membre après la conférence.

Il serait difficile de transmettre toutes les informations reçues mais M. Fortier nous a laissé le lien d'un site qui donne de nombreuses informations. (voir page suivante)

Il est également possible de tester nos connaissances en ligne. Un jeu questionnaire de trente questions permet de vraiment mettre à l'épreuve notre savoir sur les règles de conduite, en auto ou en moto. (voir page suivante).

Finalement, pour bien ajuster les rétroviseurs pour avoir une vision 360°, vous pouvez visionner la courte vidéo sur YouTube. (Voir page suivante)

Un grand merci à tous ceux et celles qui ont participé à l'activité et souvenons-nous que...

**LA BONNE CONDUITE N'A PAS D'ÂGE !**

## LIENS INTERNET

Voici donc les trois liens qui vous permettront d'obtenir des informations intéressantes sur le sujet de la conférence du 20 juin dernier :

### Informations générales sur la bonne conduite :

<https://www.caaquebec.com/fr/fondation-caa-quebec/la-mobilite-des-aines/la-bonne-conduite-na-pas-dage>

**Test de connaissances - jeu questionnaire :** <https://testdeconnaissances.saaq.gouv.qc.ca/>

**Vision 360 : ajustement des rétroviseurs - CAA-Québec:**







<https://www.youtube.com/watch?v=IZb4BQuNSp4>

### Tester ses connaissances









## DEUX PETITS TESTS (FORMES ET COULEURS)

### LA SIGNALISATION : LA CLÉ DE LA SÉCURITÉ ROUTIÈRE

Que vous soyez piéton, cycliste ou automobiliste, la signalisation routière est un élément indispensable pour assurer votre sécurité. Les panneaux qui se trouvent aux abords des routes, les feux de circulation ainsi que les marques sur la chaussée apportent l'information nécessaire pour agir avec prudence. Saurez-vous associer les formes des panneaux au bon type d'information ?

- |                                                                                                                |                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
|  1) L'OCTOGONE               | a) indique de céder le passage                |
|  2) LE LOSANGE              | b) indique le danger                          |
|  3) LE TRIANGLE RENVERSÉ    | c) indique d'arrêter                          |
|  4) LE PENTAGONE            | d) annonce une zone scolaire                  |
|  5) LE RECTANGLE HORIZONTAL | e) indique une obligation ou une interdiction |
|  6) LE RECTANGLE VERTICAL   | f) contient une indication                    |

La couleur des panneaux routiers est aussi très importante. Associez les bonnes indications.

- |                                                                                                            |                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
|  1. Le rouge            | a. Prévient du danger                                                           |
|  2. Le bleu             | b. Indique des établissements touristiques privés                               |
|  3. Le brun             | c. Indique des travaux de construction                                          |
|  4. Le jaune            | d. Indique une zone scolaire                                                    |
|  5. Le vert             | e. Désignent des obligations                                                    |
|  6. L'orange            | f. Indique des établissements touristiques publics et des repères géographiques |
|  7. Le jaune-vert       | g. Indique d'arrêter                                                            |
|  8. Le blanc et le noir | h. Donne des indications                                                        |

Réponses  
page 12

## PLACE À LA RÉFLEXION

L'âge réel reflète très peu l'aptitude à conduire. Certaines personnes peuvent conduire jusqu'à un âge avancé, tandis que d'autres éprouvent des problèmes sérieux alors qu'elles sont encore jeunes. En général, les effets de la vieillesse apparaissent lentement, les changements sont à peine perceptibles et l'on s'y habitue sans trop s'en rendre compte.



En vieillissant, il est donc important de s'interroger de façon régulière sur sa santé, car elle a une influence importante sur sa compétence à conduire. Voici quelques pistes de réflexion à ce sujet :

### Identifiez vos problèmes de santé :

- Une maladie des yeux
- De la haute ou de la basse pression
- Des étourdissements ou des vertiges
- Du diabète

### Identifiez les techniques de conduite qui vous posent problème :

- Changer de voie
- Dépasser une voiture
- Effectuer un arrêt complet
- Tourner à gauche à une intersection



### Identifiez vos problèmes liés à l'environnement

- Comprendre la signalisation
- Conduire dans la circulation dense
- Conduire sous la pluie ou dans la neige
- Conduire la nuit

### Analysez les accidents que vous avez eus:

- Accidents avec personnes blessées
- Accidents avec dommages matériels

### Estimez votre kilométrage par semaine:

- De 1 à 50 km
- Plus de 50 km

Il est de votre responsabilité de vous assurer que votre état de santé, vos habiletés et vos connaissances sont adéquats lorsque vous conduisez. Si vous avez des doutes sur votre capacité à conduire de façon sécuritaire, n'hésitez pas à aborder le sujet avec un membre de votre famille, un ami ou votre médecin.

## Voici les réponses des deux tests

### En ce qui concerne les formes :



**L'OCTOGONE**  
Indique d'arrêter



**LE LOSANGE**  
Indique le danger



**LE TRIANGLE RENVERSÉ**  
Indique de céder le passage



**LE PENTAGONE**  
Annonce une zone scolaire



**LE RECTANGLE HORIZONTAL**  
Contient une indication



**LE RECTANGLE VERTICAL**  
Indique une obligation ou une interdiction

### En ce qui concerne les couleurs :



**LE ROUGE**  
indique d'arrêter



**LE JAUNE**  
prévient du danger



**LE JAUNE-VERT**  
indique une zone scolaire



**LE BRUN**  
indique des établissements touristiques publics et des repères géographiques



**L'ORANGE**  
indique des travaux de construction



**LE BLEU**  
indique des établissements touristiques privés



**LE VERT**  
donne des indications

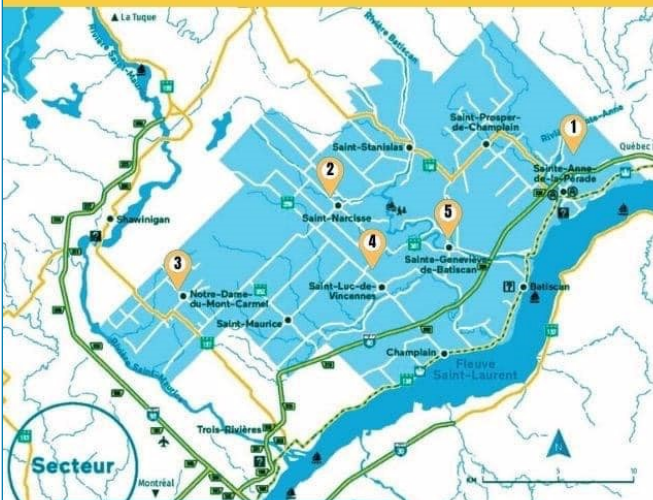


**LE BLANC ET LE NOIR**  
designent des obligations

Source : document de la SAAQ: La sécurité routière n'a pas d'âge

## FRIGOS-PARTAGE DE LA MRC DES CHENAUX

Place aux partenaires



Des Chenaux



Des Chenaux mange ensemble



- 1 SAINTE-ANNE-DE-LA-PÉRADE**  
Centre Communautaire Charles-Henri-Lapointe  
100 rue de la Fabrique  
Lundi au vendredi de 8h30 à 16h30, jeudi de 18h00 à 19h30 et le 1er samedi du mois de 13h00 à 16h00.
- 2 SAINT-NARGISSE**  
Centre d'action bénévole de la Moraine  
511 rue Massicotte  
24/7 - Fermé l'hiver
- 3 NOTRE-DAME-DU-MONT-CARMEL**  
Action entraide communautaire de NDMC  
933, rang St-Flavien  
24/7 - Fermé l'hiver
- 4 SAINT-LUC-DE-VINCENNES**  
Centre George-Sévigny  
660 rue Principale  
Lundi au jeudi de 8h00 à 16h00, mardi soir de 18h30 à 20h30, vendredi de 8h00 à Midi.  
Fermé l'hiver
- 5 SAINTE-GENEVIÈVE-DE-BATISCAN**  
Immeuble multiservice des Chenaux  
44 Rivière-à-Veillet  
Lundi au vendredi de 8h00 à 16h00 l'hiver  
24/7 l'été

Les frigos-partage sont là pour tous !

Vous pouvez laisser des denrées et en prendre. Le but de ces frigos est d'éviter le gaspillage alimentaire.

N'hésitez pas à les utiliser.

**Santé****ERGOTHÉRAPEUTES : POURQUOI LES CONSULTER ?**

Jardiner, faire le ménage, conduire votre voiture... Si vous n'arrivez plus à accomplir ces activités, vous pourriez avoir besoin d'un ergothérapeute.

**Que fait l'ergothérapeute concrètement ?**

Les ergothérapeutes sont des spécialistes de l'évaluation des capacités et des besoins d'une personne dans une foule de situations. Ils ne peuvent pas poser de diagnostic, mais ils ont le pouvoir d'y contribuer en portant ce qu'on appelle un « jugement clinique » sur la situation d'une personne. Par exemple, la dyspraxie, ou trouble développemental de la coordination (TDC), qui rend difficile la coordination des mouvements, est diagnostiquée par un médecin, mais c'est l'ergothérapeute qui effectuera l'évaluation fonctionnelle grâce à des tests, pour identifier précisément les symptômes.

Après un accident vasculaire cérébral (AVC), l'ergothérapeute participe à la réadaptation en enseignant par exemple à une personne droitrière gravement paralysée du côté droit comment utiliser sa main gauche pour écrire et s'habiller.

Les ergothérapeutes sont aussi habilités à déterminer un plan d'intervention pour un élève en situation de handicap ou un enfant qui présente des retards de développement. Ils peuvent par ailleurs évaluer et accompagner une personne atteinte d'un trouble neuropsychologique ou mental diagnostiqué, comme la dépression ou la schizophrénie. Cela en l'aidant à récupérer ou à développer ses fonctions cognitives, comme l'attention et la concentration, affectives (contrôle des émotions) et sociales (capacité à s'adapter et à connaître les règles). La santé mentale fait partie intégrante du cursus universitaire des ergothérapeutes, car elle peut avoir un impact important sur l'autonomie.

**Où consulter en ergothérapie ?**

La profession compte 6 359 ergothérapeutes au Québec, dont 92 % de femmes, qui exercent majoritairement au public, selon les chiffres de l'Ordre des ergothérapeutes du Québec (OEQ). Près de la moitié pratique à Montréal, à Laval et en Montérégie. Ils interviennent dans les hôpitaux, les cliniques, les centres de réadaptation, les écoles, les entreprises et à domicile, en collaboration étroite avec d'autres professionnels de la santé. L'accès à ces professionnels peut varier selon vos besoins particuliers et les services proposés. L'OEQ recommande de contacter le CIUSSS de votre région ou un groupe de médecine de famille (GMF) pour obtenir une consultation.

Les services d'un ergothérapeute dans le système public sont généralement gratuits. Dans un cas d'accident de la route, c'est la Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ) qui prend en charge les soins de réadaptation. Si une blessure survient au travail, la couverture est assurée par la CNESST. Il est possible de consulter en ergothérapie au privé, sans prescription médicale, mais ce sera à vous ou à votre assurance privée d'assumer les coûts. En moyenne, il faut compter 100 dollars par séance, mais les tarifs varient en fonction de la complexité et la durée des traitements.

Vous pouvez lire le texte complet de Pascaline David sur la page de l'Actualité :

<https://lactualite.com/sante-et-science/ergotherapeutes-pourquoi-les-consulter>

Source : L'Actualité - Santé et science – 25 juin 2024

## EN QUOI CONSISTE LA SÉCHERESSE DE LA PEAU?

La peau se dessèche par suite de la détérioration de la barrière naturelle qui maintient son hydratation. Cela peut mener à des états plus graves, comme l'eczéma.

Une peau sèche peut devenir rugueuse, écaillée et gercée. La démangeaison et l'irritation sont souvent associées au dessèchement de la peau.

Plusieurs facteurs contribuent à la sécheresse de la peau. Le soleil, les changements de saisons ou de température, des facteurs héréditaires et l'utilisation de produits irritants en sont quelques exemples. La peau a particulièrement tendance à devenir sèche durant les mois d'hiver, car la température extérieure est froide et le temps venteux, tandis que l'environnement des maisons ou des bureaux est sec et chaud. Le vieillissement affecte aussi la peau, en lui faisant perdre progressivement ses propriétés d'hydratation naturelle.

### Comment prévenir la sécheresse de la peau?

La prévention de la sécheresse de la peau passe par des soins attentifs. Le fait de bien hydrater votre peau contribue à la maintenir en santé et à lui rendre tout son éclat et sa jeunesse. Voici quelques mesures qui permettent de favoriser une bonne hydratation de la peau.

- Remplacez les douches et les bains chauds qui s'éternisent par des douches ou des bains tièdes moins longs.
- Ne vous lavez pas plus d'une fois par jour, si c'est acceptable pour vous.
- Utilisez un soin corporel sans savon spécialement conçu pour les peaux sèches. Après la douche ou le bain, épongez l'eau sur la peau avec une serviette douce; évitez de frotter.
- Appliquez un agent hydratant ou émollient, immédiatement après vous être lavé afin de former une barrière qui maintiendra l'hydratation de votre peau. Vous pouvez en réappliquer durant la journée pour un effet maximal.
- Protégez-vous des effets desséchants du soleil en utilisant, hiver comme été, un écran solaire ayant un facteur de protection solaire d'au moins 30. Appliquez-en une couche généreuse au moins 30 minutes avant l'exposition au soleil.
- Portez des gants lorsque vous travaillez dans le jardin ou quand vous employez des produits ménagers.
- Utilisez un humidificateur, surtout durant l'hiver. Par contre, assurez-vous de bien le nettoyer et de garder ses filtres propres pour éviter la propagation de poussières et de moisissures.
- En hiver, protégez votre peau du vent et du froid en vous habillant convenablement. Porter gants et foulard peut faire une différence.
- Respectez les recommandations figurant dans le guide alimentaire canadien et cessez de fumer. La malnutrition et le tabagisme causent un rétrécissement des vaisseaux sanguins, ce qui diminue l'apport d'oxygène et de nutriments à la peau.
- Hydratez-vous convenablement en buvant de six à huit verres d'eau ou d'autres liquides par jour, sauf avis contraire de votre médecin.
- Faites de l'exercice régulièrement pour améliorer la circulation sanguine dans votre peau. Pour plus de renseignements sur la prévention ou le traitement de la sécheresse de la peau, n'hésitez pas à consulter votre médecin.



## Mieux-être

**RAFRAICHIR SON DOMICILE SANS CLIMATISEUR**

Les températures estivales représentent un défi éprouvant pour quiconque ne dispose pas de la climatisation chez soi, ou cherche à s'en passer. Outre son impact sur la facture d'électricité, la climatisation est parfois mal supportée chez certaines personnes, qui peuvent subir des maux de tête, de gorge ou des extinctions de voix - voire d'autres maladies ou allergies si le climatiseur est mal entretenu. Certains gestes permettent cependant de garder un logement au frais sans utiliser de climatiseur.

**Empêchez le soleil d'entrer**

Les experts suggèrent de fermer les rideaux ou les stores afin de limiter l'entrée de lumière, ce qui gardera la maison fraîche.

L'important est de procéder en matinée, avant que le soleil ne réchauffe les pièces. S'il y a des arbres sur votre terrain, cela peut également aider à régulariser la température. D'autres solutions existent en ce sens. Par exemple, certains ont recours à des vitres isothermiques dans leurs fenêtres.

**Utilisez la nuit à votre avantage**

La nuit, ouvrez les fenêtres et fermez votre système d'air climatisé si vous en avez un. Il ne sera pas efficace dans ces conditions.

Pour mieux vous rafraîchir, optez pour le sous-sol s'il s'agit d'une possibilité pour vous. Évidemment, cette partie de la maison restera fraîche, même en période de grande chaleur.

**Sachez utiliser le ventilateur de façon efficace**

Les ventilateurs de plafond aux grandes pales sont les plus efficaces, selon les experts. Ils poussent la chaleur vers le plafond et fournissent un refroidissement par évaporation autour du corps de la personne. Au-delà de 32°C, les ventilateurs ne sont plus efficaces.

**Rendez-vous dans un point de fraîcheur**

Ainsi, les gens qui n'ont pas de climatiseur, devraient considérer se rendre dans une halte fraîcheur. Si vous ressentez des symptômes tels que la confusion, des maux de tête ou des étourdissements, il pourrait s'agir d'un épuisement dû à la chaleur ou encore un coup de chaleur.

**UN PETIT GESTE À LA FOIS**

- ⇒ Passer du temps au frais
- ⇒ Éviter l'alcool
- ⇒ Réduire les efforts physiques
- ⇒ Boire 6 à 8 verres d'eau par jour
- ⇒ Prendre une douche fraîche

**Et ne pas oublier de...**

- ⇒ **Prendre des nouvelles de vos proches, surtout ceux qui sont en perte d'autonomie ou qui vivent seuls.**

*Saviez-vous que...*

**La boisson chaude fait transpirer.**

Les nerfs de la langue ont beaucoup de récepteurs qui répondent à la chaleur. Au contact d'un aliment ou d'une boisson chaude, ils envoient un signal de chaleur au cerveau, qui active le mécanisme servant à rafraîchir le corps: la transpiration.

## QUELS SONT LES SECRETS POUR ÊTRE TOUJOURS EN FORME À 70 ANS ?

Préserver son corps et son esprit est une préoccupation de nombre de personnes âgées, et à raison : pour bien vieillir et être autonome le plus longtemps possible, rester en forme après 70 ans implique une bonne hygiène de vie et de s'adonner à des activités épanouissantes.

### Pourquoi est-il important d'être en forme à 70 ans ?

Il peut être tentant de ne plus bouger en vieillissant, mais ce n'est pas une excuse pour y céder : moins on exerce ses muscles, plus leur état se dégrade, rendant la mobilité difficile. Il est donc indispensable de pratiquer une activité physique adaptée après 70 ans, pour combattre :

- ◆ les inconforts et douleurs,
- ◆ la prise de poids,
- ◆ les maladies chroniques comme l'hypertension,
- ◆ l'ostéoporose ou les problèmes vasculaires.

### Le sport retarde même l'apparition des maladies d'Alzheimer ou de Parkinson.

Libérant des endorphines, l'hormone du bien-être, le sport fait éprouver un bien-être physique et mental, réduisant le risque de dépression. Préserver sa forme après 70 ans augmente la confiance en soi et incite à prendre soin de son apparence, ce qui est bénéfique pour le moral.

Formes physique et mentale sont donc liées. Entretenir ses capacités cognitives permet de vivre mieux, plus longtemps :

- ◆ concentration,
- ◆ écoute,
- ◆ raisonnement,
- ◆ mémoire sont nécessaires pour mener une vie quotidienne satisfaisante.

Elles préservent l'autonomie, facilitent la prise de décision, la vie sociale et les activités à faire en famille et entre amis. Les problèmes cognitifs compliquent l'activité physique et fragilisent l'état de santé général.

Faire du sport améliore les capacités respiratoire et cardiaque, la coordination, la résistance musculaire et osseuse, la souplesse et renforce l'équilibre, limitant le risque de chute. Le sport stimule l'immunité et renforce face aux maladies saisonnières. L'idéal est de pratiquer des activités physiques pour rester alerte, autonome, être capable de faire des activités plaisantes et ses tâches quotidiennes et d'éviter les accidents qui fragilisent à long-terme.

Un exercice modéré, adapté à sa condition physique durant environ 3 heures par semaine, soit en moyenne 20 à 30 minutes par jour, est optimal. Les activités physiques recommandées sont : la marche, la natation, le vélo, la gym douce, la marche nordique, la randonnée, le ski de fond et les raquettes.

Mais aussi le golf ou différentes sortes de gymnastiques douces, le yoga, le tai chi, ... La danse est un bon moyen d'entretenir le corps, le moral et sa vie sociale. Le jardinage et le ménage sont également bénéfiques.





## Spiritualité

## BÉATITUDES POUR LES VACANCES



Bienheureux ceux qui savent rire d'eux-mêmes, ils n'ont pas fini de s'amuser.

Bienheureux ceux qui savent distinguer une montagne d'une taupinière, il leur sera épargné bien des tracasseries.

Bienheureux ceux qui sont capables de se reposer et de dormir sans chercher d'excuses : ils deviendront sages.

Bienheureux ceux qui savent se taire et écouter : ils apprendront des choses nouvelles.

Bienheureux ceux qui sont assez intelligents pour ne pas se prendre au sérieux : ils seront appréciés de leur entourage.

Heureux êtes-vous si vous savez regarder sérieusement les petites choses, et paisiblement les choses sérieuses : vous irez loin dans la vie.

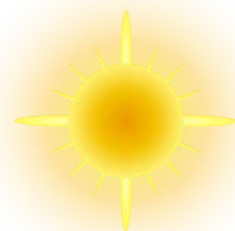
Heureux êtes-vous si vous savez admirer un sourire et oublier une grimace : votre route sera ensoleillée.

Heureux êtes-vous si vous êtes capable de toujours interpréter avec bienveillance les attitudes d'autrui, même si les apparences sont contraires : vous passerez pour des naïfs, mais la charité est à ce prix.

Bienheureux ceux qui pensent avant d'agir et qui prient avant de penser : ils éviteront bien des bêtises.

Heureux êtes-vous si vous savez vous taire et sourire même lorsque l'on vous coupe la parole, lorsque l'on vous contredit ou que l'on vous marche sur les pieds : l'Évangile commence à pénétrer votre cœur.

Bienheureux surtout si vous savez reconnaître le Seigneur en tous ceux que vous rencontrez : vous avez trouvé la vraie lumière, vous avez trouvé la véritable sagesse.



*Joseph Folliet*

Source : [www.cursillos.ca/formation/capsules/](http://www.cursillos.ca/formation/capsules/)

Les gens vont oublier ce que vous avez dit.  
Les gens vont oublier ce que vous avez fait.  
Mais jamais ils n'oublieront comment ils se sont sentis avec vous.



**Denis Trudel,**

frère de plusieurs membres de notre section : Jean-Paul, Justin, Lise, Marie-Ange et Thérèse Trudel.

*Une douce pensée pour nos disparus*

Place aux partenaires



100, rue de la Fabrique  
Sainte-Anne-de-la-Pérade  
418 325-3100  
bénévolat@infoteck.qc.ca

# Vous rêvez d'être le **MOTEUR** du changement ?



Devenez bénévole en accompagnement-transport et  
faites une différence, un trajet à la fois !

Aidez des membres de VOTRE  
communauté à maintenir leur  
autonomie, leur santé et leur dignité !



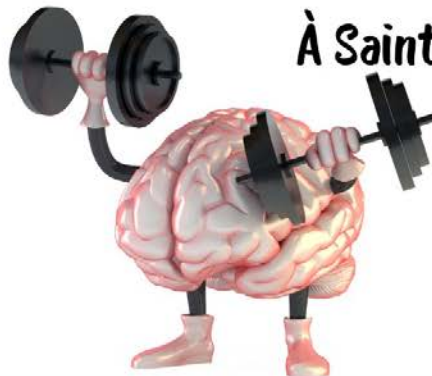
M. Dubé, bénévole,  
en compagnie de  
Mme Proteau, cliente

C'EST LE RETOUR DE:

## Musclez vos méninges !

À Sainte-Anne-de-la-Pérade

Ateliers de vitalité  
intellectuelle pour  
aînés



Les mardis matins  
dès le 1<sup>er</sup> octobre

Information et inscription:  
418 325-3100



## LA FRAMBOISE DU QUÉBEC

### La saison des framboises

Il n'y a rien de comparable aux framboises du Québec, bien fraîches et mûries à point. Même si elles garnissent les étals moins longtemps que les fraises, vous pouvez tout de même les retrouver pendant trois mois. Profitez-en pour faire le plein de ces petits fruits sucrés et savoureux.

Au Québec, plus de 500 producteurs agricoles cultivent la framboise. La majorité des producteurs récoltent les framboises entre juillet et septembre et plusieurs offrent l'autocueillette. De nouvelles techniques de production se développent au Québec comme par exemple la production de framboises en serres et sous tunnels pour allonger la saison de récolte. Opter pour la framboise québécoise est un choix durable qui contribue à l'économie québécoise et, en plus, elle est plus fraîche que sa consœur américaine qui voyage des kilomètres pour se rendre dans les marchés canadiens.

### Les bienfaits de la framboise

La framboise, tout comme la fraise, apporte plusieurs bienfaits aux gens qui la consomment. Tout d'abord, elle a un immense pouvoir antioxydant. Cette forte teneur en antioxydant contribue à prévenir les maladies cardiovasculaires, les cancers et les diverses maladies chroniques chez les consommateurs. Elle est aussi une très bonne source de vitamine C: une portion de 100 g de framboises fournit 25 mg de vitamine C, soit plus de 20 % de l'apport quotidien recommandé pour l'adulte. La framboise est aussi une excellente source de fibres et a ainsi une action marquée sur le fonctionnement des intestins. Les petits "grains" qu'on retrouve sur la framboise sont riches en cellulose. Ils accélèrent le transit intestinal et permettent de lutter efficacement contre une tendance à la constipation.

Source : [fraisesetframboisesduquebec.com](http://fraisesetframboisesduquebec.com)

*Nathalie Ayotte*

Intervenante en sécurité alimentaire

Téléphone: 819-840-3088

## Recettes

**YOGOURT GLACÉ  
FRAISE, FRAMBOISE, LIME ET PISTACHES**Ingrédients

1 gousse de vanille  
750 ml (3 tasses) yogourt grec 0 %  
60 ml (1/4 tasse) sucre d'érable (ou cassonade)  
Zestes de 1 lime  
250 ml (1 tasse) pistaches torréfiées hachées  
125 ml (1/2 tasse) fraises du Québec en rondelles  
125 ml (1/2 tasse) framboises du Québec



Source : <https://fraisesetframboisesduquebec.com/recettes/yogourt-glace-fraises-ramboises-lime-pistaches/>

Préparation

- ⇒ Fendre la gousse de vanille en deux sur la longueur, retirer les graines et déposer dans un bol avec le yogourt.
- ⇒ Ajouter le sucre d'érable, le zeste de lime, la moitié des pistaches et bien mélanger à l'aide d'un fouet.
- ⇒ Déposer les rondelles de fraises dans le fond des moules à popsicle, ajouter la moitié du mélange au yogourt et la moitié des pistaches en étage au centre.
- ⇒ Terminer en alternant framboises et yogourt et ajouter un bâton au centre de chacun.
- ⇒ Mettre au congélateur jusqu'à ce que vos yogourts glacés soient bien pris (8 h).

**GÂTEAU POUDING AUX FRAMBOISES POUR 1 PERSONNE**Ingrédients

75 ml (1/3 tasse) de framboises  
5 ml (1 c. à thé) de sucre  
45 ml (3 c. à soupe) de farine tout usage non blanchie  
20 ml (4 c. à thé) de cassonade tassée  
1 ml (1/4 c. à thé) de poudre à pâte  
1 petite pincée de sel  
15 ml (1 c. à soupe) de beurre, ramolli  
30 ml (2 c. à soupe) de lait  
1 ml (1/4 c. à thé) d'extrait de vanille

Préparation

- Dans une tasse à café d'une contenance d'environ 250 ml (1 tasse), mélanger les framboises et le sucre. Réserver.
- Dans un bol, à l'aide d'une fourchette, mélanger la farine, la cassonade, la poudre à pâte, le sel et le beurre jusqu'à ce que la pâte forme une boule.
- À l'aide d'une spatule, incorporer le lait et la vanille. Mélanger jusqu'à ce que la pâte soit homogène.
- Répartir la pâte sur les framboises. Cuire au four à micro-ondes environ 1 minute ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre de la pâte en ressorte propre. Laisser tiédir 5 minutes pour permettre au gâteau de terminer sa cuisson.

Source : <https://www.ricardocuisine.com/recettes/6677-gateau-pouding-aux-ramboises-pour-1-personne>



### MÉLIMÉLOTS

Remettez les lettres en ordre pour trouver les bons mots. Le thème : **L'ÉTÉ**



1- I E I C P S N

1- \_ \_ \_ \_ \_

2- A A V E C C N S

2- \_ \_ \_ \_ \_

3- R I N D J A

3- \_ \_ \_ \_ \_

4- L S I E L O

4- \_ \_ \_ \_ \_

5- M N R D E D P E O

5- \_ \_ \_ \_ \_

### PETIT TEST - CALCUL ET MÉNINGES

Attention aux pièges...

- A. Tu enclenches le réveille-matin pour 9 heures et tu te couches à 8 heures. Combien d'heures dors-tu ?
- B. Divise 30 par 0.5 et ajoute 10. Quel est ton résultat ?
- C. Un fermier a 17 vaches. Toutes meurent hormis 9. Combien de vaches reste-t-il?
- D. Combien de mois comptent 28 jours durant une période de 8 ans ?
- E. Un gardien de nuit décède le jour. A-t-il droit à une pension ?
- F. Combien d'animaux de chaque espèce Moïse emporta-t-il dans son arche ?

### ÉNIGMES RIGOLOTES

- 1 - Que peut-on trouver dans la mer et dans le ciel?
- 2 - Comment appelle-t-on un mouton qui n'a pas de pattes?
- 3 - Dans la phrase «Le voleur a volé une télévision», où est le sujet?

### CHARADE

Nous guidons les choix et les actions des individus et aussi des organismes comme l'AQDR;  
 Elles sont invisibles mais toujours présentes;  
 Elles sont le fondement de nos relations,  
 Nous sommes pourtant si évidentes.  
 Qui sommes-nous ?



## Réponses

## MÉLIMÉLOTS

1 - PISCINE 2 - VACANCES 3 - JARDIN 4 - SOLEIL 5 - PROMENADE



## PETIT TEST - CALCUL ET MÉNINGES

- A. Seulement 1 heure.
- B. 70 (30 divisé par 0.5 = 60 + 10 =70)
- C. 9 vaches (le mot hormis signifie : sauf, excepté)
- D. 96 puisque tous les mois comptent 28 jours. (12 mois x 8 ans=96)
- E. Non. Une personne décédée n'a plus de pension.
- F. Aucun puisque c'est Noé qui avait une arche et pas Moïse.

## ÉNIGMES RIGOLOTES

1 - une étoile 2 - en prison ! 3 - un nuage

## CHARADE

Réponse : **Les valeurs**

Une valeur c'est une manière d'être ou d'agir qu'une personne ou un groupe de personnes reconnaissent comme importante et qui rend désirables ou estimables les personnes qui les possèdent. C'est ce que nous croyons important, ce sont les règles que l'on se donne, ce qui est essentiel pour soi, ce sont les grands principes de notre vie.

Les valeurs de notre association :

**La bienveillance** : L'AQDR des Chenaux fait preuve d'écoute et d'accueil en étant attentive au bien-être de l'autre dans un souci de défense collective des droits.

**Le respect** : L'AQDR des Chenaux favorise les échanges et les services avec ouverture et confidentialité, dans un esprit d'inclusion et de non-jugement.

**La collaboration** : L'AQDR des Chenaux favorise les échanges et les services dans le partage, l'entraide avec et pour la collectivité.

OOPS!



À la piscine, un nageur se fait enguirlander parce qu'il a fait pipi dans l'eau.  
– Mais enfin, proteste-t-il, vous exagérez, je ne suis pas le seul à faire ça !  
– Si, monsieur, du haut du plongeur, vous êtes le seul !

Mot Mystère

À trouver: un mot de 9 lettres

Thème: FRUITS

- |           |           |           |
|-----------|-----------|-----------|
| ABRICOTE  | DUVETEU   | PAPAYE    |
| AOUTE     | ECORCE    | PEPON     |
| AVELINE   | ENDOCARPE | PRIMEUR   |
| AVOINE    | ENUCLEER  | RAISINE   |
| AZEROLE   | EPICARPE  | RAMBOUR   |
| BACCIFERE | EQUEUTER  | RAPE      |
| BEIGNET   | FAINE     | RECOLTE   |
| BEURRE    | FLEUR     | REVERCHON |
| BICHOF    | FRUITE    | SAPOTE    |
| CAFE      | GOUT      | TALE      |
| CAPSULE   | GRAPPE    | TEGUMENT  |
| CARPELLE  | HAMPE     | TENDRE    |
| CELLULE   | INDUVIE   | TRANCHE   |
| CENELLE   | LIMONADE  | TROCHET   |
| CERNEAU   | LIQUEUR   | USUFRUIT  |
| CIDRE     | LOGE      |           |
| COCO      | NAVEL     |           |
| CONE      | NEFLE     |           |
| DOYENNE   | NOUURE    |           |

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

CONCOURS EN ACTION

Juin 2024 — Le tirage de la personne gagnante sera faite avec celui de l'été

La date limite du 12 août 2024 avait été mise par erreur dans le bulletin de juin. Pour ne pas pénaliser les membres qui n'ont pas encore donné la réponse du mot mystère - se fiant à cette date limite - nous ferons deux tirages à la fin du mois d'août: il y aura une pige parmi les réponses du mot mystère de juin et une autre pige parmi les réponses du mot mystère de ce bulletin-ci, celui de l'été.

Merci de votre compréhension.



Vous avez **jusqu'au 12 août 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



CHAMBRE DES MUNICIPALITÉS  
RÉGION DE LA CAPITALE-NORD



**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



Voire 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) G0X 2J0

