



Septembre 2024

PREMIÈRE ACTIVITÉ DE LA RENTRÉE

→ DÉJEUNER- CONFÉRENCE

**APPELS
D'URGENCE**



**Quelles sont les bonnes pratiques pour
votre sécurité et celle de vos proches?**

Déjeuner conférence au Domaine Joriane
17 septembre, 9h
15\$ / 25\$ membres et non membres



Chroniques page

Calendrier des activités	2
Mot de la présidente	3
Défense de droits.....	4
Échos du CA	7
Appel à la mobilisation.....	9
Activité AQDR.....	10
Des nouvelles	11
Réflexion	13
Pensée pour nos disparu·e·s.	13
Mieux-être.....	14
Santé.....	15
Place aux partenaires.....	18
Nutrition et recette.....	19
Vitalité intellectuelle	20
Mot mystère.....	23

**Le Comité Activités convie les
téléphonistes bénévoles à un café-
rencontre pour bien débuter la saison
des activités.**

Une belle rencontre en perspective le
9 septembre prochain à Saint-Maurice !



Tous les détails à la page 10.

Calendrier des activités

Septembre 2024

DATE ET HEURE	ACTIVITÉ	ENDROIT	COÛT	RÉSERVATION
Mardi, 17 septembre 2024 9h00	Déjeuner - rencontre « Appels d'urgence: faciliter le travail des premiers répondants et assurer votre sécurité » Ressource : Coop. des ambulanciers de la Mauricie	Domaine de Joriane 836, rue Notre-Dame Saint-Narcisse	15\$ / membre 25\$ / non membre	Confirmer sa présence <u>avant le 10 septembre 2024</u>
Automne 2024: programmation à venir!	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 10px auto; width: 80%;"> <p>Merci de confirmer votre présence à votre téléphoniste ou au bureau de l'AQDR avant le 10 septembre 2024 : 819 840-3090 ou aqdrdc@stegenevieve.ca</p> </div>			



Pour nous joindre :

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

 **819-840-3090**

 aqdrdc@stegenevieve.ca

 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 

EN ACTION est une publication de l'AQDR des Chenaux

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

Mot de la présidente**BON RETOUR!**

Après une période calme ou trépidante, selon le cas, c'est le retour à la réalité pour les travailleurs. Dans le fond, on n'est pas tellement concerné par ce retour car plusieurs d'entre nous bénéficient déjà d'une retraite bien méritée. Mais qu'en est-il pour nos enfants, nos petits-enfants qui eux doivent reprendre le collier. Nos petits-enfants reprennent le chemin de l'école. Comment sera leur début d'année? tranquille et sécuritaire ou stressant à la pensée d'une nouvelle classe, de nouvelles personnes à connaître ou toute autre situation qui leur génèrera une dose additionnelle de stress ou d'anxiété de septembre. Retour au bureau ou à l'usine ou ailleurs selon leur carrière, pour nos enfants, nos plus vieux.

Pour nous, à l'AQDR, c'est une nouvelle année qui s'amorce. Nous aurons eu la chance, en tant que votre Conseil d'administration, de nous être réunis pendant 2 journées et aurons travaillé pour vous concocter une autre année de grands rendez-vous, de conférences, de déjeuners et dîners accompagnés d'activités toutes aussi intéressantes les unes que les autres. Notre équipe tentera, une fois de plus, de vous surprendre avec des sujets intéressants qui vous donneront un maximum d'informations afin que vous soyez conscients de tout ce que nous offre ce temps de répit.

Nous débuterons notre année avec un rendez-vous chez Joriane à Saint-Narcisse pour un déjeuner conférence sur les bonnes habitudes à avoir lorsque l'on requiert les services d'ambulanciers. Que doit-on prévoir si c'est la première fois que l'on doit recourir à ce service? Doit-on préparer quelque chose en particulier? Devons-nous prodiguer des soins à la personne pour qui on requiert ce service? Et beaucoup plus de réponses à toutes vos questions. Nous vous attendons et aussi, continuez à feuilleter les pages de ce journal afin d'avoir la totalité des informations concernant cette première rencontre!

J'ai hâte de vous revoir tous et toutes qui vous faites un point d'honneur de nous suivre. J'ai hâte de constater votre mine reposée et vos visages ensoleillés! Donc, j'ai hâte de vous redire bonjour et bienvenue!

Diane Béliand, Présidente



Défense de droits**LE CURATEUR PUBLIC ET L'ACHEMINEMENT DE PLAINTES**

La mission principale du Curateur public est de veiller à la protection des personnes inaptes. Il le fait dans leur intérêt, le respect de leurs droits et en sauvegardant leur autonomie, tout en tenant compte de leurs volontés et préférences.

Le bureau du Curateur public est un service du gouvernement du Québec. Comme tous les services publics, il est doté d'un service de plaintes.



Si elle vit une insatisfaction à l'égard des services rendus par le Curateur public, une personne peut s'adresser aux préposés aux renseignements, qui seront en mesure de la diriger vers le Bureau des plaintes ou vers la direction concernée, selon le cas.



L'employé responsable contactera la personne qui a déposé la plainte dans les deux jours ouvrables suivants.



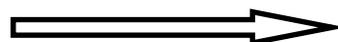
Après la vérification des éléments de la plainte, l'employé du Curateur public communiquera avec la personne qui a déposé la plainte, le tout dans un délai raisonnable. Selon la situation, l'employé recommandera à l'unité administrative concernée la mesure qui lui paraît la plus satisfaisante.



La personne qui demeure insatisfaite du traitement de sa plainte peut s'adresser au Protecteur du citoyen.

Pour réaliser sa mission, le Curateur public assume les responsabilités suivantes :

- Reconnaître les assistants aux majeurs, notamment en analysant les demandes à cet effet et en tenant un registre public des assistants reconnus;
- Surveiller la gestion des patrimoines faite par les tuteurs;
- Informer les personnes représentées et les personnes assistées des règles qui les concernent;



- Informer les assistants, les tuteurs, les représentants temporaires et les mandataires de leurs obligations;
- Sensibiliser la population aux enjeux liés à l'inaptitude et l'informer des moyens permettant de protéger les personnes inaptes;
- Accompagner les personnes vivant une difficulté.

Si vous pensez pouvoir bénéficier de ces services pour vos proches ou voulez procéder à un signalement, vous pouvez le faire en ligne, par téléphone en composant le **1 844 LECURATEUR (532-8728)** ou à l'adresse postale Curateur public du Québec 500, rue Sherbrooke Ouest, bureau 1832, Montréal (Québec) H3A 0J2.



Défense de droits

L'ÉPARGNE ET LA RETRAITE: UNE QUESTION DE GENRE ET D'ÉDUCATION?

Hélène Belleau, professeure à l'INRS et titulaire de la Chaire argent, inégalités et société créée en partenariat avec la Chambre de la sécurité financière, a donné pour le magazine protégez-vous une entrevue éclairante plus tôt cet été. On y apprend que...

« 60 % des femmes ont un salaire inférieur à celui de leur conjoint et 30 % affirment ne pas avoir assez de revenus leur permettant d'épargner pour la retraite (alors que seulement 20 % des hommes affirment être dans cette situation) »

Suite en
page 6



Que faire pour équilibrer les dépenses?

À tous les âges, il est important d'avoir au sein de la cellule familiale des discussions fiscales. Ces conversations ne sont pas toujours aisées, car l'argent est un tabou dans bien des ménages, mais elles sont nécessaires.

« Il n'est pas rare que les deux conjoints mettent leurs revenus en commun, mais qu'ils se répartissent les dépenses. Ces dernières peuvent être partagées moitié-moitié ou au prorata. Or, selon Hélène Belleau, ces deux modes de gestion sont inéquitables ».

En effet, la partenaire au revenu moindre se retrouve alors à adopter le train de vie de l'autre et diminue sa capacité à contrôler ses dépenses. Elle vit au-dessus de ses moyens! À court terme, c'est souvent sans conséquence, mais en cas de séparation, d'un accident ou d'un décès cela peut miner les capacités financières d'un·e conjoint·e et réduire son autonomie.

Des stratégies pour rééquilibrer les dépenses peuvent être appliquées, comme une planification des dépenses selon les revenus respectifs et en fonction des impôts. En effet, l'Agence du revenu du Canada applique des calculs sur les déductions d'impôts en fonction des revenus du ménage, non pas des individus, une donnée de plus à prendre en compte pour arriver à maintenir votre autonomie.

Un·e professionnel·le des finances peut vous suggérer des stratégies fiscales adaptées à vos revenus. Il est possible de partager le ou la même ressource au sein d'un couple : les professionnel·les sont tenu·es à la discrétion et à la confidentialité sur les finances de chaque client·e. Toutefois, si vous préférez ne pas partager le ou la même conseiller·ère avec votre conjoint·e, c'est parfaitement légitime! Il faut vous sentir à l'aise pour gérer vos économies.

Pour aller plus loin: lisez l'article *Femmes et accès à la retraite : des embûches et des solutions* (sur le site de Protégez-vous) et l'*Étude sur les revenus à la retraite des québécoises et québécois*, disponible en ligne.

Texte par Philippe Saint-Hilaire-Gravel, agent de communication



Si le « PLAN A » ne fonctionne pas,
il reste encore 25 lettres dans l'alphabet!

Échos du CA

UNE ANNÉE BIEN REMPLIE!

De l'été 2023 à celui de 2024, l'AQDR des Chenaux n'a pas chômé! Rencontres avec les attaché·es politiques de nos député·es, communiqués de presse, lettres pour parler du concept de Revenu viable des personnes âgées, organisation de la pièce de théâtre *Passée date* avec la compagnie Parminou, photo-roman et tenue d'ateliers d'informatique étaient au menu. Nous avons réagi à la fermeture de l'annonce des caisses et points de service Desjardins puis rencontré le directeur général des caisses Mékinac-des Chenaux pour le sensibiliser aux impacts sur la population et demander des mesures d'atténuation. Nous publions les *Bulletins en Action* et des études pour mettre en lumière les apports des personnes retraitées dans leur milieu, comme le rapport *La richesse des arbres ancestraux*. Tout cela, lettres ouvertes, rapports, annonces, etc., sont disponibles sur le site aqdr-des-chenaux.org ! Bien que nous ne souhaitons pas autant de dossiers chauds pour l'année à venir, l'AQDR des Chenaux sera là, avec vous et pour vous, afin de mobiliser la communauté.

Ensemble, défendons nos droits!

CONSEIL D'ADMINISTRATION 2024-2025

Thérèse Lévesque, Monique B. Désilets, Jacques Talbot, Diane Béland, Lise Bournival, Jacqueline Bergeron et Françoise Roy.

LE TRAVAIL AU NOIR, UNE FAUSSE BONNE IDÉE?

« En 2023, le PIB du Québec était d'environ 500 milliards de dollars canadiens. Selon Statistiques Canada, le travail au noir représente entre 3,5% et 4,5% du PIB. Alors, nous estimons que l'économie souterraine représente environ 20 milliards \$ annuellement. Le manque à gagner fiscal incluant TPS, TVQ et impôts sur le revenu avoisine sans doute les 10 milliards annuellement »*

Texte tiré d'une Chronique de Noovo informations



Pour celles et ceux qui le pratiquent, le travail sous la table permet à court terme d'engranger des revenus supplémentaires. Mais ces revenus ne permettent pas de cotiser au filet social du Québec: régime parentaux, de hausser les seuils de cotisation au REER, CELI et autres mesures pour le futur. Sans parler de l'absence de couverture de la CNESST en cas d'accident et de tous les problèmes d'assurances possibles.



Suite en
page 8

TRAVAIL AU NOIR, SUITE

C'est sans compter que ces travailleurs et travailleuses ne cotisent pas au Régime de pension du Canada (RPC) et au Régime des rentes du Québec (RRQ). Ils et elles ne peuvent donc de préparer leur retraite! Alors, en tant que retraités qui voudraient économiser un peu en payant comptant et en dessous de la table, est-ce que nous rendons vraiment service en faisant faire des travaux au noir? Également, nous ne nous rendons pas nécessairement service.

Réflexion du CA

Pour nous, les retraités qui résident toujours dans leur maison, il est plus intéressant de payer selon les lois en vigueur car lors de nos déclarations de revenus, nous pourrons, en tant que propriétaire ou locataire, récupérer jusqu'à 35% de la facture initiale.

** Cette mesure permet le maintien à domicile des personnes âgées. Aussi le fait d'obtenir une facture, est une preuve et une garantie si vous devez demander un suivi sur les travaux effectués. Alors il faut y penser avant d'embaucher au noir...

Diane Béland

* Selon le Centre d'analyse des opérations et déclarations financières du Canada

** Avec le programme Crédit d'impôt remboursable pour maintien à domicile des aînés, du gouvernement du Québec, vous pouvez récupérer des montants significatifs.



Manoir
DES DEUX RIVIÈRES

LE BONHEUR c'est d'y vivre!
Ambiance conviviale ♦ Sécurité ♦ Détente



Le **Manoir des deux rivières** est situé dans la municipalité de Saint-Stanislas. Il s'agit d'une coopérative d'habitation pour les personnes retraitées et du 3e âge, qui offre un milieu de vie agréable et sécuritaire.

Le **Manoir des deux rivières** met à la disposition des personnes autonomes ou en légère perte d'autonomie, de grands logements 4½ ou 3½, avec le service d'un repas par jour (le dîner) et est situé au centre du village, à proximité des services.

Pour plus d'information ou pour une visite : (418) 328-3209
manoirdeuxrivieres@gmail.com

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

Défense de droits

APPEL À LA MOBILISATION: POUR VOUS, PAR VOUS!

Membres de l'AQDR des Chenaux, nous aimerions mieux valoriser vos activités dans la MRC et sur le web. Pour y contribuer, vous pouvez faire plusieurs choses:

- ◇ de participer aux activités et à vous mobiliser pour l'autonomie collective;
- ◇ Donner un coup de main pour l'organisation des activités avec le CA;
- ◇ Vous abonner à la page Facebook (Fb) de l'AQDR des Chenaux;
- ◇ Aimer et partager les publications Fb dans vos cercles sociaux numériques. Plus une publication qui vous touche récolte d'interactions sur le web, plus elle sera exposée par les algorithmes. Si vous possédez un compte sur le média social, cette petite action peut suffire à nous faire passer au prochain niveau de visibilité web!
- ◇ Nous faire part de votre intérêt à faire partie de campagnes plus ciblées de l'AQDR des Chenaux. Le conseil d'administration et l'équipe de travail aimeraient tester des formes de visibilité web pour rejoindre les nouveaux et nouvelles retraitées de la MRC. Ces campagnettes mettraient en vedette les activités de l'AQDR de même que les fantastiques personnes qui les portent! Ce pourraient être des albums photos de bénévoles en action, des portraits plus personnels, etc.



Appel à la mobilisation!

Cette dernière partie inclurait une visibilité de votre personne sur le web. Il faut bien sûr être à l'aise avec cette idée! Si l'idée d'être représenté·es ainsi vous parle, contactez-nous par courriel (aqdrdc@stegenevieve.ca ou communications.aqdrdc@gmail.com), par téléphone (819 840-3090) ou en personne.

Au plaisir de fabriquer l'autonomie collective ensemble!



POUR BIEN DÉBUTER L'ANNÉE...

Activités de l'AQDR

**Déjeuner-rencontre sur les APPELS D'URGENCE
au Domaine de Joriane
le mardi, 17 septembre à 9h.**

Tel que mentionné dans le calendrier des activités à la page 2, la rencontre aura lieu au Domaine de Joriane à Saint-Narcisse. Un excellent déjeuner et une conférence des plus intéressante sont au menu. Lors des activités avec repas, l'AQDR des Chenaux défraie une partie du montant pour ses membres, c'est pour cela qu'il y a deux prix : un pour les membres et un pour les non membres.

Ressource invitée : La Coopérative des ambulanciers de la Mauricie.

En plus des informations sur les bonnes pratiques pour faciliter le travail des premiers répondants et assurer votre sécurité lors des appels d'urgence, la personne ressource pourra répondre aux questions des personnes présentes. C'est un rendez-vous !

IMPORTANT : vous devez confirmer votre présence avant le 10 septembre, auprès de votre téléphoniste, par courriel à aqdrdc@stegenevieve.ca ou par téléphone au 819-840-3090.

RENDEZ-VOUS POUR L'ÉQUIPE DE TÉLÉPHONISTES

Comme vous le savez, le comité Activités regroupe plusieurs bénévoles très précieuses : les téléphonistes.

Ces personnes dévouées font des appels, au moins une fois par mois, pour rappeler aux membres de leur municipalité, les activités de l'AQDR et prendre les inscriptions, s'il y a lieu. Elles ont un impact important sur la participation aux activités en plus d'offrir aux membres plus esseulés, l'occasion de parler à une personne bienveillante.

Café-rencontre de la rentrée

Nous avons convié chaque téléphoniste à un café-rencontre pour discuter ensemble autour d'un café et d'une bonne collation.

Date : **Lundi, 9 septembre 2024**

Lieu : **Café La Tribu – 955 rue Notre-Dame – Saint-Maurice**

Heure : **10 heures**



Vous aimeriez faire partie de cette équipe ? Vous avez un peu de temps chaque mois pour téléphoner aux membres des municipalités « orphelines » ?

Rejoignez-nous au Café La Tribu pour ce café-rencontre.

Il nous fera plaisir de vous y accueillir.

DES NOUVELLES DE VOTRE CHARGÉE DE PROJET

Une nouvelle aventure

Chers membres, je suis contente de vous retrouver. Vous m'avez manqué. La plupart d'entre vous savez que j'ai réellement adoré travailler à l'AQDR des Chenaux et cela fait 7 ans cette année que j'y suis bien. Malgré tout, un petit quelque chose me manquait... C'était le travail d'enseignante.



Or, l'été dernier, j'ai vu les demandes de professeurs de français tapisser les pages d'offres d'emploi des différentes régions du Québec! Je n'en revenais pas. J'ai donc envoyé mon CV à une entreprise de la région de Portneuf, puis j'ai eu le contrat! Mais avant de débiter l'enseignement, il fallait élaborer un programme de francisation sur mesure pour adultes-travailleurs-étrangers. Je me suis rendue compte que la documentation s'adressant aux adultes était plus restreinte que celle conçue pour les enfants mais qu'il était encore plus difficile de dénicher des programmes en français du Québec, basés sur notre réalité québécoise. Malgré tout, j'ai fini par trouver la méthode de français « Par ici », de l'autrice Nancy Desjardins, qui s'adresse justement aux adultes désirant apprendre la langue française telle qu'elle est parlée ici, au Québec.

À la rencontre de l'humain

Cette expérience de travail me fait rencontrer des gens originaires des Philippines, de la Colombie et de la Tunisie. Chaque semaine, mes étudiants – qui sont tous soudeurs – reçoivent deux heures de francisation au début ou à la fin de leur journée de travail. Cet apprentissage de la langue française québécoise s'avère être un défi de taille particulièrement pour les Philippines puisque leur langue maternelle est le tagalog. Et les origines du tagalog n'ont rien en commun avec les racines latines du français. Cela



représente donc pour eux une toute nouvelle réalité langagière et ce, dans toute sa globalité (prononciation de sons qui n'existent pas dans leur langue, adaptation au rythme de lecture et à l'intonation, ainsi qu'à toute la complexité de la grammaire française!). Sans oublier l'apprentissage des grosses différences entre la langue écrite et celle parlée dans la vie de tous les jours. Par exemple : « Je ne suis pas surprise du tout qu'elle soit en retard » qui se prononce trop souvent « Chu pas surprise pantoute qu'a sweille en r'tard ». Ce n'est pas toujours facile l'apprentissage d'une nouvelle

langue! Ça prend de la patience et beaucoup de pratique!

Je suis privilégiée d'avoir la chance de connaître et d'échanger avec ces personnes qui ont choisi de quitter leur pays et qui acceptent de donner un nouveau souffle à leur vie en faisant, petit à petit, leur place au Québec.





C'est réellement enrichissant d'apprendre à en connaître davantage sur la vie des personnes de pays étrangers, parfois si différente de la nôtre mais où le cœur et les préoccupations de l'humain restent les mêmes. D'ailleurs, saviez-vous que 90% des Philippins sont chrétiens dont plus de 80% sont catholiques romains?

Un énorme MERCI

En terminant, je tiens à dire que mes années passées à l'AQDR des Chenaux ont été des plus heureuses. J'y ai rencontré des gens merveilleux! Du comité de sélection, avec qui j'ai passé mon entrevue d'embauche, aux différents comités qui se sont impliqués dans les divers projets qu'on a menés, aux personnes avec qui j'ai fait des animations et à celles qui y ont assisté ainsi qu'à tous les membres que j'ai eu la chance de côtoyer de plus près. Un grand merci aux membres du conseil d'administration, pour qui j'ai une profonde admiration et bien sûr, vous le devinez, ma chère Lise, collègue en or qui a été une complice et « un phare » remarquables depuis le début de cette aventure!



Vous êtes dans mon cœur à tout jamais!

Louise Dolbec, Chargée de projet

Là où vos talents et les besoins du monde se rencontrent,
là se trouve votre vocation.
Aristote

Si quelqu'un pense que l'amour et la paix sont un cliché qui a dû être laissé dans les années soixante, c'est son problème.
L'amour et la paix sont éternels.



~ John Lennon

Andrée-Anne Gobeil Inc.
Pharmacienne propriétaire
affiliée à Brunet
T. 418 325-2332
F. 418 325-3142
b5061laboratoire@brunet.ca
391, boulevard de Lanaudière,
Sainte-Anne-de-la-Pérade, QC G0X 2J0

Réflexion

VIEILLIR EN BEAUTÉ

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec son cœur;
 Sans remord, sans regret, sans regarder l'heure;
 Aller de l'avant, arrêter d'avoir peur;
 Car, à chaque âge, se rattache un bonheur.

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec son corps;
 Le garder sain en dedans, beau en dehors.
 Ne jamais abdiquer devant un effort.
 L'âge n'a rien à voir avec la mort.

Vieillir en beauté, c'est donner un coup de pouce
 À ceux qui se sentent perdus dans la brousse,
 Qui ne croient plus que la vie peut être douce
 Et qu'il y a toujours quelqu'un à la rescousse.

Vieillir en beauté, c'est vieillir positivement.
 Ne pas pleurer sur ses souvenirs d'antan.
 Être fier d'avoir les cheveux blancs,
 Car, pour être heureux, on a encore du temps.

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec amour,
 Savoir donner sans rien attendre en retour;
 Car, où que l'on soit, à l'aube du jour,
 Il y a quelqu'un à qui dire bonjour.

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec espoir;
 Être content de soi en se couchant le soir.
 Et lorsque viendra le point de non-retour;
 Se dire qu'au fond, ce n'est qu'un au revoir.

Auteur inconnu



Une douce pensée pour nos disparus



Pauline Bonenfant, sœur de Cécile et de Mariette Bonenfant, de Saint-Narcisse

Jean-Claude Beaupré, membre, autrefois de Sainte-Geneviève-de-Batiscan, époux de Raymonde Gagnon

Maurice Loranger, père de Lise Loranger, de Saint-Luc-de-Vincennes

Santé

EST-IL POSSIBLE DE PRENDRE DU MUSCLE APRÈS 70 ANS ?

Oui, même si le vieillissement entraîne la sarcopénie, ou la diminution de la masse musculaire. Mais rester suffisamment musclé est important pour avoir de la force et protéger ses os et ses articulations, ainsi que pour soulager le cœur qui est également un muscle.

On peut se muscler en douceur chez soi grâce à des haltères ou des bouteilles d'eau. Voici 2 exercices simples pour muscler bras et épaules :

- ◆ fléchir les bras vers les épaules pour ramener le poids à leur hauteur, ou placer les mains tenant le poids derrière la tête puis les étirer au-dessus de celle-ci ;
- ◆ tenir un balai sur le côté ou devant soi et l'appuyer fortement vers le sol en se grandissant. Tenir la position durant une dizaine de secondes, puis répéter le mouvement une dizaine de fois par jour.



Une activité sportive pratiquée depuis longtemps peut être poursuivie sauf contre-indications. Pour débiter une nouvelle activité physique et détecter des contre-indications, il faut prendre conseil auprès de son médecin traitant.

Source: *institut.amelis*

Mieux-être

UN ÂGE OPTIMAL POUR LE BONHEUR?



Est-ce qu'il y a un âge qui est plus propice à être heureux? Pour l'équipe de la chercheuse espagnole Begoña Álvarez, le "pic du bonheur" serait atteint entre 30 et 34 ans. Une période qui correspond à "l'évolution des circonstances personnelles et familiales" de la vie, peut-on lire. Attention, cette période de quatre ans n'est pas gravée dans le marbre, il s'agit d'une tendance statistique. Les conclusions de l'étude indiquent notamment que "pour la moitié des répondants, cette période dure deux décennies et plus".

Selon les études du neuroscientifique canadien Daniel Levitin, "l'âge idéal pour s'épanouir" est de 82 ans. "Les personnes âgées sont plus heureuses, elles vivent plus l'instant présent et prennent des décisions moins difficiles".

Finalement, une équipe de chercheurs allemands et suisses a mené une étude auprès de plus de 460 000 participants issus de pays et de cultures différents. Et les résultats, publiés dans la revue *Psychological Bulletin* et relayés par le site officiel de la *Commission européenne* sont encore différents. Les chercheurs estiment l'âge de 70 ans est celui auquel les gens sont les plus heureux. Les états émotionnels positifs augmenteraient entre 60 et 70 ans.

Contenu tiré de : *linternaute.com*

Santé

LA MUSCULATION A DES BIENFAITS ÉTONNANTS, SURTOUT AVEC L'ÂGE

Les activités de la vie quotidienne telles que se lever, s'asseoir et monter les escaliers demandent plus de force et de puissance que d'endurance cardiovasculaire.

Tout le monde s'accorde à dire que l'exercice physique est bon pour la santé. Parmi ses nombreux avantages, on peut noter l'amélioration des fonctions cardiaques et cérébrales, la régulation du poids, le ralentissement des effets du vieillissement et la réduction des risques de souffrir de plusieurs maladies chroniques.

Cependant, on a trop longtemps considéré qu'une façon de se maintenir en forme, par les exercices aérobiques, était supérieure à l'autre, par la musculation, pour favoriser la santé. En réalité, elles sont aussi valables l'une que l'autre et elles peuvent toutes deux nous permettre d'atteindre le même objectif, c'est-à-dire une bonne forme physique générale.

Les exercices aérobiques, tels que la course à pied, la natation et le vélo, sont populaires parce qu'ils sont très bénéfiques. De nombreuses données scientifiques le confirment.

Ce qu'on sait moins, c'est que l'entraînement musculaire — que ce soit avec des haltères, des appareils d'haltérophilie ou par de simples pompes, fentes et tractions — fonctionne à peu près aussi bien que les exercices aérobiques pour tous les aspects importants de la santé, y compris la santé cardiovasculaire.

Les exercices musculaires offrent un autre avantage : le développement de la force et de la puissance, qui devient de plus en plus important avec l'âge. Comme mes collègues et moi l'expliquons dans un article récemment publié par l'*American College of Sports Medicine*, le développement et le maintien de la force musculaire permettent de se lever facilement d'une chaise, de préserver son équilibre et sa posture et d'activer son métabolisme.



Suite en
page 16

La montée de l'aérobique

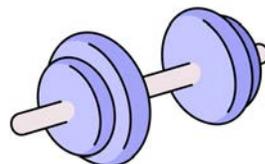
La préférence pour les exercices aérobiques remonte à l'étude longitudinale du Cooper Center, qui a joué un rôle essentiel dans la démonstration de l'efficacité de ce type d'entraînement. Le Dr Ken Cooper a inventé — ou du moins popularisé — le terme avec son livre *Aerobics*, incitant les baby-boomers ravis à leur bureau à faire de l'exercice pour se mettre en forme.

Pendant ce temps, on ne s'intéressait pas à la musculation, en particulier chez les femmes, en raison de l'idée erronée qui veut que ce type d'entraînement soit réservé aux hommes qui aspirent à être super musclés. Charles Atlas, ça vous dit quelque chose ? Des influences culturelles ont consolidé la prédominance des exercices aérobiques dans le domaine de la forme physique. En 1977, Jim Fixx a popularisé la course à pied et le jogging en publiant *Jogging : Courir à son rythme pour vivre mieux*. Dans les années 1980, la vidéo *Complete Workout* de Jane Fonda et des émissions d'exercices telles qu'*Aerobicise* et *20 Minute Workout* ont contribué à renforcer l'idée que pour s'entraîner, on doit augmenter sa fréquence cardiaque.

Le mot « aérobique », auparavant limité au lexique de la science et de la médecine, est entré dans la culture populaire à peu près en même temps que les jambières, les survêtements et les bandeaux absorbants. De nombreuses personnes trouvaient logique l'idée que respirer fort et transpirer pendant une longue séance d'exercices vigoureux était le meilleur moyen de se mettre en forme.

Reconnaître le mérite des exercices musculaires

Si l'aérobique est le lièvre, la musculation est la tortue. L'entraînement aux poids et haltères se rapproche maintenant de sa rivale et s'apprête à la dépasser, car les athlètes et les gens ordinaires reconnaissent désormais sa valeur.



La musculation n'est entrée dans les mœurs qu'au cours des 20 dernières années, et ce, même pour les sportifs de haut niveau. Aujourd'hui, elle renforce le corps et prolonge la carrière des joueurs de soccer ou de tennis, des golfeurs et de bien d'autres sportifs. L'intérêt croissant pour l'entraînement musculaire doit beaucoup au CrossFit, qui, malgré certaines controverses, a contribué à briser les stéréotypes et à initier de nombreuses personnes, en particulier des femmes, à la pratique de la musculation.

Il est important de savoir que les exercices musculaires ne gonflent pas forcément les muscles et ne nécessitent pas l'utilisation de charges lourdes. Comme l'ont montré les recherches de notre équipe, soulever des poids légers jusqu'au point de défaillance en plusieurs séries procure de réels bienfaits.

Force et vieillissement

Les bienfaits de la musculation ne se limitent pas à une amélioration de la force. Elle offre un aspect souvent négligé dans l'entraînement aérobique traditionnel : la capacité d'exercer une force rapidement, ou ce que l'on appelle la puissance.

Avec l'âge, les activités de la vie quotidienne telles que se lever, s'asseoir et monter les escaliers demandent plus de force et de puissance que d'endurance cardiovasculaire.

Ainsi, la musculation peut être essentielle au maintien de l'autonomie et de la fonctionnalité globale du corps.



Revoir le discours sur la mise en forme

Le but n'est pas d'opposer la musculation à l'exercice aérobique, mais de reconnaître qu'ils se complètent. Il est préférable de pratiquer les deux types d'exercice plutôt que de se contenter d'un seul. L'American Heart Association a récemment déclaré que « [...] l'entraînement musculaire est une approche sûre et efficace pour améliorer la santé cardiovasculaire chez les adultes avec ou sans maladie cardiovasculaire... »

Il est essentiel d'adopter une position nuancée, en particulier lorsque nous guidons des personnes âgées qui peuvent associer l'exercice physique principalement à la marche et ignorer qu'en négligeant la force et la puissance, elles seront de plus en plus limitées.

L'entraînement musculaire peut être très varié, il offre un éventail d'activités pour répondre aux capacités de chacun. Il est temps de revoir le discours sur la mise en forme pour faire davantage de place à la musculation. Il ne s'agit pas de la considérer comme un substitut de l'exercice aérobique, mais plutôt comme un élément essentiel d'une approche holistique de la santé et de la longévité.

En éliminant les stéréotypes, en démystifiant la pratique et en prônant l'inclusion, la musculation peut devenir accessible et attrayante pour un vaste public, ce qui conduira à une nouvelle façon de percevoir et de prioriser les avantages de cette forme d'entraînement pour la santé et la forme physique.

Stuart Phillips, Université McMaster

Stuart Phillips est professeur de kinésiologie à l'Université McMaster et titulaire de la Chaire de recherche du Canada sur la santé des muscles squelettiques dans le vieillissement.



Place aux partenaires

NOUVEAU SERVICE : TRAVAILLEUSE DE MILIEU POUR AÎNÉS



100, rue de la Fabrique
Ste-Anne-de-la-Pérade
418-328-3100
benevolat@infoteck.qc.ca

Je me présente, Andréanne Dolbec, en fonction au sein du Centre d'action bénévole des Riverains, en tant que travailleuse de milieu pour aînés depuis février dernier.

Ce service d'initiative de travail de milieu pour aînés en situation de vulnérabilité ou à risque de le devenir, est offert aux personnes de 65 ans et plus pour les municipalités de Ste-Anne-de-la-Pérade, St-Prosper, Ste-Geneviève-de-Batiscan, Batiscan et Champlain.



Travailleuse de milieu pour aînés

En tant que travailleuse de milieu, mon rôle est d'accompagner les personnes aînées vivant une forme d'isolement, dans le but de les aider à maintenir ou à développer leur pouvoir d'agir, de leur permettre de créer de nouveaux liens et d'améliorer leur qualité de vie!

Quelque soit votre besoin, il me fera plaisir d'être la personne qui fera le pont entre vous et le service qui y répondra le mieux! N'hésitez pas à communiquer avec moi, j'ai très hâte de vous rencontrer.

Coordonnées:



819-529-1433



tmariverains@gmail.com

ACTIVITÉS DES PARTENAIRES

Nous ne pouvons pas insérer toutes les activités de nos partenaires dans chacune de nos publications mais, en ce qui concerne les Centres d'action bénévole, vous pouvez vous informer à vos CAB respectifs pour la liste complète de leurs activités.



Félicitations au CAB de la Moraine pour l'obtention d'une subvention du Programme Nouveaux Horizons pour les aînés qui leur permettra d'offrir différentes rencontres au fil des mois prochains. Pour septembre : café et jeux, conférence, atelier informatique.

Pour plus de renseignements :

Mélanie Godin, agente de service, au numéro 418-328-8600, poste 202.



MUSCLEZ VOS MÉNINGES !

Les ateliers de vitalité intellectuelle seront offerts à Sainte-Anne-de-la-Pérade les mardis matin dès le 1^{er} octobre.



Information et inscriptions : 418 325-3100





Nutrition

LE TEMPS DES POMMES



Une pomme par jour éloigne le médecin... ce n'est pas pour rien que les qualités nutritionnelles de la pomme sont vantées depuis longtemps. Riche en antioxydants et en fibres solubles, ce fruit cumule les bienfaits pour la santé.

La pomme est la championne des vitamines. Elle contient, en effet des vitamines C (les plus nombreuses, avec en moyenne, 3.3 mg pour 100 g) mais aussi les vitamines B (B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12), les vitamines E et la provitamine A (carotène).

De tous les fruits, ce sont les pommes qui contiennent le plus de quercétine, un antioxydant de la famille des flavonoïdes. Ce sont d'ailleurs les propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires de la quercétine qui semblent bénéfiques à plusieurs niveaux pour la santé, notamment pour le cœur.

Les pommes contiennent également des fibres. La pectine, une fibre soluble, gonfle dans l'estomac et ralentit le passage des aliments dans l'intestin, ce qui favorise la satiété et permet un meilleur contrôle de la glycémie, un atout pour les personnes diabétiques. (Source : lapommeduquebec.ca)



CARRÉS AUX DATTES ET AUX POMMES

Recette

« La compote de pommes utilisée dans cette recette permet de réduire la quantité de gras et de sucre à ajouter aux carrés aux dattes. »

Karissa Paré, nutritionniste

Ingrédients:

Garniture

500 ml (2 tasses) de dattes séchées et dénoyautées

250 ml (1 tasse) de compote de pommes non sucrée

45 ml (3 c. à soupe) de fécule de maïs

5 ml (1 c. à thé) de jus de citron

Croustillant

250 ml (1 tasse) de farine de blé entier

750 ml (3 tasses) de flocons d'avoine

60 ml (¼ tasse) de graines de lin moulues

125 ml (½ tasse) de cassonade

125 ml (½ tasse) de beurre non salé, fondu

125 ml (½ tasse) de compote de pommes non sucrée

1 pincée de sel



Préparation:

⇒ Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

⇒ Dans un chaudron, à feu moyen, faire chauffer tous les ingrédients de la garniture. Remuer constamment 7 ou 8 minutes ou jusqu'à ce que les dattes aient ramolli. Retirer du feu et passer au pied-mélangeur jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. Réserver.

⇒ Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients de la croûte à l'aide d'une spatule.

⇒ Huiler un plat de 20 x 20 cm (8 x 8 po) allant au four. Répartir la moitié du mélange à croûte dans le plat et presser fermement. Ajouter la garniture de dattes et répartir uniformément. Couvrir avec le reste du mélange à croûte et presser également.

⇒ Faire cuire au four 45 minutes ou jusqu'à ce que la croûte soit dorée.

⇒ Laisser refroidir de 4 à 6 heures. Couper en 9 à 16 carrés. Se congèlent.

Source : montougo.ca

Vitalité intellectuelle

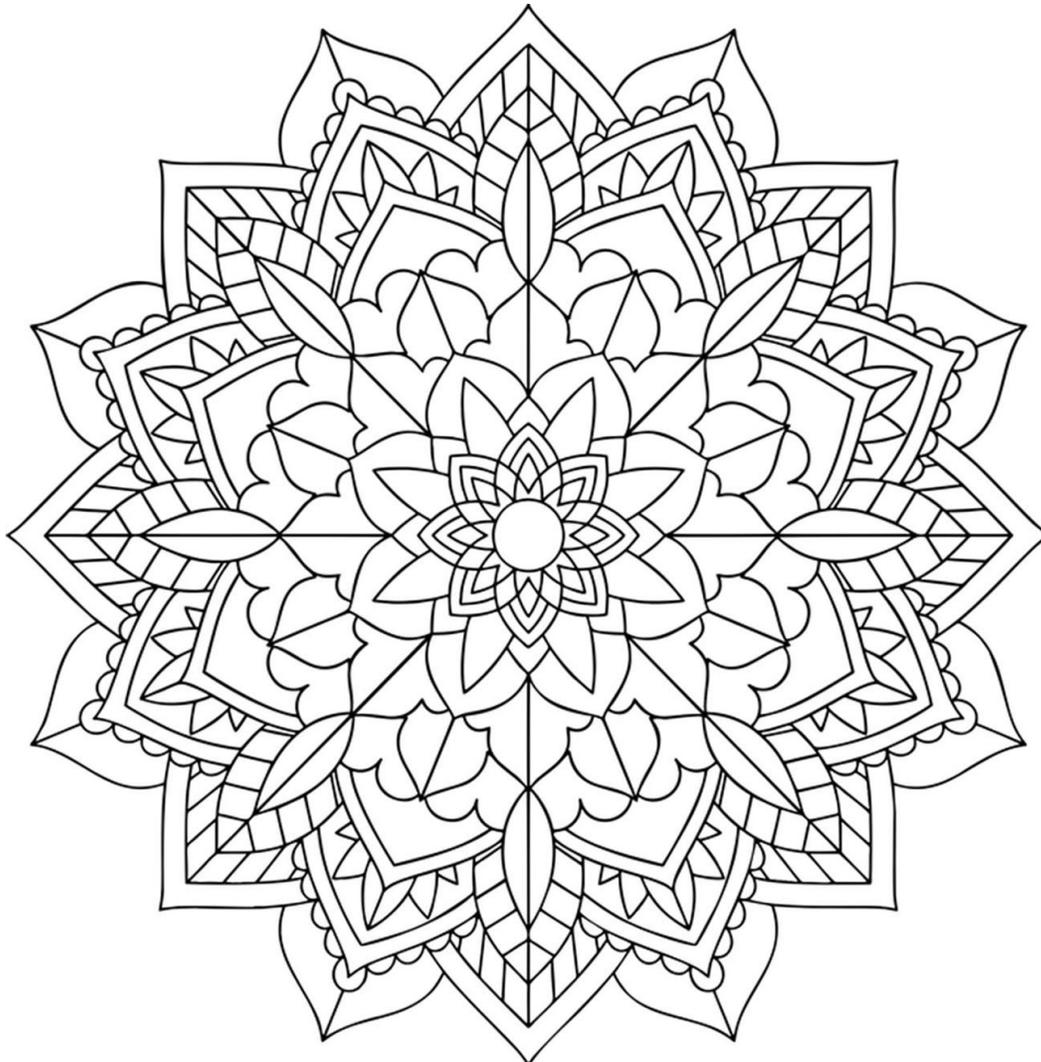
6			8	7	2		1
7	1			3	8		
9		2		6			7 3
	6	1	3				5
		9	8		4	1	
2				1	9	3	
1	2			3		5	4
		6	5				8 2
5		3	2	4			7

JEU DE CHIFFRES !

Le sudoku est un jeu de logique qui ne requiert aucun calcul.

Vous devez remplir les cases vides de la grille avec des chiffres de 1 à 9 en veillant à ce qu'un même chiffre ne figure qu'une fois par colonne, par ligne et par région de neuf cases. Certaines cases sont déjà remplies par un chiffre.

JEU DE PATIENCE À COLORIER: LE MANDALA





D'UN MOT À L'AUTRE

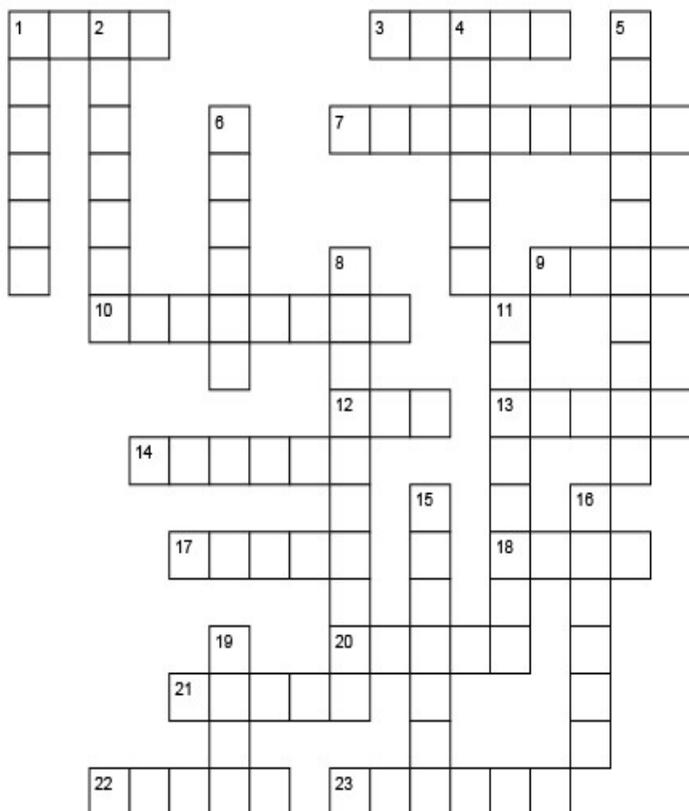
En changeant une seule lettre, inscrivez un nouveau mot en dessous du premier, et ainsi de suite jusqu'au dernier.

Pour vous aider, certaines lettres des mots à trouver sont déjà en place.

R	U	B	A	N
N				A
J				I
N				A
N				E
E				N
L	A	N	C	E

MOTS CROISÉS

Animaux



HORIZONTAL

- 1) Animal qui ronronne.
- 3) Animal d'Asie au pelage jaune-roux rayé de noir.
- 7) Bel oiseau aux couleurs vives et au bec crochu qui sait imiter la parole.
- 9) Animal sauvage qui ressemble à un chien.
- 10) Son corps tout mou est abrité par une solide coquille.
- 12) Dans la basse-cour, il chante dès que le soleil se lève.
- 13) C'est une volaille de la basse-cour qui picore des graines et des petits vers.
- 14) Très joli petit oiseau jaune.
- 17) Grand oiseau au long cou, généralement blanc. Il nage comme le canard.
- 18) Roi des animaux.
- 20) Animal à grandes oreilles.
- 21) Gros animal à cornes qui donne du lait.
- 22) Il aboie.
- 23) Jeune mouton.

VERTICAL

- 1) Il a la peau rose et la queue en tire-bouchon.
- 2) Insecte qui fabrique du miel.
- 4) Grâce à son cou très allongé, elle peut manger les feuilles les plus hautes.
- 5) Grâce à ses pattes palmées, elle fait des bonds aussi bien sur terre que dans l'eau.
- 6) Animal avec une crinière, qui court très vite et peut porter de choses lourdes sur son dos.
- 8) Petite bête rouge à points noirs.
- 11) Insecte qui a de grandes ailes avec de jolies couleurs.
- 15) Il vit dans la mer et fait des bonds spectaculaires hors de l'eau.
- 16) Animal qui porte une carapace sur le dos et quatre pattes très courtes.
- 19) Maman canard.



D'UN MOT À L'AUTRE

R	U	B	A	N
N	U	I	R	A
J	A	U	N	I
N	I	N	J	A
N	A	I	N	E
E	N	C	A	N
L	A	N	C	E



MOTS CROISÉS



SUDOKU: RÉPONSES

6	3	4	9	8	7	2	5	1
7	1	5	4	2	3	8	6	9
9	8	2	1	6	5	4	7	3
8	6	1	3	9	2	7	4	5
3	5	9	8	7	4	1	2	6
2	4	7	6	5	1	9	3	8
1	2	8	7	3	6	5	9	4
4	7	6	5	1	9	3	8	2
5	9	3	2	4	8	6	1	7

HISTOIRES DE CUISINE...

Une femme raconte à son amie:

- J'ai trouvé une recette de goulasch absolument extraordinaire.

- Ah! Et ton mari l'apprécie ?

- Écoute, c'est simple, il suffit que je la mentionne pour que, tout de suite, il m'emmène au restaurant.



Une femme rentre du travail et demande à son mari ce qu'il a fait de bon pour souper.

- Ma chérie, tu as le choix : les restes du ragoût de pattes d'hier.

-C'est tout ? Mais où est le choix là-dedans ?

- C'est à prendre ou à laisser.

Mot Mystère

À trouver: un mot de 11 lettres

Thème: ENFANTS

- | | | |
|-------------|-----------|-------------|
| AINEE | ETRENNES | PUINEE |
| AVORTON | FILLE | QUINTUPLEES |
| BAIN | FLUTEAU | REJETON |
| BECOT | IMPETIGO | RISSETTE |
| BONNET | LAIT | ROUGEOLE |
| CHERUBIN | LECON | RUBEOLE |
| COQUIN | LOUPIOT | SAGE |
| CRI | MANTEAU | SUCER |
| DESCENDANCE | MERE | TAILLE |
| DEVOIRS | NACELLE | TROUVE |
| DINETTE | NOEL | TUTELLE |
| ECOLE | NOUE | UTERUS |
| ECOLIERE | NOUNOU | VARIOLE |
| EDUQUER | ONDOYER | |
| ELEVER | OURSON | |
| EMBRYON | PAPA | |
| ENFANCE | PERINATAL | |
| ENFANT | POTELE | |
| EPINGLE | PUERIL | |



CONCOURS EN ACTION

Juin 2024 - Solution : dynaste * La personne gagnante: Ginette Champagne de Saint-Stanislas

Été 2024 - Solution : clairette * La personne gagnante: Marie-Ange Bordeleau, de Sainte-Genève-de-Batiscan

Participez et courez la chance de gagner 10\$.

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



Vous avez jusqu'au 20 septembre 2024 pour nous faire parvenir votre coupon de participation

Par courriel à : aqdrdc@stegenevieve.ca **OU** en personne **OU** par la poste à :

Concours En Action, AQDR des Chenaux, 44 Rivière-à-Veillet, Sainte-Genève-de-Batiscan, G0X 2R0

Nom : _____ Numéro de membre : _____

Adresse : _____

Ville : _____ Code postal : _____

RÉPONSE DU MOT MYSTÈRE :

Merci à nos précieux partenaires



Sonia
LEBEL
DÉPUTÉE DE CHAMPLAIN

ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC

819 694-4600
sonia.lebel.chmp@assnat.qc.ca



François-Philippe
Champagne
Député de Saint-Maurice–Champlain

Shawinigan
632, av. de Grand-Mère, bur. 1
Shawinigan (Québec) G9T 2H5
Tél. : 819 538-5291
Télec. : 819 538-7624



FIER PARTENAIRE DE NOTRE MILIEU

Siège social
400, rue Notre-Dame
Saint-Tite (Québec) GOX 3H0
418 365-7591 | 1 866 365-7591

www.desjardins.com/
caissedemekinac-deschenaux



Desjardins
Caisse de Mékinac-Des Chenaux



Notre entreprise de service
de maintien à domicile

*Chez moi
pour la vie!*

418 362-3275
Pour une évaluation gratuite
soutien@stegenevieve.ca

Entretien ménager | Soins à la personne | Répét Accompagnement



DIVERSES RESSOURCES

Info santé : 811

CLSC Sainte-Geneviève: 418-362-2727

Centre antipoison du Québec: 1 800 463-5060 (Ligne téléphonique d'urgence 24 heures par jour, 365 jours par année.)

Ligne Info-Aînés Mauricie : 819-533-5417

Ligne Aide Abus Aînés : 1 888 489-ABUS (2287) (sans frais)

Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes (CAAP) Mauricie et Centre du Québec: 819 537-3911 ou 1 877 767-2227 (sans frais)