



Février 2025



# EN ACTION

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

Coût du bulletin: 3,75\$  
Gratuit pour les membres

PROCHAINES ACTIVITÉS, DÉTAILS EN PAGE 11

## Pension de vieillesse et régimes fiscaux



Café-rencontre avec M. Pierre Claude Poulin, responsable du Comité revenus et fiscalité de l'AQDR nationale. Venez apprendre sur les régimes fiscaux canadiens et les inégalités.

**18 février à l'IMS Sainte-Genève  
13h30. Gratuit!**

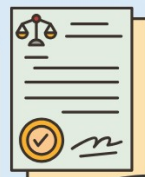


**Il n'y a pas d'âge pour être au courant de ses droits!**

### Dîner-conférence

Avec le Centre de Justice de proximité de la Mauricie, par Me Isabelle Michel, avocat.

27 février À 10h 30, salle municipale de Saint-Stanislas.  
Coût membre de 25\$, non-membres 35\$.



## Chroniques page

Calendrier des activités .....	2
Mot de la présidente .....	3-4
Défense de droits.....	5-6-7
Juridique .....	8-9
Réflexion .....	10
Activité AQDR.....	11
Consommation.....	12
Suivi d'activités.....	13-14-15
Fiscalité.....	15-16
Bon à savoir .....	17
Santé.....	18
Mieux-être.....	19
Place aux partenaires.	20-21-22
Recettes.....	23-24
Vitalité intellectuelle .....	25
Mot mystère .....	26
Jeux .....	27


## Calendrier des activités

DATE	ACTIVITÉ	ENDROIT	COÛT	RÉSERVATION
18 février: Café-rencontre	<b>Pensions de vieillesse et régimes fiscaux</b> , avec Pierre-Claude Poulin, Comité revenus et fiscalité de l'AQDR nationale	13h30 à l'IMS Sainte-Geneviève et sur zoom (si demandé)	Gratuit!	Inscription obligatoire avant le 12 février
27 février: Dîner-conférence	<b>Il n'y a pas d'âge pour être au courant de ses droits</b> , avec Mme Isabelle Michel, Avocate, du CJP.	10h30 Salle municipale de Saint-Stanislas	25\$ membres, 35\$ non-membres	Inscription obligatoire avant le 20 février
14 mars: Café-rencontre	<b>Mythes, questions et réponses sur les droits des locataires</b> , avec InfoLogis Mauricie.	13h30 au Centre communautaire Charles-Henri-Lapointe	Gratuit!	Inscription obligatoire avant le 7 mars



### 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  
Thérèse Lévesque, secrétaire  
Monique Béland Désilets, trésorière  
Lise Bournival, directrice  
Monique Tremblay, directrice

### 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****BONNE ANNÉE 2025!**

Une autre année commence, avez-vous pris des résolutions, ou si tout simplement vous avez reconduit celles que vous aviez de 2024 et que vous n'avez pu réaliser ??

Pour moi, je vous avoue que non, je n'en prends jamais car je ne veux pas me torturer en sachant que je ne les tiendrai pas et que ça ne sera qu'un moyen de plus pour me « casser du sucre sur le dos ». Mais chaque année, je me dis que je dois faire de mon mieux pour avancer, pour connaître de nouvelles expériences et que celles-ci me permettent de grandir en sagesse. C'est ce que je me souhaite pour la nouvelle année auprès de vous; je me souhaite de bien vous représenter, de traiter des dossiers qui vous protégeront et qui vous rendront la vie meilleure.

Cette année à l'AQDR, au niveau provincial, nous continuerons de défendre les droits en santé, en logement, en transport et en revenu viable.

Au moins un dossier vient de disparaître depuis le 6 janvier. La démission de Justin Trudeau ne nous fera pas mettre d'énergie à tenter de récupérer le « 250\$ » qu'il avait promis à tous ceux et celles qui gagnent des revenus de 150 000\$ et moins excluant bien sûr les retraités de 65 ans et plus! !!

En revanche, qu'en sera-t-il de 2025 avec une arrivée probable du parti conservateur avec son chef aux idées de droite? Permettra-t-il à ce que l'assurance dentaire que nous avons acquise en 2024 demeure en vigueur, même si cela engendre des coûts qui réduisent le portefeuille fédéral? Est-ce que M. Poilievre sera le faire valoir de notre voisin américain au détriment de son propre peuple du Canada ? Ce sont des questions qui nous toucheront particulièrement avec la tenue de cette élection dont la date viendra bien rapidement.

Nous suivrons les dossiers et le National fera les représentations nécessaires afin que nous ne perdions pas des acquis très durement arrachés à ce système qui enrichit les riches et appauvrit les plus nécessiteux.

Dans un tout autre ordre d'idée, je fais un vœu pieux et je vous demande qu'à la lecture des paragraphes ci-dessous, une réflexion s'amorce, vous oriente et vous mette en mouvement afin d'entrer dans le cycle des BÉNÉVOLES IMPLIQUÉS.

Présentement, nous avons un poste à combler sur notre conseil d'administration. Après certaines réflexions, 2 membres nous ont quittés à la fin de l'automne et depuis, nous avons le plaisir d'accueillir une personne de cœur, il s'agit de Madame Monique Tremblay.

Probablement que plusieurs la connaissent déjà car elle vous a peut-être aidé. Avant sa retraite, elle était une agente de voyage. Monique sera pour notre AQDR un apport



Suite en  
page 4

important car elle est dynamique, à l'écoute et prête à s'impliquer pour nous tous, membres de l'AQDR des Chenaux.

Je vous demande de vous interroger, avez-vous du temps, avez-vous encore le goût de penser aux autres en plus de penser à vous? Avez-vous le goût de relever des défis? Car même si on a acquis beaucoup d'expérience de vie, il existe encore en nous des forces et des désirs d'aider les autres. Si oui, pensez à nous qui aimerions vous compter parmi un conseil d'administration dynamique et respectueux les uns envers les autres.



Nous sommes bienveillants les uns envers les autres et je vous le garantis, vous pourrez vous épanouir au sein de notre groupe. En plus, vous participerez à créer un monde meilleur. Il n'est jamais trop tard pour devenir bénévole et membre de notre CA. En plus en juin prochain, lors de l'assemblée générale, il y aura certainement des élections. À ce jour, au moins une personne ne désire pas se représenter car elle voudrait vivre d'autres expériences de bénévolat, ce qui est juste et correct. La personne qui nous quittera aura été impliquée à 150% dans notre section et c'est avec une immense peine que nous lui dirons merci et bonne chance pour la suite de sa carrière en dehors de l'AQDR.

Alors, afin que nous passions à travers le temps, il faut que des personnes assurent une relève. Tous et toutes, nous avons une responsabilité sociale et le bénévolat fait partie de notre responsabilité sociale, alors n'hésitez pas, levez la main et dites « Présent! » afin de nous soutenir dans nos causes qui permettent d'avoir une fin de parcours de vie meilleure.



Nous attendons vos offres de services avec impatience et engouement! C'est mon souhait pour 2025, que les bénévoles impliqués ne se rendent pas à bout de souffle! Merci pour votre réflexion et votre engagement à venir!

*Diane Béland, Présidente*



## Défense de droits

VIRAGE VERS LE SOUTIEN À DOMICILE AU QUÉBEC:  
UNE NÉCESSITÉ ET NOTRE REVENDICATION.

L'IRIS (Institut de recherche et d'informations socioéconomiques) a publié une étude démontrant l'importance d'investir dans un virage vers les soins à domicile. À la fois pour la qualité de vie de la population et dans une optique d'économies à long terme afin de maintenir le système de santé à flot financièrement, il faudra prendre ce virage.

*Voilà une autre preuve qui démontre que ce que l'AQDR revendique est justifié. Des sommes supplémentaires sont nécessaires, sinon, le virage vers le soutien et le maintien à domicile ne pourra jamais se faire » (...) « Nous sommes parfaitement conscients que le contexte budgétaire est difficile au Québec, mais le contexte démographique, lui, est implacable. Il faudra tôt ou tard réaliser que plus les changements tardent, plus il sera difficile de remonter la pente.*

Pierre Lynch, président de l'AQDR

L'Institut de la statistique du Québec a récemment dévoilé que la part d'aînés de 65 ans et plus au Québec allait atteindre 25% dès 2030 et que cette proportion se maintiendrait jusqu'au 2071. Pour faire face à cette courbe démographique, qui orientera les soins de santé, l'AQDR réclame une augmentation des investissements en soins à domicile devant atteindre 3 milliards de dollars supplémentaires par année. Cette augmentation progressive sur quatre ans ferait passer les montants alloués en soutien à domicile à 6 milliards de dollars, non loin des estimations de l'IRIS selon lesquelles des sommes de 7 milliards, au minimum, seraient nécessaires afin de nous doter d'un système performant à la hauteur des meilleures pratiques et des attentes des usagers.

*Nous demandons à tous les partis politiques de travailler à concrétiser ce virage une bonne fois pour toute et de mettre en œuvre tout ce qui sera nécessaire de faire pour que les aînés du Québec puissent enfin vieillir chez eux, avec dignité.*

*Pierre Lynch*

Ces revendications sont portées à l'assemblée nationale par l'AQDR et ses alliés de la Coalition pour la dignité des aînés. Notamment, elle salue le dépôt d'un projet de loi s'inspirant des recommandations issues de son Rendez-vous national sur le maintien à domicile, tenu le 8 mai dernier. Le projet de loi sur le maintien de l'autonomie des aînés, déposé par un parti d'opposition en décembre 2024, répond notamment à la première de ces recommandations, soit d'adopter une loi-cadre intersectorielle sur le maintien de



Membres de la Coalition pour la dignité des aînés

Suite en  
page 6



l'autonomie des aînés afin de faire de l'accès aux soins à domicile un droit et mieux structurer les actions gouvernementales dans tous leurs secteurs d'intervention afin de réduire les barrières liées au maintien à domicile des aînés.

Selon le communiqué de la Coalition, cette dernière invite désormais les parlementaires à étudier les bonnes idées contenues dans le projet de loi car plusieurs d'entre elles font déjà consensus dans la société civile québécoise.

Ce consensus a été réaffirmé par la centaine d'organisations issues de la société civile, des services publics et des institutions d'enseignement et de recherche réunies au Rendez-vous national sur le maintien à domicile. La Coalition tient à mentionner que plusieurs avancées allant dans le sens de ses recommandations ont eu lieu depuis le 8 mai dernier : notamment, une nouvelle initiative pour optimiser le rôle des CLSC auprès des aînés, ainsi que le lancement des travaux en vue d'une politique nationale de soutien à domicile, auxquels la Coalition est impatiente de contribuer pour en faire un succès dont tous pourront être fiers.

Sources:

<https://coalitiondigniteaines.quebec/4-recommandations-pour-concretiser-le-virage-vers-le-maintien-a-domicile/>

<https://iris-recherche.qc.ca/publications/virage-soutien-a-domicile/>

<https://statistique.quebec.ca/fr/fichier/perspectives-demographiques-quebec-et-regions-2021-2071-edition-2024.pdf>



*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](mailto:manoirdeuxrivieres@gmail.com)

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

## Défense de droits

## LES COMITÉS LOGEMENTS: ÇA MANGE QUOI EN HIVER?

Un comité logement est un regroupement de locataires et parfois de propriétaires qui ont à cœur la défense collective des droits. Il en existe dans toutes les régions du Québec. À l'instar des AQDR, les comités se regroupent au national dans une instance nommée, Le Regroupement des comités logement et associations de locataires du Québec (RCLALQ). Elle a pour principale mission la promotion du droit au logement et agit comme porte-parole pour les locataires, particulièrement pour les ménages à faible revenu. Les comités logements et leur regroupement sont des organismes d'action communautaire autonomes (ACA), qui se sont formés par et pour des groupes de citoyens.



Pour le droit au logement

Dans des Chenaux, c'est InfoLogis qui donne des services aux locataires et représentent les intérêts de la population touchée par la crise actuelle du logement. Notamment en prenant part aux campagnes du RCLALQ et du FRAPRU (Front d'action populaire en réaménagement urbain) pour revendiquer des actions gouvernementales structurantes pour contrer l'inflation et la surchauffe du marché immobilier.

*InfoLogis Mauricie a été créé en 1997 comme organisme en défense de droit dont la mission est d'informer les locataires de leurs droits, responsabilités et recours en matière de logement, de favoriser la construction de logements sociaux pour tous et de contrer l'appauvrissement des ménages de la Mauricie.* - Tiré du site web d'infoLogis

Quels sont les services donnés? De l'éducation de base aux droits des locataires: quels recours légaux pouvez-vous entamer si votre propriétaire est abusif ou négligent, quelles obligations vous lieent effectivement par votre bail, comment vous représenter au TAL (tribunal administratif du logement) par vous-même, comment trouver de l'aide juridique, etc.! Il s'agit d'un service d'entraide citoyen qui par son statut d'ACA obtient des ressources pour payer un ou deux employé·es afin d'assurer la pérennité de sa mission. Fantastique, vous direz-vous! Vous voulez en apprendre plus: l'AQDR des Chenaux prévoit un café-rencontre pour tous et toutes, axé sur les droits des locataires et la hausse des loyers, le 14 mars à Sainte-Anne-de-la-Pérade. Venez boire un thé, un café, apprendre et discuter avec nous!



#### Mythes, questions et réponses sur les droits des locataires

Le 14 mars, avec un intervenant d'InfoLogis Mauricie.  
13h30 au centre communautaire Charles-Henri-Lapointe.  
Venez prendre un café, apprendre et échanger! Gratuit!



## Juridique

## À QUOI SERT UN MANDAT DE PROTECTION?

« Si vous deveniez inapte un jour, qui prendrait soin de vous et de vos biens? Heureusement, c'est ce que permet de prévoir le mandat de protection. »

Le mandat de protection, communément appelé « mandat d'inaptitude », est un document légal indispensable pour assurer une bonne administration de vos biens et la protection de votre personne en cas d'inaptitude. Concrètement, il vous permet de nommer la ou les personnes qui prendraient des décisions en votre nom si vous deveniez inapte. Sachez que l'on est considéré comme légalement inapte lorsque notre état de santé nous rend incapable de prendre des décisions ou d'agir pour nous-même et que le tribunal s'est prononcé sur notre inaptitude.

**Indispensable mandat.** Il est toujours préférable de choisir soi-même son représentant, les pouvoirs qu'on lui confère ainsi que leurs limites. C'est même particulièrement recommandé dans le cas de famille reconstituée, de famille dysfonctionnelle, d'absence de famille ou lorsqu'on souhaite exclure spécifiquement un membre de la famille.

Pensons par exemple aux tensions qui pourraient exister entre les enfants d'une précédente union et la nouvelle conjointe. Advenant une inaptitude du père, s'il n'y a pas de mandat et qu'une assemblée de parents doit être convoquée, il y a fort à parier que les enfants excluraient la nouvelle conjointe. Si le père souhaitait que ce soit elle qui veille sur lui, il aurait été bien avisé de le mentionner dans un mandat...

Vous avez signé une procuration et vous pensez que cela sera suffisant? Détrompez-vous, car la procuration devient invalide si vous êtes inapte, et seul le mandat de protection permet de nommer les personnes qui agiront en votre nom en cas d'inaptitude.

**Administrer vos biens.** Le mandat permet de prévoir les pouvoirs et les responsabilités d'une ou plusieurs personnes que vous aurez choisies pour administrer vos biens si vous deveniez inapte. Le ou les mandataires pourraient par exemple :

- Vendre ou hypothéquer vos biens;
- Emprunter des sommes d'argent en votre nom pour vos besoins;

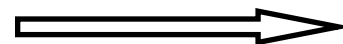
**SERVICES JURIDIQUES GRATUITS  
ACCOMPAGNEMENT EN DROIT NOTARIAL****SERVICE ADN**

- Succession
- Homologation de mandat
- Ouverture de tutelle

Informez vous sur les critères d'admissibilité :  
1 844 522 6900, option 3



Fonds d'études  
notariales







- Investir votre argent pour le faire fructifier;
- Donner des directives pour faciliter la gestion de votre entreprise;
- Utiliser votre argent et vos biens pour répondre aux besoins de votre conjoint(e) et de vos enfants.

Depuis le 1er novembre 2022, le mandat doit prévoir que le ou les mandataires effectuent un inventaire de vos biens et de vos dettes au moment de leur entrée en fonction. Vous devez également mentionner qu'ils devront rendre des comptes de leur administration à une ou plusieurs personnes de votre choix. Si vous ne savez pas qui choisir pour cette tâche, vous pouvez désigner le Curateur public.

**Protection de votre personne.** Le mandat de protection vous permet également de conférer des pouvoirs et des responsabilités à un ou des mandataires relativement à la protection de votre personne. Dans votre mandat, vous pourriez par exemple :

- Préciser vos volontés quant aux soins que vous souhaitez recevoir et l'endroit où vous souhaitez être hébergé;
- Préciser que le mandataire doit respecter votre autonomie et vous consulter avant de prendre des décisions vous concernant, si votre état de santé le permet;
- Prévoir des réévaluations périodiques de votre état de santé s'il y a lieu.

**D'autres avantages.** Mais ce n'est pas tout, un mandat de protection permet aussi de :

- Nommer un tuteur pour vos enfants mineurs;
- Réduire les coûts et les délais pour votre prise en charge, car sans mandat, votre famille ou vos proches devront entreprendre des démarches judiciaires plus complexes afin qu'un représentant soit nommé;
- Prévoir que tout différend entre vos mandataires sera soumis à l'arbitrage;
- Prévoir toute autre directive pertinente selon votre situation.

Sachez également que vous pouvez toujours changer d'avis concernant le choix du mandataire en signant un nouveau mandat ou un amendement.

**Pas de mandat de protection?** Si vous n'avez pas de mandat de protection et que vous êtes déclaré inapte, c'est un tribunal qui nommera la personne responsable de s'occuper de vous et de vos biens. Il déterminera aussi la façon dont elle devra prendre les décisions vous concernant. Toutes les décisions et les actes de cette personne seront soumis à la surveillance et au contrôle du Curateur public et d'un conseil de tutelle. Ce dernier est généralement formé de trois personnes faisant partie de votre entourage et sont désignées par le tribunal.

Rappelez-vous que ces démarches administratives et judiciaires peuvent entraîner de longs délais et des frais plus élevés que ceux liés à la préparation d'un mandat de protection par un notaire. C'est donc une bonne raison de faire votre mandat!



## Réflexion

## FÊTE DE LA SAINT VALENTIN

La Saint Valentin, fête des amoureux, aurait pris naissance en Angleterre où le 14 février serait le jour où les oiseaux se reproduisent le plus. Suite à cette information, les poètes du 14<sup>e</sup> et 15<sup>e</sup> siècle auraient inventé la fête des amoureux et aussi la fête de l'amitié.

Au 19<sup>e</sup> siècle, cet événement connaît un véritable essor avec l'invention des «Valentins», petits mots doux que les amoureux et les très grands/grandes ami(e)s s'envoyaient.

Au 20<sup>e</sup> siècle, on continue de fêter en créant des cartes de vœux. Cette fête devient par la suite réservée aux amoureux; le côté amitié disparaît graduellement, ce qui est dommage. Mais il va renaître aux États-Unis avec la création de «Galentine's Day», une journée spéciale que les amies partagent ensemble pour célébrer l'amitié féminine et souligner la force et l'amour des femmes qui se soutiennent mutuellement.

Aujourd'hui, la Saint-Valentin est la célébration mondiale de l'amour et plus d'un milliard de cartes de vœux sont envoyées le 14 février.

Si vous êtes seuls(es) ce jour-là et que vous avez le cafard, il est possible de rendre cette journée formidable. Planifiez dès maintenant une belle activité pour répondre à vos besoins. Organisez une sortie entre ami(e)s, un bon repas au restaurant, un bon film au cinéma, une visite à une personne seule qui ne peut se déplacer.

Ne restez pas là à penser que tout le monde s'amuse et s'aime sans vous. Il y a dans vos connaissances des personnes qui apprécieraient un message d'amour à la Saint Valentin. L'amour romantique n'est pas le seul à s'exprimer cette journée-là.

Un message d'amour peut transformer une personne pour toujours.

Bonne Saint Valentin à vous  
tous/toutes

*Thérèse Lévesque*

Membre du CA de l'AQDR des  
Chenaux



## Prochaines activités—détails

### Mardi, 18 février 2025

#### Café-rencontre: PENSION DE VIEILLESSE ET RÉGIMES FISCAUX

*D'où vient la pension de vieillesse ? Pourquoi deux classes de retraités au Canada?* Notre invité, M. Pierre-Claude Poulin, du comité revenu et fiscalité de l'AQDR nationale, fera l'historique de la pension de vieillesse et nous dira pourquoi certains aînés n'ont pas les revenus qu'ils devraient avoir. D'autres renseignements pertinents sur les modifications à ce jour seront aussi transmis car M. Poulin a une connaissance approfondie de tout ce qui concerne les revenus et la fiscalité.



**HEURE :** 13h0

**LIEU :** Immeuble multiservice (IMS), 44 Rivière-à-Veillet,  
Sainte-Geneviève-de-Batiscan  
et en Zoom – à préciser lors de votre inscription

**COÛT :** GRATUIT !

**INSCRIPTION OBLIGATOIRE AVANT LE 12 FÉVRIER 2025.**

*Les tirages moitié-moitié font leur retour lors des rassemblements des membres! Restez à l'affût!*



### Jeudi, 27 février 2025

#### Dîner-conférence: IL N'Y A PAS D'ÂGE POUR ÊTRE AU COURANT DE SES DROITS

Ressource invitée : Situé à Trois-Rivières, le **Centre de justice de proximité de la Mauricie** a pour but de constituer une porte d'entrée accessible et humaine sur le système judiciaire. Ainsi, le personnel du centre aspire à ce que les personnes se sentent appuyées et soutenues lorsqu'elles vivent une situation impliquant des aspects d'ordre juridique, en leur offrant un service unique et personnalisé d'information.

Venez rencontrer un juriste, recevoir de l'information sur vos droits et poser vos questions.

**HEURE :** 10h30 - Conférence suivie d'un buffet froid

**LIEU :** Salle municipale de Saint-Stanislas  
33, rue du Pont

**COÛT :** 25\$ / membre - 35\$ / non membres

**INSCRIPTION OBLIGATOIRE AVANT LE 20 FÉVRIER 2025.**

Tel que mentionné dans la nouvelle politique monétaire pour les événements que vous avez pu lire dans le bulletin de décembre, l'AQDR des Chenaux compte sur vous pour respecter votre inscription lors d'une activité ou pour signaler votre absence le plus tôt possible. Merci de votre collaboration !

**Consommation****VENDREDI FOU, CYBER LUNDI ET BOXING DAY -  
COMMENT BIEN PROFITER DES RABAIS?**

Que ce soit lors du Vendredi fou, aussi appelé "Black friday", le Cyber lundi ou encore le traditionnel Boxing day, il peut être tentant de vouloir profiter des offres spéciales et des rabais alléchants des commerçants.

**Mais comment s'assurer de réellement en profiter et de se procurer l'article convoité à bon prix ?**

- Fixez-vous un budget. En déterminant de combien vous disposez, vous vous assurerez de ne pas dépenser plus que ce que vous pouvez vous permettre.
- Le rabais est intéressant, mais vous comptez payer avec votre carte de crédit? N'oubliez pas que vous paierez des frais d'intérêts si vous ne payez pas le solde complet de votre carte à la fin du mois. L'économie réalisée pourrait donc disparaître si vous payez des intérêts.
- Vérifiez si les rabais offerts sont réellement intéressants. Quel est le prix régulier de l'article que vous convoitez? Ce n'est pas parce que les commerçants mettent un item ou un prix de l'avant qu'il est nécessairement avantageux.
- Comparez les prix entre les commerces, vous profiterez de la meilleure offre disponible.
- Informez-vous bien sur la date de livraison de votre bien. Les commerçants peuvent avoir des problèmes d'approvisionnement et cela peut créer de grands retards de livraison. Renseignez-vous pour éviter les mauvaises surprises!
- Choisissez bien le commerçant avec lequel vous faites affaire ? A-t-il bonne réputation? A-t-il une adresse physique? A-t-il été l'objet de plaintes à l'Office de la protection du consommateur? Ce sont souvent de bons indicateurs de la fiabilité de l'entreprise.
- Vérifiez les politiques d'échange et de remboursement. Les commerçants ne sont pas tenus de reprendre vos achats si vous changez d'idée et certains ne disposent pas de telles politiques. Il arrive aussi que ces politiques ne s'appliquent pas aux articles en liquidation.



Le sujet vous intéresse? Nous avons tenu une activité sur le magasinage en ligne et la cybersécurité en janvier! En personne et en Zoom, une quinzaine de membres de l'AQDR des Chenaux étaient présents!

Des capsules sur ce thème sont aussi disponibles sur le site :  
[option-consommateurs.org/vendredi-fou-cyber-lundi-et-boxing-day/](http://option-consommateurs.org/vendredi-fou-cyber-lundi-et-boxing-day/)

Contenu inspiré d'Option Consommateurs



## Activités

### SUIVI DES ACTIVITÉS DE JANVIER

Nous avons tenu un café-rencontre à l'Immeuble multiservice de Sainte-Geneviève-de-Batiscan, avec diffusion simultanée en zoom pour celles et ceux que l'hiver, la santé ou autres empêchent de se déplacer.

Nous avons eu le plaisir de recevoir Jean-Philippe Meunier, du Service d'aide au Consommateur de la Mauricie, pour parler de sécurité informatique, de bonnes pratiques et de vos droits.

En effet, tant que vous achetez en ligne chez des commerçants reconnus au Québec, les garanties légales et autres outils de protection de vos droits s'appliquent. La même chose ne peut pas être dite de Marketplace, Kijiji et autres plates-formes.

Si vous avez manqué l'activité mais vous posez des questions sur le sujet, sachez que nous avons plusieurs copies de documents laissés par Jean-Philippe au bureau de l'AQDR. Ces documents résument les principaux points de la présentation et vous fournissent le contact de l'organisme de défense collective des droits des consommateurs de la région!



### SUIVI DES ACTIVITÉS DE DÉCEMBRE

Avant les fêtes, nous avons tenu un déjeuner conférence au restaurant le Villageois avec 41 membres! Madame Isabelle Grenier, de Service Canada est venue nous présenter les programmes publics en la matière, de façon dynamique et intéressante.

À la prochaine page, vous trouverez un bref survol des points principaux à retenir pour demander l'accès à ce programme.



Activités, suivi

LE RÉGIME CANADIEN DES SOINS DENTAIRES:  
UNE MISE EN PLACE PROGRESSIVE

Un petit résumé pour celles et ceux qui ont manqué le déjeuner-conférence du 5 décembre passé:

*Le RCSD se déploie depuis plus d'un an, au gré des ententes avec les provinces et de la participation des professionnels de soins. Son but est de rendre les soins buccaux-dentaires accessibles à l'ensemble de la population canadienne, couverte ou non par un régime d'assurances privé.*

Une bonne santé buccale est un facteur de protection et de prévention importante en santé globale. De nombreuses infections et troubles du cœur et du système respiratoire peuvent être évités par des habitudes de vie et des visites régulières chez le dentiste. Le régime canadien couvre

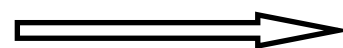
maintenant : les personnes âgées de 65 ans et plus, les enfants de moins de 18 ans et les adultes avec un certificat fédéral valide pour le crédit d'impôt pour les personnes handicapées pour 2023. Les demandes peuvent être faites en ligne sur le portail officiel du gouvernement du Canada, ou par téléphone au 1-833-537-4342. Pour demander, vous aurez besoin de votre:

- Numéro d'assurance sociale (NAS)
- Date de naissance
- Nom complet
- Adresse du domicile et adresse postale
- Liste de la couverture dentaire dans le cadre de programmes sociaux gouvernementaux (s'il y a lieu)
- Vous et votre époux ou épouse ou bien conjoint ou conjointe de fait (s'il y a lieu) devez avoir rempli votre déclaration de revenus pour 2023 et avoir reçu votre avis de cotisation.

Quotes-parts établies en fonction du revenu familial net rajusté

Revenu familial net rajusté	Montant couvert par le RCSD	Ce que vous payez
Moins de 70 000 \$	100 % des coûts des services de soins buccodentaires admissibles seront couverts selon les tarifs établis par le RCSD.	0 % des tarifs établis par le RCSD. Des frais supplémentaires pourraient s'appliquer comme indiqué ci-dessous.
Entre 70 000 \$ et 79 999 \$	60 % des coûts des services de soins buccodentaires admissibles seront couverts selon les tarifs établis par le RCSD.	40 % des tarifs établis par le RCSD. Des frais supplémentaires pourraient s'appliquer comme indiqué ci-dessous.
Entre 80 000 \$ et 89 999 \$	40 % des coûts des services de soins buccodentaires admissibles seront couverts selon les tarifs établis par le RCSD.	60 % des tarifs établis par le RCSD. Des frais supplémentaires pourraient s'appliquer comme indiqué ci-dessous.

La mise en place du programme se fait avec la financière Sun-Life. Le gouvernement, qui gère les demandes, fournit ensuite les inscriptions à cette compagnie. Selon le site du gouvernement canadien, « Cette dernière vous inscrira au RCSD et vous enverra une trousse de bienvenue.





Elle comprendra : de l'information à propos du RCSD; votre carte de membre; la date de début de la couverture (figurant dans votre lettre de bienvenue et pas sur votre carte de membre) ». Il sera par la suite de votre responsabilité de trouver un fournisseur de soins qui participe au RCSD, de vous assurer que les frais des soins seront pris en charge, et dans quelle mesure.

Attention! La Sun Life ne remboursera pas les sommes avancées. Vous devez donc bien communiquer avec le centre de soins dentaires pour qu'il facture la compagnie d'assurances. Ne payer pas pour les soins à l'avance, cela vous empêcherait de profiter de la couverture du RCSD. Aussi, il faut vous informer sur les pourcentages de couverture des soins, et garder en tête que toutes les opérations ne sont pas admissibles. Il vous faudra vérifier l'éligibilité des soins sur les plates-forme du gouvernement et vous informer sur les détails de votre couverture.

Si vous le pouvez, le RCSD est une belle occasion d'améliorer votre accès aux soins de santé. À la fin de 2024, c'étaient près de 3 millions de canadiens qui s'étaient inscrits au programme, et plus d'un million ont reçu des soins couverts.



## Fiscalité

### LE RÉGIME DE PENSION DU CANADA (RPC) EST BONIFIÉ POUR 2025

La bonification du RPC vise à augmenter le revenu de retraite des travailleurs canadiens. Le 1<sup>er</sup> janvier 2019, la plupart des employés, des employeurs et des travailleurs indépendants canadiens ont commencé à verser des cotisations supplémentaires au RPC dans le cadre de la bonification du RPC. Toute personne cotisant au RPC bonifié après le 1<sup>er</sup> janvier 2019 recevra une augmentation du montant de la pension de retraite, de la prestation après-retraite, de la pension d'invalidité et de la pension de survivant dans le cadre du RPC lorsqu'elle prendra sa retraite.

Le premier plafond des gains est le revenu admissible sur lequel vous versez des cotisations au RPC. Il est officiellement connu sous le nom de *maximum des gains annuels ouvrant droit à pension*, ou MGAP. Le premier plafond des gains, ou MGAP, est de 68 500\$ en 2024 et sera de 71 300\$ en 2025.

En 2024, le deuxième plafond des gains, appelé le *maximum supplémentaire des gains annuels ouvrant droit à pension*, ou MSGAP, a été mis en œuvre. Le montant du deuxième plafond des gains est fondé sur le montant du premier plafond des gains.



Suite en  
page 16

## Taux et montants des cotisations au RPC

Le montant de l'exemption de base pour 2025 restera fixé à 3 500 \$. Le taux de cotisation au RPC des employés et des employeurs pour 2025 restera à 5,95 %. Le montant maximal de la cotisation sera de 4 034,10 \$ pour chacun, soit une hausse par rapport à celui de 2024 qui était de 3 867,50 \$. Le taux de cotisation au RPC des travailleurs indépendants restera à 11,90 %, et le montant maximal de la cotisation sera de 8 068,20 \$, soit une hausse par rapport à celui de 2024 qui était de 7 735,00 \$.

## Calculer ses droits de cotisation et son RPC

Vous vous interrogez sur ces taux et leur calcul? Vous vous demandez si le gouvernement a bien calculé vos montants une fois à la retraite? Si vous disposez d'un compte Mon Dossier à l'ARC, il est possible d'utiliser la calculatrice en ligne de l'État pour les revenus de retraite.

Pour en savoir plus, consultez le site [Canada.ca](https://Canada.ca)

## Mise à jour du Régime de pensions du Canada pour 2025 : ce qu'il faut savoir

Maximum des gains ouvrant droit à pension pour 2025	<b>71 300 \$</b>
Montant de l'exemption de base	<b>3 500 \$</b>
Taux des cotisations de base et des premières cotisations supplémentaires au RPC de l'employé et de l'employeur	<b>5,95 %</b>
Taux des cotisations de base et des premières cotisations supplémentaires au RPC pour les travailleurs indépendants	<b>11,90 %</b>
Deuxième plafond des gains du RPC	<b>81 200 \$</b>



Taux des deuxièmes cotisations supplémentaires : 4,0 % des gains compris entre 71 300 \$ et 81 200 \$ pour les employés et les employeurs, et 8,0 % pour les travailleurs indépendants

Canada

## Bon à savoir

### PLANIFIER SA RETRAITE AU SON DES BALADOS

Vous souhaitez prendre des décisions éclairées et vous informer auprès de sources sûres et gratuites ? Des sujets comme le Régime des rentes du Québec (RRQ), l'indexation des rentes, les facteurs de risques financiers, et plus encore, sont traités par des capsules d'information gouvernementales en audio et vidéo.

Retraite Québec offre aux personnes âgées un accès à une banque d'informations enrichies et vulgarisées sur le sujet, notamment grâce à la création de quatre nouveaux balados, que vous pouvez écouter dès maintenant en ligne à : [retraitequebec.gouv.qc.ca/fr/balado/](https://retraitequebec.gouv.qc.ca/fr/balado/)





## Bon à savoir

## CUISINER AVEC DE L'EAU CHAUDE DU ROBINET?

Pour économiser quelques minutes lorsque vous préparez des pâtes ou un potage, il peut être tentant d'utiliser l'eau chaude du robinet pour ensuite la faire bouillir. Or, est-ce une bonne idée ? « Non », répond d'emblée Vicky Huppé, conseillère scientifique à l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ). Certes, l'eau potable est surveillée, mais il subsiste dans son parcours jusqu'à vous des obstacles qui peuvent altérer sa qualité. D'abord, les canalisations. Certaines maisons ont encore une entrée de service en plomb ou des soudures dans la plomberie interne du bâtiment qui en contiennent. Le problème : ce métal est libéré plus facilement dans l'eau chaude que dans l'eau froide, comme l'explique Vicky Huppé. « Que ce soit pour boire ou pour cuisiner des pâtes, vous devriez donc toujours prendre de l'eau froide », dit-elle. Si vous êtes tenté d'enfreindre ces consignes sous prétexte que vous porterez l'eau à ébullition, détrompez-vous! « Faire bouillir l'eau chaude du robinet n'enlèvera pas le plomb qui pourrait s'y trouver », précise la conseillère scientifique. Même si les canalisations de votre maison sont impeccables, il faut garder en tête que l'eau chaude du robinet a séjourné un certain temps dans le réservoir à eau chaude. Or, ce dernier peut contenir des bactéries, comme la légionnelle. En général, ce risque est minime si vous changez le chauffe-eau tous les 10 ans et que vous le programmez à 60 °C.



Néanmoins, l'eau qui se trouve dans un chauffe-eau est plus stagnante et donc plus susceptible d'être de moins bonne qualité que l'eau froide qui provient directement de l'aqueduc.

Par Stéphanie Perron

Source : Verdict santé

## RECYCLAGE

Depuis le 1er janvier 2025, un organisme provincial est en charge des collectes de recyclage, au lieu des municipalités. Pour les lecteurs du devoir, le quotidien a produit un petit article intitulé: Quoi retenir de la réforme de la collecte sélective?

**Quelles sont les bonnes pratiques à adopter ?** Il vaut mieux éviter de mettre au bac du carton ou du papier trop souillés par la nourriture. Si le contenant ou l'emballage est « très sale ou imbibé », il peut cependant aller dans le compost, soutient Éco Entreprises Québec. Il est aussi recommandé de séparer les différentes matières d'un même contenant.

Prenons l'exemple d'une boîte de biscuits. Tout y est désormais récupérable, même la pellicule de plastique qui permet de garder les biscuits frais, mais ça ne veut pas dire qu'elle devrait aller au bac en un seul morceau. Il est aussi préférable que le couvercle en métal d'un contenant de confiture soit détaché de son pot en verre.



« L'exception à la règle : les petits bouchons (de moins de 5 cm de circonférence) doivent rester sur leur contenant original pour ne pas tomber entre les mailles du filet », écrit Éco Entreprises Québec. On peut également faire des boulettes avec son papier d'aluminium avant de le placer au recyclage.

## Santé

## LE THÉ: DE VÉRITABLES BIENFAITS POUR LA SANTÉ?

Délicieux et stimulant, le thé est l'une des boissons les plus consommées dans le monde. Davantage que le café! Mais a-t-il vraiment les effets bénéfiques qu'on lui attribue sur la santé cardiovasculaire et participe-t-il à la prévention d'autres maladies telles que l'arthrite, l'obésité et le cancer?



**Les catéchines du thé :** Les feuilles de thé sont particulièrement riches en composés nommés «catéchines», un type de polyphénol. Les bienfaits du thé pour la santé sont d'ailleurs attribués principalement à la présence de ces polyphénols, de puissants antioxydants aux multiples propriétés. Selon le procédé de transformation des feuilles, on distingue 3 types principaux de thés: le thé noir, le thé vert et le thé *oolong*. Dans le thé vert, les feuilles sont séchées, après avoir été traitées rapidement à la vapeur et cela préserve les catéchines. Pour faire du thé noir ou oolong, on laisse les feuilles se dessécher, puis on les roule et les écrase. Cela entraîne leur fermentation, pendant laquelle les catéchines sont partiellement transformées.

**Effets bénéfiques sur le cholestérol :** L'oxydation du cholestérol (le «mauvais» cholestérol) est une des étapes cruciales dans le dépôt de cholestérol sur la paroi des artères. Les polyphénols du thé ont des propriétés antioxydantes qui permettent de prévenir cette oxydation. Des essais cliniques ont montré que la consommation de thé fait aussi diminuer légèrement la concentration de cholestérol-LDL dans le sang.

**Réduction des maladies cardiovasculaires :** Les résultats de l'ensemble des études sur le thé et le risque de maladie coronarienne ont montré des effets positifs importants pour le thé vert, mais aucun pour le thé noir. De plus, pour chaque tasse/jour additionnelle de thé vert consommée, le risque de maladie coronarienne diminuait de 10 %. L'ensemble des résultats, provenant de 9 études japonaises, montre que les personnes qui buvaient de 1 à 3 tasses de thé vert par jour réduisaient leur risque d'infarctus de 19 % et leur risque d'AVC de 36 %, en comparaison à celles qui buvaient moins d'une tasse de thé/jour.



**Boire du thé: la panacée?** On attribue de multiples bienfaits au thé, mais il se peut que certains de ces effets positifs s'expliquent par le fait que les buveurs de thé ont aussi un style de vie et un régime alimentaire plus sain. Le thé n'est donc pas la panacée, mais boire chaque jour quelques tasses de thé nature (sans lait ni sucre ajouté), particulièrement de thé vert, en plus d'avoir de saines habitudes de vie (manger mieux, bouger plus, etc.), ne peut qu'être favorable à une bonne santé. Offrez-vous une petite pause thé!



## Mieux-être

## PILATES AU MUR: EXERCICES EFFICACES OU EFFET DE MODE?

**Qu'est-ce que le pilates au mur?** Le pilates au mur est une adaptation des exercices traditionnels de la méthode Pilates qui utilise un mur comme support principal. Dans les deux cas, ce sont des façons de renforcer nos muscles, d'améliorer notre souplesse et de travailler notre posture. On peut voir le pilates au mur comme un pont entre le pilates sur tapis et le pilates sur Reformer, sans l'équipement coûteux. Concrètement, on réalise des mouvements inspirés du pilates classique en s'appuyant contre le mur. Ce dernier joue un rôle semblable à la barre de pieds qu'on trouve sur un Reformer dans les studios. Il offre à la fois soutien et résistance.



**Quels sont les avantages du pilates au mur?** Plus de stabilité dans les exercices: si notre équilibre est un peu instable, le mur nous apportera le soutien dont on a besoin. Plus on se sentira stable, plus on pourra effectuer les exercices de la bonne façon et plus ces derniers seront efficaces. Un meilleur alignement pendant l'exercice: En s'allongeant contre le mur pour faire les coups de pied latéraux, par exemple, on peut sentir si on garde le bon alignement pendant l'exercice ou si on perd le contact avec le mur. C'est donc très pratique si on s'entraîne chez soi.

**De la variété dans l'intensité des exercices:** Il peut rendre certains exercices plus faciles pour les personnes qui débutent, comme les pompes contre le mur, qui sont moins exigeantes que leurs versions classiques au sol. À l'inverse, il peut intensifier d'autres mouvements: un demi-pont avec les pieds contre le mur sollicite davantage les ischiojambiers et les fessiers.

**L'accessibilité du mur comme équipement:** Pas besoin d'investir dans un équipement coûteux ou de s'abonner à un studio spécialisé. On n'a besoin que d'un tapis (et d'un mur!), et il existe de nombreux cours gratuits en ligne qu'on peut suivre.

**Est-ce qu'il y a des inconvénients liés au pilates au mur?** Utiliser le mur pour faire des exercices de pilates ne présente pas d'inconvénients en soi. L'important, c'est de choisir les bons exercices pour notre objectif et nos capacités, puis de bien les exécuter. C'est sur ce point que le mur a des limites... Il ne peut pas nous corriger ni nous donner des trucs! Autre point à surveiller: tous les exercices présentés comme du «pilates au mur» n'en sont pas forcément. Ils ne sont pas nécessairement mauvais pour autant, mais si notre objectif est de profiter des bienfaits de la technique, mieux vaut se fier aux personnes certifiées en pilates.

**Verdict: le pilates au mur, c'est bien ou pas?** Comme on l'a vu, le pilates au mur présente de nombreux avantages. Bien exécuté, c'est un excellent complément à un programme d'exercices varié. Pour les personnes qui n'ont jamais fait de pilates, il pourrait être intéressant de commencer par quelques cours de pilates au sol ou sur Reformer avant de se lancer dans l'aventure murale. Ça permet de se familiariser avec les principes de base et les mouvements fondamentaux de la méthode Pilates.



Place aux partenaires



Proches Aidants  
des Chenaux

Venez vivre une journée de  
découvertes et de rires !

Besoin d'un répit pour venir au  
Salon de la Bienveillance?  
Places limitées à 3\$/h  
Réservez tôt au 418 362-3275

**Salon  
de la  
Bienveillance**

Conférences  
10h30 Yoga du rire  
13h30 La bienveillance

15 Exposants  
Commerçants  
Ressources pour proches aidants  
Kiosques d'information  
sur vos droits et services

22 mars | 10h à 16h  
2025  
Salle municipale de  
Ste-Geneviève-de-Batiscan  
(À côté de l'église)

Proche aidance  
Québec  
Regroupement d'organismes engagés pour  
les personnes proches aidantes

*Manoir*  
DES DEUX RIVIÈRES

Coopérative de solidarité en habitation de Saint-Stanislas

**Offre d'emploi : cuisinière(er)**

Le Manoir des deux Rivières, établissement de 14 logements pour personnes autonomes ou en légère perte d'autonomie, est à la recherche d'une personne pour combler un poste de cuisinière à temps partiel, de 1 à 3 jours /semaine selon les besoins, de 08:30h à 13:30h (5 h/jour). Le Manoir fournit actuellement le service du dîner pour 14 personnes.

Si tu aimes cuisiner et faire partie d'une belle équipe, si tu veux travailler quelques jours aux 2 semaines et continuer à avoir du temps libre en P.M, ce travail est pour toi.

Si intéressé(e) et pour en connaître davantage sur les conditions et salaire, contacter :

Par courriel: [manoirdeuxrivieres@gmail.com](mailto:manoirdeuxrivieres@gmail.com)

ou consulter Emploi Québec #474952.



## UN DON POUR FAIRE LA DIFFÉRENCE

Nous vous expliquions, dans le bulletin de décembre dernier, que les dons jouent un rôle fondamental dans la mission de la Fondation d'aide aux aînés Juliette-M.-Dubois (FJMD).

Chaque don, aussi petit soit-il, peut faire une différence. Vous connaissez l'histoire du colibri et de la goutte d'eau ? La voici:

*« Un jour, il y eut un immense incendie de forêt. Tous les animaux terrifiés, atterrés, observaient impuissants le désastre. Seul le petit colibri s'activait, allant chercher quelques gouttes d'eau avec son bec pour les*

*jeter sur le feu. Après un moment, le tatou, agacé par cette agitation dérisoire, lui dit : « Colibri ! Tu n'es pas fou ? Ce n'est pas avec ces gouttes d'eau que tu vas éteindre le feu ! » Et le colibri lui répondit : « Je le sais, mais je fais ma part. »*

Les besoins en maintien à domicile sont grands, on ne se le cachera pas, mais les organismes en lien avec les personnes âgées se regroupent et s'activent pour répondre aux besoins émergents. Chaque geste de soutien, qu'il soit financier ou sous forme de bénévolat, contribue directement à maintenir cette chaîne de solidarité envers les aînés. Vous pouvez vous aussi apporter votre contribution:

⇒ **En adhérent à la FJMD comme membre : 5\$/année**

Vous trouverez, à la page suivante, le formulaire d'adhésion annuel. Vous pouvez le compléter et le remettre à l'AQDR des Chenaux, au bureau, lors d'une activité ou par courriel. Plusieurs membres renouvellent leur adhésion à l'AQDR des Chenaux le mois prochain; profitez-en pour ajouter un 5\$ supplémentaire et adhérer aussi à la fondation.

⇒ **Dons In Memoriam : En mémoire d'une personne décédée.**

Des cartes de sympathie sont disponibles gratuitement au bureau de l'AQDR des Chenaux. Vous pouvez faire un don en venant chercher la carte ou retourner votre don un peu plus tard dans l'enveloppe préadressée qui est remise en même temps que la carte.

⇒ **Participer aux activités de levée de fonds**

Le conseil d'administration de la fondation souhaite réaliser des activités de levée de fonds. Comme membre AQDR, vous y serez invités. C'est une bonne façon de joindre l'utile à l'agréable !

⇒ **Virement Interac : [fondationjmd@stegenevieve.ca](mailto:fondationjmd@stegenevieve.ca)**

Il est possible, via AccèsD, de faire un virement Interac à la fondation. Vous choisissez une question et une réponse. N'oubliez pas de nous envoyer, par courriel ou par téléphone, la réponse afin que nous puissions accepter votre virement.

⇒ **Dons en ligne : [CanaDon.org](https://www.canadadon.org)**

Il est aussi possible de faire un don par internet. CanaDon (CanadaHelps) est une œuvre caritative ontarienne qui soutient les organismes de bienfaisance canadienne. Sur le site, recherchez Fondation Juliette-M.-Dubois et vous serez dirigé vers le lien qui vous permettra de faire un don.

**N.B. Un reçu pour fins d'impôt peut être remis pour les dons de 20\$ ou plus.**

En soutenant la Fondation d'aide aux aînés Juliette-M.-Dubois, vous permettez de financer des actions concertées qui ont un impact direct sur la qualité de vie des aînés de la MRC des Chenaux. Chaque contribution aide à renforcer les services communautaires, à innover dans les solutions de soutien, et à créer un réseau solide d'organismes qui travaillent ensemble pour le bien-être des personnes âgées. Plus que de simples fonds, les dons incarnent l'esprit de solidarité et d'engagement envers les générations qui nous ont précédées.

**Ensemble, nous bâtissons un avenir**

**où chaque aîné peut vieillir dans la dignité et avec le soutien dont il a besoin.**



Fondation  
d'aide aux aînés  
Juliette-M.-Dubois

## Formulaire d'adhésion 2025

Prénom et nom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Municipalité : \_\_\_\_\_

Code postal : \_\_\_\_\_ Téléphone : \_\_\_\_\_

Adresse courriel : \_\_\_\_\_

Ci-joint ma cotisation  5\$ pour un an  10\$ pour deux ans

\_\_\_\_\_  
Signature du membre

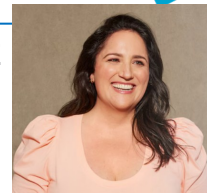
\_\_\_\_\_  
Date

**Il n'est pas nécessaire d'être membre de l'AQDR pour rejoindre la Fondation d'aide aux aînés Juliette-M.-Dubois.** N'hésitez pas à en parler autour de vous et à inviter des personnes de votre entourage qui partagent un intérêt pour notre mission.

Si vous adhérez par virement Interac, vous pouvez tout simplement envoyer vos coordonnées par courriel avec le mot de passe à l'adresse de la fondation: [fondationjmd@stegenevieve.ca](mailto:fondationjmd@stegenevieve.ca)

## Recette

## RISOTTO AUX TOMATES GRILLÉES ET AU PIMENT DE LOOUNIE



## INGRÉDIENTS:

- 1 conserve de 28 oz de tomates entières, égouttées
- 2 oignons, coupés en quartiers
- 5 gousses d'ail, épluchées
- 2 c. à soupe d'huile végétale
- ¼ c. à thé de sel
- 1 c. à soupe d'huile d'olive + 1 filet pour la garniture
- 1 tasse de riz carnaroli ou arborio
- 2 c. à thé de pâte de piment harissa
- 2 c. à soupe de pâte de tomates
- 3 tasses de bouillon de légumes chaud
- 1 tasse de Persil italien haché



## PRÉPARATION:

- Préchauffez le four à 230 °C (450 °F).
- Dans une cocotte ou un faitout allant au four, mettez les tomates, les oignons, l'ail, l'huile végétale et le sel. Mélangez bien le tout.
- Mettez la cocotte au four et faites cuire les légumes à découvert 30 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient légèrement noircis.
- Transférez les légumes dans le contenant d'un mélangeur (ou dans un contenant cylindrique résistant à la chaleur pour pied-mélangeur) et laissez-les tempérer durant quelques minutes.
- Broyez les légumes jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. Réservez le tout.
- Dans la même cocotte ou le même faitout, sur la cuisinière à feu moyen, mettez 1 c. à soupe d'huile d'olive et ajoutez le riz, la pâte de piment et la pâte de tomates. Faites sauter le tout 1 minute.
- Ajoutez environ ½ tasse de bouillon de légumes, et déglacez bien le fond de la cocotte pour aller récupérer les sucs de cuisson des légumes.
- Une fois le bouillon absorbé, ajoutez à nouveau ½ tasse de bouillon et brassez légèrement le mélange jusqu'à ce que le liquide soit tout absorbé. Poursuivez avec le reste du bouillon, ½ tasse à la fois.
- Ajoutez la moitié de la purée de légumes, puis brassez le tout. Laissez réduire le mélange, puis ajoutez le reste de la purée. Laissez réduire le tout à nouveau.
- À cette étape, si le riz manque de tendreté, couvrez-le et poursuivez la cuisson 5 minutes. Ajoutez un peu d'eau, si désiré.
- Une fois le riz bien tendre, retirez-le du feu. Ajoutez le persil haché et un filet d'huile d'olive. Servez le risotto.

Recette tirée de *Mordus*



Recette

**BROWNIES MARBRÉS RED VELVET  
ET GÂTEAU AU FROMAGE POUR LA SAINT-VALENTIN**

Préparation: 40 min, Cuisson: 35 min, Rendement: 4 douzaines, Se congèle



**PRÉPARATION**

**Brownies au chocolat**

Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 165 °C (325 °F). Beurrer un moule rectangulaire en métal antiadhésif de 33 x 23 cm (13 x 9 po) aux rebords droits. Tapisser le moule d'une bande de papier parchemin en la laissant dépasser sur deux côtés.

Dans un bol, au bain-marie ou au four à micro-ondes, fondre le chocolat avec le beurre.

Laisser tempérer 5 minutes. Ajouter les oeufs et fouetter jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

Ajouter la cassonade et mélanger 1 minute. Ajouter la farine et le sel, et mélanger 1 minute ou jusqu'à ce que la pâte soit lustrée. Réserver.

**Brownies Red Velvet**

Dans un autre bol, au bain-marie ou au four à micro-ondes, fondre le chocolat avec le beurre. Laisser tempérer 5 minutes. Ajouter l'oeuf et fouetter jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Ajouter la cassonade et le colorant alimentaire, et mélanger 1 minute. Ajouter la farine et le sel, et mélanger 1 minute ou jusqu'à ce que la pâte soit lustrée. Réserver.

**Gâteau au fromage**

Dans un troisième bol, fouetter le fromage à la crème, la crème sure et le sucre à glacer au batteur électrique jusqu'à ce que le mélange soit lisse.

**Montage**

Répartir les deux tiers de la pâte à brownies au chocolat dans le moule. Verser les deux tiers de la pâte à brownies Red Velvet en gros filet. Y répartir la moitié du mélange de gâteau au fromage. Répartir le reste des pâtes à la cuillère en les espaçant. Passer un couteau à travers les pâtes pour créer un effet marbré. Bien taper le moule sur un plan de travail pour égaliser la pâte.

Cuire au four de 30 à 40 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre des brownies en ressorte avec quelques grumeaux et non pas complètement propre.

Laisser refroidir les brownies dans le moule. Démouler et couper en petits carrés.

**Brownies au chocolat**

- 170 g (6 oz) de chocolat noir, haché grossièrement
- 170 g (3/4 tasse) de beurre non salé, coupé en dés
- 2 oeufs
- 160 g (3/4 tasse) de cassonade
- 75 g (1/2 tasse) de farine tout usage non blanchie
- 1 pincée de sel

**Brownies Red Velvet**

- 55 g (2 oz) de chocolat au lait, haché grossièrement
- 160 g (3/4 tasse) de cassonade
- 1 bouteille de 28 ml de colorant alimentaire liquide rouge
- 115 g (1/2 tasse) de beurre non salé, coupé en dés
- 1 oeuf
- 75 g (1/2 tasse) de farine tout usage non blanchie
- 1 pincée de sel

**Gâteau au fromage**

- 1 bloc de 250 g de fromage à la crème, tempéré
- 125 ml (1/2 tasse) de crème sure
- 35 g (1/4 tasse) de sucre à glacer





## Vitalité intellectuelle

## DEVINETTES ET ÉNIGMES

## DEVINETTES

Je marche en restant immobile, je m'arrête sans avoir bougé. Bien que jamais je ne descende, il faut toujours me remonter. Qui suis-je ?

Qu'est-ce qui voyage dans le monde entier tout en restant dans un coin ?

Je rase tous les jours mais ma barbe ne change pas, que suis-je ?

Je vous suis tout le temps et copie vos mouvements, pourtant vous ne pouvez ni me toucher ni m'attraper. Qui suis-je ?



Réponses page 27

## ÉNIGMES À RÉSOUDRE

1) Si le docteur vous donne trois comprimés en vous disant d'en prendre un à chaque demi-heure, combien de temps dureront-ils ?



2) Voici une suite de mots qui semblent n'avoir aucun lien entre eux. Cependant, il y en a un.  
RAPPORT, ABSENCE, ÉCUREUIL, ODIEUX, TEMPLE, ... ?

Pouvez-vous trouver un mot pour continuer cette suite ?



3) Au zoo de Proton, il y a une cage qui contient une variété d'animaux et de bêtes de la jungle. Il y a dans la cage, onze têtes et vingt pattes. Il y a deux fois plus d'animaux de la jungle ayant quatre pattes que d'animaux ayant deux pattes.

Combien de bêtes de chaque type y a-t-il dans la cage ?

## ORIGINE DE DIFFÉRENTES EXPRESSIONS

**Vider son sac:** Lorsque les gens en ont assez de se supporter sans rien dire, ils déballet soudain tout ce qu'ils ont sur le cœur: ils vident leur sac. Autrefois, les avocats avaient des documents qui étaient écrits sur du papier épais, noué par un ruban et transporté dans un sac. Rendus à la cour, ceux-ci vidaient le contenu de ce sac.



**Avoir du pain sur la planche:** Les paysans avaient l'habitude de faire à l'avance une assez grande quantité de pain qu'ils mangeaient sur une planche fixée aux solives du plafond au moyen de montants de bois. Tant qu'ils avaient ainsi du pain cuit, ils disaient qu'ils avaient du pain sur la planche; expression qui a été prise au figuré et s'est appliquée à toute personne ayant de quoi vivre sans qu'elle ait besoin de travailler. Puis, au fil du temps, le sens est devenu « avoir du travail en réserve ».



Mot Mystère

À trouver: un mot de 10 lettres

Thème: BEAUTE ET POLITESSE

- |           |             |          |
|-----------|-------------|----------|
| ACCORTE   | FEE         | RUTILER  |
| ADMIRER   | GALBE       | SALUER   |
| AIMABLE   | GRACE       | SALUT    |
| AMENE     | GRAND       | SEUIRE   |
| AMENITE   | HARMONIEUSE | SELECTE  |
| BEAUTE    | HOMMAGES    | SEREINE  |
| BIEN      | IDEALE      | SERENITE |
| BONJOUR   | IMPOSANTE   | SIRENE   |
| CELESTE   | LUXE        | SOCIABLE |
| EBLOUIR   | MISS        | SUBLIME  |
| EGARDS    | MODE        | TACT     |
| EMBELLIR  | NARCISSE    | TOILETTE |
| ENJOLIVER | NYMPHE      | URBANITE |
| ESTHETE   | ORNEE       |          |
| EUPHONIE  | PURE        |          |
| EURYTHMIE | RADIEUSE    |          |
| EXCUSES   | RARE        |          |
| EXQUISE   | RESPECT     |          |
| FASTE     | RIRE        |          |



CONCOURS EN ACTION

**Décembre 2024 - Solution littéraire \*** La personne gagnante: Thérèse Trudel, de Trois-Rivières

**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 21 février 2025** 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 :

## Jeux

## DEVINETTES ET ÉNIGMES - RÉPONSES ET SOLUTIONS

Réponses :

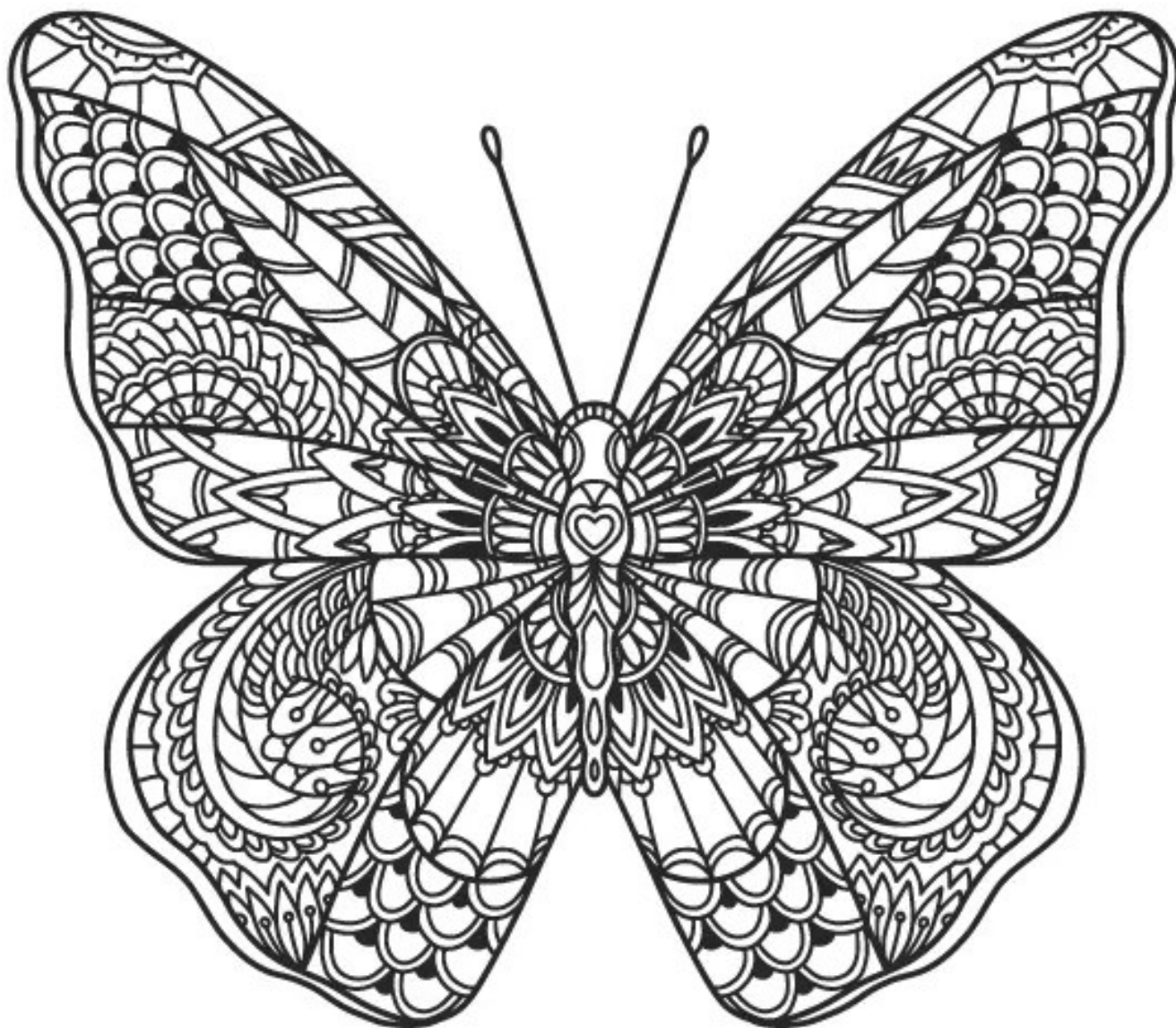
Une horloge, un timbre, un barbier, votre ombre

Solutions :

**Énigme 1 :** Une heure. Vous prendriez la 1<sup>ère</sup> pilule immédiatement, la 2<sup>e</sup>, une demi-heure après, et la 3<sup>e</sup>, une heure après avoir pris la première.

**Énigme 2 :** Si vous remarquez bien, la 2<sup>e</sup> lettre de chacun des mots de la liste correspond à chacune des lettres de l'alphabet dans l'ordre. Or, il suffit de trouver un mot dont la 2<sup>e</sup> lettre sera un « F ». Comme par exemple, **AFFINITÉ**.

**Énigme 3 :** Il y a 4 quadrupèdes, 2 bipèdes et 5 serpents.

**JEU À COLORIER: LE MANDALA! LAISSEZ ALLER VOTRE IMAGINATION**

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 COMMUNES  
HOUSE OF COMMONS  
CANADA



**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



3  
Votre 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



**TEL-ÉCOUTE**

Tel-Écoute est là pour toi!  
819 376-4242 ou 1 888 376-4241  
De 9h à 22h à tous les jours

**Joëlle Mailhot, Chantal Robitaille et Julie Moisan**

Pharmaciennes propriétaires  
affiliées à Brunet

T. 418.325.2332  
F. 418.325.3142  
C. b5061laboratoire@brunet.ca

391, Boul de Lanaudière  
Ste-Anne-de-la-Pérade (QC) GOX 2J0



Téléphone : 819 840-3090  
Courriel : fondationjmd@stegenevieve.ca  
Adresse postale : 44 Rivière-à-Veillet  
Sainte-Genève-de-Batiscan, G0X 2R0

**FONDATION D'AIDE AUX AÎNÉS JULIETTE-M.-DUBOIS**

La Fondation a été créée en 1987 afin de répondre aux besoins des aînés de vouloir vivre et vieillir à domicile.  
Un don à la Fondation permet de soutenir concrètement les services offerts...

*Parce que vieillir à domicile, c'est tellement mieux !*

**CABANE À SUCRE**

**Massicotte**

SAISON 2025 AU PLAISIR DE VOUS RECEVOIR  
DU 8 MARS AU 21 AVRIL

- Ambiance chaleureuse
- Animation/danse disponible sur semaine
- Chansonnier les samedis et dimanches

Venez vivre l'expérience  
Cabane à sucre Massicotte!

130, route 359, Saint-Narcisse, G0X1C0  
Pour informations: Cabane 418-328-3860 /Maison 819-295-1125

