



Mars 2025

Prochaines activités, détails en page 19



Café-rencontre;
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.

Cabane à sucre Massicotte

Le 3 avril, 11h30

Dîner de vie associative. Musique, animation,
bonne bouffe et bonne compagnie au menu!

25\$ membres, 35\$ non membres



Chroniques page

Calendrier des activités	2
Mot de la présidente	3
Défense de droits.....	4-5
Parole aux membres	5
Échos du CA	6-7
Juridique	8-9
Sécurité.....	10
Alimentation locale	11 à 13
Fiscalité	14-15
Réflexion	16
Saviez-vous que	17
Suivi d'activité.....	18
Activités AQDR.....	19
Santé et Mieux-être	20
Nutrition	21 à 23
Recettes.....	23-24
Place aux partenaires.....	25
Vitalité intellectuelle	26
Mot mystère	27

Calendrier des activités

DATE ET HEURE	ACTIVITÉ	ENDROIT	COÛT	RÉSERVATION
Vendredi le 14 mars 13h30	Café-rencontre Mythes, questions et réponses sur les droits des locataires , avec InfoLogis Mauricie.	Au centre communautaire Charles-Henri-Lapointe à Sainte-Anne	Gratuit!	Obligatoire avant le 7 mars
Jeudi le 3 avril 11h30	Dîner de vie associative Cabane à sucre Massicotte , avec musique et animation!	À la Cabane à sucre Massicotte, Saint-Narcisse	25\$ membres, 35\$ non membres	Obligatoire avant le 27 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

 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**8 MARS 2025**

Bonjour Chers Membres,

Notez que pour les besoins d'allègement de lecture j'utiliserai le masculin et ce, même si le 8 mars arrivera bientôt. Comme à chaque année, par devoir de mémoire, nous soulignons la journée dédiée pour se rappeler les combats que les femmes ont dû livrer afin d'être reconnues comme des êtres humains à part entière par le droit de voter, de conduire un véhicule routier, de décider de leur corps, de pouvoir s'administrer financièrement, de poursuivre des études supérieures et encore plus.

Présentement, nous traversons une période sombre avec la montée mondiale de l'extrême droite qui prêche pour le retour au passé pour beaucoup d'entre nous. Pour la plupart, nous sommes femmes, épouses, grands-mères ou encore arrière-grands-mères. Nous regardons avec sagesse l'avenir de nos filles qui sont et seront travailleuses, mères ou grands-mères et nous voyons notre monde régresser.

Plusieurs mondiaux voudraient nous retirer le droit d'administrer notre corps, ils aimeraient bien nous voir retourner dans les maisons, nous voir se refermer sur ce petit monde, ce qui leur permettrait de redonner aux hommes le pouvoir de nous contrôler. Une femme à la maison n'a pas de grands besoins. Alors il est plus facile pour l'homme de l'asservir. C'est le souhait de plusieurs grands « petits penseurs » du monde actuel.



Pouvons-nous nous permettre de nous laisser « tasser » sur les voies de côté après autant d'énergie investie? En ayant passé une grande partie de ma vie à m'assurer d'être reconnue comme une personne indépendante, capable de décider de mon présent et même de mon avenir, avec un conjoint qui m'a toujours considérée comme son égal; nous avons pris nos décisions, nous avons façonné notre avenir. Alors, je ne veux pas que nos filles doivent reprendre les mêmes luttes.

Il ne faut jamais oublier ce qui a été arraché au temps. Nous devons être solidaires de notre passé afin d'être garant de notre avenir en tant qu'être humain autant au masculin qu'au féminin. Nous ne pouvons pas nous laisser faire par des gens qui n'ont aucun respect pour la vie en général. Nous devons rester vigilants et se lever afin de nous assurer de garder les acquis.

Pour ce 8 mars, je vous souhaite un examen de conscience et une prise de position afin de s'assurer que nos luttes n'auront pas été vaines.

Diane Béland, Présidente



Défense de droits

RÉFORMES EN SANTÉ ET SERVICES SOCIAUX AU CANADA: QUEL HÉRITAGE POUR TRUDEAU?

La démission de Justin Trudeau laisse les programmes de soins de santé inachevés

2025 a commencé avec la démission de Justin Trudeau comme chef du parti libéral du Canada, déclenchant une course au leadership pour le remplacer. Le parlement est prorogé jusqu'au 24 mars; à cette date, le nouveau ou la nouvelle chef-fe libérale devra probablement mener ses troupes en campagne électorale, les oppositions ayant juré de faire tomber le gouvernement. Parallèlement, le président Trump entame son second mandat. Depuis, on dirait que chaque semaine comporte un mois d'actualité politique! Quels sont les enjeux les plus immédiats pour les (pré)retraités?

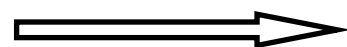
Bien malin qui est futurologue, et probablement aussi dans l'erreur. Nous ne pouvons pas spéculer sur la politique internationale et ses conséquences. Au Canada, la fin du long règne de M. Trudeau et le blocage parlementaire annoncent toutefois des conséquences sur les programmes sociaux en santé. La Coalition canadienne de la santé, un organisme indépendant, a publié un résumé des enjeux laissés en suspens.



Loi sur la sécurité des soins de longue durée; présente dans le programme de 2021 et dans l'entente maintenant caduque avec le NPD, elle devait encadrer une législation pancanadienne garantissant l'accès pour toutes les personnes âgées à des soins sûrs, obligatoires et applicables. le projet n'aura jamais abouti.

Le régime fédéral de soins dentaires; financé et en cours de déploiement, le régime a pour vocation de couvrir les 9 millions de canadien·nes qui sont sans assurances dentaires privées et dont le revenu familial annuel est inférieur à 90 000 dollars. Le régime n'a toutefois pas été complètement déployé; les personnes de plus de 65 ans et celles de moins de 18 ans sont actuellement éligibles. La prorogation du parlement et la mise sur la glace des budgets à venir pourrait très bien saboter cette mesure. Et qui dit qu'un gouvernement futur complètera sa mise en place?

Le régime national d'assurances médicaments; en octobre 2024, cette mesure qui touche peu les québécois·es est adoptée. Pour le reste du Canada, cela représente toutefois un grand changement.



La loi C-64 sur l'assurance médicaments est financée à hauteur de 1,5 milliard de dollars pour permettre aux provinces et aux territoires d'assurer la couverture publique de la contraception et des médicaments contre le diabète.

Le caillou dans le soulier d'Ottawa: la santé est une compétence provinciale au Canada! La mise en place de l'accord et son financement dépendent d'ententes bilatérales avec les provinces et territoires. Seule la Colombie Britannique a signé un accord depuis octobre, et les pourparlers avancent bien avec le Manitoba et le Nouveau-Brunswick. La concrétisation de ce projet dépend du prochain gouvernement.

Contenu résumé de Steven Staples, 2025-01-09, directeur national des politiques et du plaidoyer de la Coalition canadienne de la santé
www.healthcoalition.ca/fr/la-demission-de-justin-trudeau-laisse-les-programmes-de-soins-de-sante-inacheves



Parole aux membres

SAAQ: VOTRE RESPONSABILITÉ!

Chaque année, avant votre anniversaire, vous recevez un avis de paiement par la poste pour renouveler votre permis de conduire. Qu'arrive-t-il si vous ne le recevez pas ?



Si vous conduisez sans permis valide, vous êtes passible d'une amende de 300 \$ à 600 \$, à laquelle s'ajoutent d'autres frais. C'est ce qui est malheureusement arrivé à un de nos membres qui, n'ayant pas reçu l'avis de cotisation par la poste, l'a mis en oubli. Même si vous contestez l'amende, vous n'avez pas de chance de gagner, selon les sources sûres de notre membre.

Faites preuve de vigilance à l'approche de votre date d'anniversaire et pensez à renouveler votre permis de conduire. Si vous n'avez pas reçu l'avis par la poste, vous pouvez aller le chercher sur le site de SAAQclic ou vous présenter à un comptoir de la SAAQ car vous devez avoir le numéro d'avis pour faire votre paiement au comptoir de votre établissement financier, en ligne, au guichet automatique ou à la SAAQ,

Merci à notre membre d'avoir partagé cette situation pour nous sensibiliser et faire en sorte que cela n'arrive pas à d'autres personnes.

Source : saaq.gouv.qc.ca



Échos du CA

MADA: UN PROGRAMME À CONNAÎTRE

Avec le temps, dans nos vies sont apparus plusieurs acronymes dont celui dont je veux vous parler aujourd'hui. Il s'agit de MADA qui veut dire *Municipalité Amie Des Aînés*. La démarche MADA vise à aider les municipalités et les MRC désireuses d'encourager la participation active des aînés au sein de leur communauté et de concrétiser la vision d'une société pour tous les âges.

Depuis 2009, plus de 1000 municipalités, municipalités régionales de comté (MRC) et communautés autochtones ont bénéficié du programme de soutien à la démarche MADA, rejoignant ainsi 94,7 % de la population québécoise. Ce programme a permis et permet encore aujourd'hui aux municipalités du Québec de faire une demande de subvention afin de devenir une municipalité qui a à cœur de rendre la vie plus facile à leurs aînés.

Le programme prévoit deux volets : le soutien à la réalisation de politiques et de plans d'action en faveur des aînés et le soutien à la mise en œuvre de plans d'action en faveur des aînés.

Soutien à la réalisation de politiques et de plans d'action en faveur des aînés (volet 1)

Le volet 1 du programme soutient les municipalités et les MRC dans l'élaboration de leurs politiques et plans d'action en faveur des aînés. Il prévoit :

- une **aide financière** déterminée en fonction de la taille de la municipalité et selon les modalités annoncées lors des appels de projets.
- un **accompagnement technique** incluant la diffusion d'information, l'aide-conseil et les recommandations sur tous les aspects relatifs à la démarche MADA. Les sujets abordés sont, entre autres :
 - * le rôle catalyseur de la municipalité;
 - * la détermination des besoins des personnes aînées incluant une perspective d'actions intergénérationnelles;
 - * les mécanismes de consultation et de participation des personnes aînées;
 - * la rédaction d'une politique municipale des aînés et de son plan d'action;
 - * les mécanismes de suivi et de mise en œuvre de la démarche MADA.



[Espace MUNI](#) est mandaté par le Secrétariat aux aînés pour assurer cet



accompagnement technique auprès des municipalités, des MRC et des communautés autochtones en cours de démarche.

Soutien à la mise en œuvre de plans d'action en faveur des aînés (volet 2 pour les MRC)

Le volet 2 du programme offre une aide financière additionnelle aux MRC pour l'embauche ou la mobilisation d'une ou de plusieurs ressources pour coordonner la mise en œuvre et le suivi des plans d'action MADA sur leur territoire.

Pour y être admissibles, les MRC doivent, notamment, avoir répondu aux exigences du volet 1 du programme et soumettre leur candidature dans les premiers mois de leur plan d'action.

Chez nous dans notre MRC, plusieurs municipalités ont déjà fait des démarches et ont mis un plan d'action respectant les consignes données par le gouvernement du Québec. Deux de nos municipalités sont en pleine action afin de dynamiser leur vie de communauté soit : Saint-Luc-de-Vincennes avec un plan 2022-2026 et Saint-Stanislas-de-Champlain avec un plan 2022-2028. Les autres municipalités ont déjà eu, par le passé, les argents nécessaires pour faire une mise en œuvre. Une seule municipalité de la MRC n'a jamais fait de démarche.

Les informations données sur le programme proviennent du site du gouvernement du Québec, alors si vous désirez en savoir plus, savoir si votre municipalité a bien administré les argents reçus, allez jeter un coup d'œil sur le site en faisant des recherches à partir du mot MADA et vous pourrez suivre l'évolution de votre municipalité et son sentiment de garder ses aînés en forme, en santé et surtout en sécurité!

Diane Béland, Présidente



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

Juridique**COMMENT PRÉPARER VOTRE MANDAT DE PROTECTION?****Mandat non notarié : attention!**

Deux possibilités existent pour la préparation d'un mandat de protection: devant témoins ou notarié. Bien qu'il soit parfaitement légal, le mandat signé en présence de témoins comporte plus de risques que le mandat notarié.

En effet, si votre mandat n'est pas notarié, il pourrait ne pas être valide parce qu'il ne respecte pas certaines conditions imposées par la loi, ou contenir des dispositions illisibles, incompréhensibles, incompatibles avec la loi ou encore être incomplet. Il est également susceptible d'être perdu, modifié ou détruit.

De plus, si vous devenez inapte, la validité d'un mandat non notarié devra être faite pour qu'un tribunal accepte de l'homologuer. Il faudra alors retrouver sa version originale et convoquer un témoin qui était présent lors de sa signature.

Or, plusieurs difficultés peuvent se poser. Par exemple, si vous avez signé votre mandat en présence de deux voisins, mais qu'entre-temps, ces derniers ou vous-même avez déménagé plusieurs fois, pourra-t-on les retracer le moment venu?

Par ailleurs, il arrive que bien souvent, seule la signature des témoins apparaisse sur le mandat non notarié et qu'ils ne soient pas identifiés. Dès lors, comment savoir de qui il s'agit? Il pourrait donc être difficile, voire impossible, de prouver la validité du mandat et de le faire homologuer.

Sachez que la procédure d'homologation s'applique également au mandat notarié, mais que dans ce cas la validité du mandat n'ayant pas à être faite, les démarches seront souvent moins longues et complexes.

Un mandat de protection vous permet de nommer la ou les personnes qui prendraient des décisions en votre nom si vous deveniez inapte. Ce document légal indispensable assure la bonne administration de vos biens et votre protection en cas d'inaptitude.

Incontournable mandat notarié

Rappelez-vous qu'un mandat notarié est un document légal totalement fiable et sécuritaire, et ce pour plusieurs raisons. D'abord, parce qu'il est plus difficile à contester qu'un mandat non notarié, car le notaire doit en assurer l'authenticité. Ainsi, il vérifiera votre identité et préparera un mandat conforme à la loi et à vos volontés. Il devra aussi vous en expliquer le contenu et attester que vous l'avez bien compris et signé librement.

Autre élément important : la protection de votre mandat notarié sera toujours assurée puisque le notaire doit conserver l'original dans un endroit sécuritaire, comme prévu par la loi. Vous avez donc



la certitude que ce document ne sera pas perdu, modifié ou détruit. Le notaire vous remettra aussi une copie conforme à l'original.

Enfin, l'existence de votre mandat est inscrite au Registre des mandats de la Chambre des notaires. Advenant votre inaptitude, il sera possible à toute personne qui a un intérêt à vous protéger de vérifier si vous avez fait un mandat notarié, en présentant une demande de recherche auprès de la Chambre des notaires. Attention, ce registre répertorie uniquement l'existence des mandats notariés au Québec et ne contient pas de copie des mandats.

Enfin, le notaire a aussi un devoir de conseil et fera des recommandations qui tiennent compte de votre situation personnelle. Par exemple, si vous vivez en union de fait avec votre conjoint, il pourra vous proposer d'ajouter des clauses spéciales à votre mandat afin de protéger votre partenaire, car la loi ne reconnaît aucune obligation alimentaire entre vous.



Quoi inclure dans votre mandat?

Un notaire pourra non seulement vous informer sur les différents éléments à inclure dans votre mandat, mais aussi répondre à vos questions, expliquer les conséquences de vos choix et formuler clairement vos volontés par écrit.

Voici quelques éléments auxquels vous devriez réfléchir avant la rencontre :

- Quelles personnes voulez-vous nommer pour prendre des décisions en votre nom et accepteront-elles d'assumer ces responsabilités?
- Qui pourrait les remplacer le cas échéant?
- Quels seront les pouvoirs de ces personnes ? À qui et à quelle fréquence devront-elles rendre compte de leurs décisions?
- Quelles sont vos directives sur les soins que vous désirez recevoir?
- Quelles sont vos directives quant à la gestion de vos biens et de vos finances ?



Sécurité**LA FRAUDE: LES DONNÉES ET STRATAGÈMES À CONNAÎTRE POUR SE PRÉMUNIR**

Le Centre antifraude du Canada (CAFC) et l'Organisme canadien de réglementation des investissements (OCRI) signalent que les stratagèmes de crimes économiques de récupération d'argent ont plus que doublé en 2023, occasionnant des pertes de plus de 1,6 million de dollars. Ceux-ci surviennent quand des criminels ont accès à des listes de personnes ayant déjà été victimes de fraude pour leur soutirer des sommes supplémentaires en leur promettant de leur rendre leur argent.

Comment vous protéger?

- Si vous avez déjà été victime d'une fraude, des fraudeurs pourraient vous cibler de nouveau en vous promettant de récupérer votre argent.
- N'hésitez pas à raccrocher le téléphone.
- Ne donnez jamais accès à votre ordinateur ou appareil à une personne que vous ne connaissez pas.
- Adressez-vous toujours à une entreprise locale de bonne réputation pour faire réparer votre ordinateur ou appareil.
- Ne payez jamais à l'avance pour obtenir un remboursement.
- Le référencement naturel peut être utilisé pour faire apparaître des sites Web dans les premiers résultats d'une recherche en ligne. Ne présumez pas que le fait de figurer parmi les premiers résultats de recherche constitue une garantie de légitimité.
- Renseignez-vous sur les fraudes sentimentales et d'investissement et faites preuve de prudence pour éviter d'en être victime. Visitez les sites Web du CAFC et de l'OCRI régulièrement afin d'obtenir plus de conseils et d'informations.



Si vous pensez avoir été victime d'une telle fraude, communiquez immédiatement avec votre banque, la police locale, l'autorité en valeurs mobilières de votre province ou territoire et le CAFC. La Sûreté du Québec (SQ) rappelle que les fraudes téléphoniques sont structurées.

« Personne n'est à l'abri, alors restez vigilant et n'agissez pas dans l'immédiat. Si vous n'attendez pas d'appel, prenez le temps de vérifier l'identité de votre interlocuteur, par exemple, en raccrochant et en rappelant le numéro officiel de l'institution. Toute information sur des actes criminels ou des événements suspects peut être communiquée à la Centrale de l'information criminelle de la Sûreté du Québec au 1 800 659-4264 ».

Restons vigilant·es!

Contenus tirés de:

Communiqué SQ: Fraude faux représentant - arrestations, 29 janvier 2025

Communiqué du Centre antifraude du Canada: Hausse des stratagèmes de récupération d'argent, 25 septembre 2024



Consommation

COMMENT CHOISIR DES ALIMENTS DU QUÉBEC À L'ÉPICERIE?

Les incertitudes quant aux tarifs douaniers entre le Canada, le Mexique et les États-Unis provoquent un vif intérêt chez les consommateurs pour des produits locaux. Mais comment reconnaître les aliments québécois et canadiens sans (trop) se tromper ? Voici quelques recommandations.

Regardez bien les emballages

Sachez d'abord que l'origine des produits est généralement indiquée sur leur emballage, que ce soit à même celui-ci ou par un autocollant qu'on y a apposé. Elle peut aussi être mentionnée sur une affichette ou une pancarte lorsque les produits sont vendus au poids et en vrac.

Pour vous aider à vous y retrouver, plusieurs épiciers ont entrepris d'identifier plus clairement les aliments québécois et canadiens afin d'aiguiller leur clientèle qui souhaiterait manger plus localement. D'autres ont aménagé des sections dédiées à ces produits.

LES LOGOS ALIMENTS DU QUÉBEC

Qu'ils soient biologiques ou non, les aliments cultivés, transformés ou préparés dans la Belle Province s'affichent fièrement depuis plusieurs années :

Aliments du Québec : le sceau est apposé sur plus de 25 000 produits en épicerie, qu'il s'agisse de plats cuisinés, de fromages, de charcuteries, de produits laitiers ou de boulangerie, de fruits, de légumes, de boissons ou de desserts. Il désigne tout produit entièrement québécois ou composé d'un minimum de 85 % d'ingrédients d'origine québécoise et dont les ingrédients principaux proviennent du Québec. De plus, toutes les activités de transformation et d'emballage doivent avoir été réalisées au Québec.



Aliments préparés au Québec : ce logo est présent sur tout produit entièrement transformé et emballé au Québec, que cet aliment soit fait d'ingrédients québécois et/ou importés. De plus, lorsque les ingrédients principaux sont disponibles au Québec en quantité suffisante, ils doivent être utilisés.



LES LOGOS CANADIENS

Produit du Canada : la mention garantit qu'au moins 98 % de la composition de l'aliment est d'origine canadienne.



Fait au Canada : Ces produits contiennent au moins 51 % d'ingrédients canadiens, et la dernière étape de transformation a lieu dans l'une des provinces ou des territoires du pays.

Suite en page 12

Préparé au Canada : la majorité des produits de base viennent de l'étranger, mais la fabrication du produit est faite en sol canadien.

DES ÉTIQUETTES POUR LES PRODUITS LAITIERS

En ce qui concerne les produits laitiers canadiens, on observe généralement le logo de la vache bleue, qui garantit que le lait vendu est canadien ou que le produit transformé est fabriqué à partir de lait canadien. Sur les fromages, on peut aussi voir le logo « Fromages d'ici ».

Les produits laitiers importés doivent arborer, sur leur étiquette, la mention « produit de »/« product of », suivie du nom du pays d'origine, indique l'Agence canadienne d'inspection des aliments.



DES ÉTIQUETTES POUR LES ŒUFS

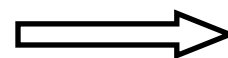
La majorité des œufs vendus au Québec proviennent de la Belle Province, et une faible proportion vient d'autres provinces. Pour savoir d'où vient votre « coco », ouvrez l'emballage et trouvez le code de traçabilité imprimé sur chacune des coquilles. Quand celui-ci commence par « QC », vous avez devant vous des œufs québécois. Vous pouvez même connaître le nom du producteur en utilisant l'outil Web qui se trouve sur le site œuf.ca. Sinon, recherchez le petit logo en forme de feuille d'érable qui garantit l'origine canadienne de votre produit.

LES FRUITS ET LÉGUMES DU QUÉBEC ET DU CANADA

En été et en automne, les terres du Québec regorgent de produits frais et locaux. Il est donc plus facile de se procurer des fruits et légumes d'ici à cette période de l'année qu'en hiver, durant lequel nous dépendons davantage des récoltes de nos voisins du Sud. L'origine des fruits et légumes frais peut être indiquée de différentes façons. Sur les produits préemballés, elle peut figurer directement sur l'emballage ou sur un autocollant qui y est apposé. Pour identifier les produits vendus en vrac ou à l'unité, le marchand peut inscrire l'origine sur une affichette, un écriteau ou un panneau posé à proximité. Vous ne trouvez pas votre bonheur au rayon des fruits et légumes frais ? Pensez aux produits congelés ou en conserve. Plusieurs entreprises québécoises en offrent. L'origine est alors indiquée sur l'emballage.

LES VIANDES ET LES POISSONS

Pour vous aider à vous y retrouver, le site Fourchette bleue recense les différentes espèces marines présentes dans le fleuve Saint-Laurent. On y propose aussi différentes recettes pour savourer la faune sous-marine. Mange ton Saint-Laurent propose également un tableau des principaux produits de la mer pêchés dans les eaux canadiennes.





DES IDENTIFIANTS ALIMENTAIRES RÉGIONAUX

Les régions du Québec mettent elles aussi en avant leurs produits locaux. Ainsi, il est possible de voir des logos comportant des slogans tels que « La Montérégie, le garde-manger du Québec », « Notre Centre-du-Québec, goûtez-y ! », « Croquez l'Outaouais » et bien d'autres. Ici c'est MIAM Mauricie et d'autres!



CHERCHEZ LES PRODUITS D'APPELLATION CONTRÔLÉE

Il n'y a pas que les vins d'outre-mer qui bénéficient d'appellations contrôlées ! Plusieurs produits du Québec affichent des appellations réservées, qui sont octroyées et gérées par le Conseil des appellations réservées et des termes valorisants du Québec. Cela signifie que des aliments similaires, mais qui ne sont pas produits dans la même région, ne peuvent prétendre à cette appellation. Pensez à l'Agneau de Charlevoix, au Cidre de glace du Québec, au Maïs sucré de Neuville, au Vin du Québec ou au Fromage de vache de race canadienne. Une mention de ce genre garantit la provenance locale du produit.

ACHETEZ PLUS D'INGRÉDIENTS ET MOINS DE PLATS CUISINÉS

Si vous vous débrouillez derrière les fourneaux, il est peut-être plus simple de confectionner vos mets et vos accompagnements à partir d'ingrédients locaux plutôt que d'acheter des plats prêts-à-manger ou congelés dont les ingrédients sont étrangers ou dont la préparation n'a pas été effectuée chez nous.

FAIRE AFFAIRE AVEC DES FERMERS DE FAMILLE

Plus de 150 fermes certifiées biologiques au Québec et au Nouveau-Brunswick font partie du Réseau des fermiers de famille, fondé par Équiterre en 1996. Chaque année, ces entreprises fournissent des paniers de fruits et légumes frais chaque semaine à quelque 25 000 ménages. Certaines offrent même des paniers pendant l'hiver.

ACHETEZ DIRECTEMENT CHEZ LES PRODUCTEURS

Si votre emploi du temps vous le permet et qu'ils ne se trouvent pas trop loin de chez vous, pourquoi ne pas rendre visite aux producteurs et en profiter pour faire des provisions ?

Contenu repris de TouGO, Par Marie-Ève Martel - février 2025



Fiscalité

C'EST LA SAISON DES IMPÔTS! PETITS RAPPELS PRATIQUES.

Voici un aide-mémoire.

FÉDÉRAL	✓
Déductions : régimes de pension agréés, REER, montant de pension fractionné, etc.	
Déduction pour produits et services de soutien aux personnes handicapées	
Montant en raison de l'âge	
Montant pour époux ou conjoint de fait	
Montant pour une personne à charge admissible	
Montant pour revenu de pension	
Montants transférés de votre époux ou conjoint de fait	
Montant canadien pour emploi	
Crédit canadien pour aidant naturel	
Crédit d'impôt pour personnes handicapées	
Mesures fiscales pour frais médicaux	
Crédit d'impôt pour la rénovation d'habitations multigénérationnelles	
Dépenses pour l'accessibilité domiciliaire	

PROVINCIAL	✓
Déductions (par exemple : cotisations RRQ, perte de valeur des placements, montants transférés, REER, revenus de retraite transférés, etc.)	
Montant accordé en raison de l'âge ou pour personne vivant seule ou pour revenus de retraite	
Montant pour déficience grave et prolongée des fonctions mentales ou physiques	
Frais pour soins médicaux non dispensés dans votre région	
Crédit d'impôt pour frais médicaux	
Crédit d'impôt pour soutien aux aînés	
Crédit d'impôt pour solidarité	
Crédit d'impôt pour prolongation de carrière	
Crédit d'impôt pour maintien à domicile des aînés	
Crédit d'impôt pour personne aidante	
Crédit d'impôt pour frais engagés par un aîné pour maintenir son autonomie	
Subvention pour aînés relative à une hausse de taxes municipales	
Compensation financière pour maintien à domicile	

Cette liste est non exhaustive.

Vous avez probablement droit à des crédits d'impôt pour maintien à domicile des aînés. Voici un tableau qui résume les services d'entretien et d'approvisionnement couverts.

Types de services	Services admissibles	Exclusions
Approvisionnement en nécessités courantes	<ul style="list-style-type: none"> • Livraison de l'épicerie • Livraison de médicaments 	<ul style="list-style-type: none"> • Coût des produits achetés, comme la nourriture ou les médicaments
Services d'entretien des vêtements	<ul style="list-style-type: none"> • Services fournis par une aide domestique pour le nettoyage, à l'endroit où vous habitez, des vêtements, rideaux, literie, serviettes 	<ul style="list-style-type: none"> • Coût des produits d'entretien • Services offerts par une entreprise de nettoyage à sec, de blanchissage ou de pressage.
Services liés aux repas	<ul style="list-style-type: none"> • Aide à préparer les repas au domicile • Préparation et livraison de repas par un organisme communautaire à but non lucratif 	<ul style="list-style-type: none"> • Coût de la nourriture • Service de livraison de repas par un restaurant ou traiteur



Types de services	Services admissibles	Exclusions
Services d'entretien ménager	<ul style="list-style-type: none"> Entretien ménager des aires de vie Entretien des appareils électroménagers Nettoyage des tapis et des meubles (divans et fauteuils) Nettoyage des conduits d'aération si le démontage n'est pas nécessaire Ramonage de la cheminée 	<ul style="list-style-type: none"> Coût des produits de nettoyage
Service d'entretien extérieur	<ul style="list-style-type: none"> Déneigement Entretien et tonte du gazon Entretien de la piscine et du spa Entretien des haies et plates-bandes, taille et émondage des arbres et arbustes, ramassage des feuilles. Nettoyages des fenêtres et des gouttières Pose et démontage d'un abri saisonnier (garage de toile, auvent ou abri 	<ul style="list-style-type: none"> Coût des produits d'entretien Coût de tout autre bien utilisé pour réaliser les travaux.
Services de soins personnels (service lié aux activités quotidiennes d'une personne dont le niveau d'autonomie n'est pas suffisant pour qu'elle prenne soins d'elle-même)	<ul style="list-style-type: none"> Services donnés à l'endroit où vous habitez et qui se rapportent uniquement à l'habillement, à l'hygiène, à l'alimentation, à la mobilisation et aux transferts 	<ul style="list-style-type: none"> Coûts des produits de toilette Services professionnels rendus par exemple par un-e coiffeur-se Services professionnels rendus par un membre d'un ordre professionnel
Services infirmiers	<ul style="list-style-type: none"> Soins fournis par une infirmière et ou infirmière auxiliaire à l'endroit où vous habitez 	<ul style="list-style-type: none"> S.O.
Services de surveillance et d'encadrement	<ul style="list-style-type: none"> Service non spécialisé de surveillance de nuit ou en continu ainsi que d'encadrement de la personne Service de télésurveillance centré sur la personne (appels d'urgence, taux de glycémie, signes vitaux, etc.) Services liés à l'utilisation d'un dispositif de repérage par GPS 	<ul style="list-style-type: none"> Coût d'achat, de location ou d'installation d'un matériel de sécurité (par exemple un bracelet de surveillance, un bouton d'alarme ou un système d'alarme).
Service de soutien civique (pour faire face aux exigences de la vie quotidienne et citoyenne)	<ul style="list-style-type: none"> Accompagnement pour aller à la pharmacie ou à l'épicerie ou pour aller voter Aide fournie par un-e proche pour la gestion du budget Aide pour remplir les formulaires liés au versement anticipé du crédit d'impôt pour maintien à domicile des aînés 	<ul style="list-style-type: none"> Services rendus par un-e membre d'un ordre professionnel, par exemple comptable ou notaire Aide pour remplir des formulaires liés à la déclaration de revenus.

Les services d'une infirmière sont admissibles même si cette dernière est membre d'un ordre professionnel. Pour plus d'information contactez Revenus Québec sur Mon Dossier en ligne ou au 418 659-6299



Réflexion

QUELLE PLACE POUR LES PRÉJUGÉS ÂGISTES DANS NOS MÉDIAS?

Cet hiver, l'INSPQ (Institut national de santé publique du Québec) publiait une étude sur les images véhiculées dans les médias écrits sur les personnes de plus de 65 ans. Il ressort de cette étude qu'une vision positive de la diversité de la population vieillissante profite à toutes et tous. Notamment, l'INSPQ met en garde contre les discours catastrophistes concernant le vieillissement de la population et l'entretien d'attitudes menant aux conflits intergénérationnels. Les discours visant à polariser l'opinion publique, comme traiter les jeunes de paresseux et les vieux de rigides et bornés, ne mènent qu'à des simplifications destructrices. Plusieurs médias contribuent à améliorer le portrait de la situation,

« (...) en présentant par exemple des portraits nuancés ou neutres des personnes vieillissantes et du vieillissement. Il demeure que d'autres pratiques médiatiques répandues peuvent contribuer à perpétuer, souvent involontairement, des stéréotypes et des préjugés ».

Malheureusement, les personnes vieillissantes sont souvent représentées dans les médias écrits comme un groupe homogène. Hors nous savons cela tout faux, comme le prouvent plusieurs activités et études faites à l'AQDR des Chenaux! Rappelons nous les résultats du projet *La richesse des arbres ancestraux*. Les aîné·es de la communauté représentent au contraire un apport d'expériences complexes et riches pour leur entourage.

L'INSPQ met en garde contre l'intersection de l'âgisme avec d'autres formes de discrimination, comme celles basées sur le genre ou la couleur de peau. Quand elles se rencontrent, ces discriminations s'amplifient pour compliquer l'existence aux personnes qui les subissent.

Ensemble, veillons à ne pas présenter le vieillissement démographique comme une catastrophe sociétale, mais plutôt comme une opportunité d'adaptation commune.

Soyons vigilant·es aux discours qui mettent en opposition les générations et alimentent les conflits entre jeunes et vieux, hommes et femmes et personnes racisées et les autres. Nous sommes une collectivité d'humains interdépendant·es au sein de laquelle toutes et chacun·es a des richesses à partager!

Rapport: Représentations des personnes vieillissantes et du vieillissement dans les médias écrits
d'information : www.inspq.qc.ca/publications/3565



Saviez-vous que...

INITIATIVE FAMILLES BRANCHÉES

L'Initiative Familles branchées (IFB) est un programme qui a été lancé par le gouvernement du Canada afin de fournir des services Internet à prix réduit aux Canadiens admissibles. Les personnes admissibles peuvent également demander un appareil numérique à faible coût, jusqu'à épuisement des stocks.

Admissibilité

L'admissibilité à l'Initiative Familles branchées (IFB) est confirmée chaque année par le gouvernement du Canada. Si vous êtes admissible, vous recevrez une **lettre du gouvernement du Canada ou de Service Canada** vous invitant à participer à cette initiative.

Pour être admissible à l'IFB, vous devez appartenir à l'une des deux catégories suivantes :

1. Familles: Les familles sont admissibles si elles reçoivent le montant maximum de l'Allocation canadienne pour enfants (ACE). Vérifiez votre admissibilité à l'aide du **Calculateur de prestations pour enfants et familles**.

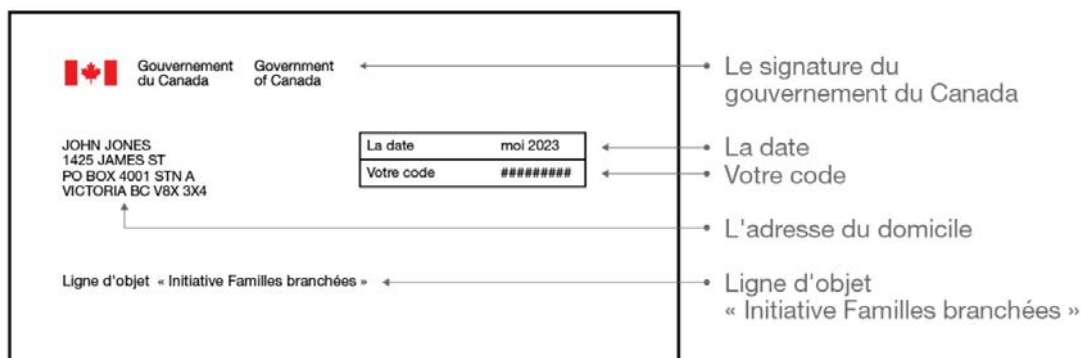
2. Aînés: Les aînés admissibles au programme de l'IFB répondent à l'un des critères suivants :
Ils reçoivent la prestation maximale du Supplément de revenu garanti (SRG);
Ils sont célibataires, ont un revenu annuel inférieur à 4 000 \$ et sont également admissibles au programme de la **Sécurité de vieillesse**;

Ils font partie d'un couple dont le revenu annuel combiné est inférieur à 8 000 \$ et ont également droit au programme de la **Sécurité de vieillesse**.

Si vous avez reçu une lettre d'invitation, cela signifie que vous pouvez vous inscrire à l'IFB. Pour de plus amples renseignements, veuillez consulter les pages consacrées à la **lettre d'invitation** et aux plans à faible coût.

Lettre d'invitation

Elle est nécessaire pour activer votre adhésion au programme sur le portail web du gouvernement.

**Plans à faible coût**

Découvrez les plans et les dispositifs à faible coût proposés aux personnes admissibles. Si vous avez reçu une lettre d'invitation confirmant votre admissibilité à l'IFB, nous vous encourageons à vous inscrire pour bénéficier de services Internet à prix réduit. Seules les personnes ayant reçu une lettre peuvent participer à l'initiative.

Pour participer à l'IFB, vous devez vous inscrire sur le portail d'inscription Familles branchées.



Suivi d'activité

PENSIONS DE VIEILLESSE ET RÉGIMES FISCAUX:
POURQUOI DEUX CLASSES DE RETRAITÉS AU QUÉBEC?

Un retour sur l'activité du 18 février 2025! Nous tenons à remercier chaleureusement M. Pierre-Claude Poulin de s'être déplacé en personne de la Beauce jusqu'à Sainte-Geneviève juste après la tempête de neige qui a bloqué les routes un peu partout dans la province.

Plus de 34 personnes s'étaient rassemblées à l'Immeuble multiservice de Sainte-Geneviève et plusieurs autres assistaient à la conférence par zoom. C'est devant cette petite foule que Mme Bergeron nous a présenté M. Poulin, membre structurant du comité de fiscalité et finances de l'AQDR Nationale. Après avoir brièvement présenté son parcours très pertinent en gestion et en finance, M. Poulin a entrepris de dresser un portrait de l'évolution des différents régimes d'aide mis en place par l'État canadien puis québécois depuis la fin du 19^{ème} siècle.



Tout en cherchant à répondre à sa question venant de ses expériences en finances, soit la faillite du modèle des RPA depuis le milieu des années 2000, M. Poulin a dressé un portrait sensible des raisons qui ont menées à la création de deux classes fiscales de retraités au Québec. Ceux (majoritairement des hommes ayant occupé des emplois syndiqués et stables) qui possèdent des assises financières via un régime de retraite appuyé par leurs anciens employeurs, et les autres, qui dépendent de leurs propres économies et du régime public. Le décalage entre les niveaux de revenus des personnes âgées dans notre société découle de différentes visions de la valeur du travail et des assises de l'État providence, créées depuis les années 1970. Dans la société contemporaine, qui remet dangereusement en doute la valeur de ce filet social, que reste-t-il pour toutes celles et ceux qui ont porté le Québec moderne depuis la révolution tranquille?



Plusieurs demandes sont portées par le comité de fiscalité de l'AQDR nationale : rehausser les pensions afin que le revenu des personnes retraitées soit le même que les travailleurs au salaire minimum car au jour de la retraite, 53% des retraités se retrouvent avec un revenu en dessous du salaire minimum au Québec; indexer les pensions d'au moins 2.5% par année pour réussir à réduire l'écart; hausser les crédits d'impôts en accordant aux personnes vivant à domicile le même montant que s'ils vivaient dans une RPA (au moins 10% de plus); soutenir le parc immobilier en imposant aux municipalités l'obligation d'avoir des zonages spécifiques aux habitations à loyer modique. Merci à M. Pierre-Claude Poulin pour la présentation et la discussion sur les revendications de l'AQDR afin de donner à tous les québécois et les québécoises des chances égales de profiter des fruits de leur travail!



Activités

MYTHES, QUESTIONS ET RÉPONSES SUR LES DROITS DES LOCATAIRES

Café-rencontre: VENEZ DISCUTER AVEC UN INTERVENANT DU GROUPE DE DÉFENSE COLLECTIVE DES DROITS DES LOCATAIRES INFOLOGIS MAURICIE.

Le groupe a pour mission d'informer les locataires de leurs droits, responsabilités et recours en matière de logement, de favoriser la construction de logements sociaux et de contrer l'appauvrissement des ménages de la Mauricie.

Après présentation des activités d'InfosLogis et de quelques points essentiels à savoir sur les droits des locataires et des propriétaires, une discussion aura lieu dans la convivialité. Boissons chaudes et collations fournies.

DATE ET HEURE : le lundi 14 mars à 13h30

LIEU: Centre communautaire Charles-Henri-Lapointe,
100 Rue de la Fabrique, Sainte-Anne-de-la-Pérade

COÛT: Gratuit!



DÎNER DE VIE ASSOCIATIVE À LA CABANE À SUCRE!

Dîner: VENEZ CÉLÉBRER AVEC NOUS LE RETOUR DU PRINTEMPS ET LE TEMPS DES SUCRES À LA CABANE À SUCRE MASSICOTTE!

L'établissement, véritable institution locale, propose de l'animation, de la musique et un excellent repas traditionnel.

DATE ET HEURE : le jeudi 3 avril à 11h30

LIEU: Cabane à sucre massicotte, 130. route 359,
Saint-Narcisse

COÛT: 25\$ membres, 35 \$ non membres

INSCRIPTION OBLIGATOIRE AVANT LE 27 MARS



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 !

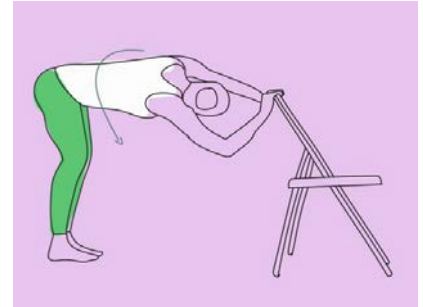
Santé et mieux-être

5 ÉTIREMENTS QUI FONT DU BIEN!

Cette sélection d'étirements pour le dos, les épaules et les jambes est parfaite pour détendre nos muscles. Et avec la lumière tamisée et une musique relaxante, voilà une petite pause bien-être bien méritée!

Étirement pour le dos et les obliques

- Genoux fléchis, pieds un peu écartés, placer les mains sur une chaise ou un comptoir;
- Bras allongés, tête entre les bras, tourner le haut du corps pour regarder d'un côté;
- Respirer et maintenir de 20 à 60 secondes, de chaque côté.

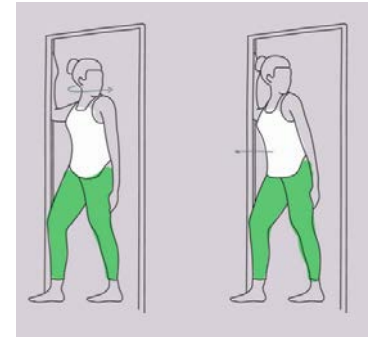


Étirement pour les fessiers

- Prendre la position de la chaise au mur, sans descendre trop bas;
- Placer une cheville sur la cuisse opposée;
- Pencher le tronc vers l'avant;
- Allonger la colonne;
- Respirer et maintenir de 20 à 60 secondes de chaque côté.

Étirements pour les épaules et le cou

- Coude à 90 degrés, placez le coude et l'avant-bras dans un cadre de porte à hauteur des épaules;
- Avancer le corps sans déplacer l'avant-bras;
- Tourner la tête du côté opposé au bras appuyé;
- Respirer et maintenir de 20 à 60 secondes de chaque côté.



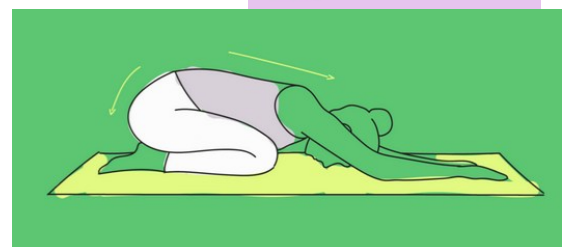
Étirement pour les mollets

- Mains au mur à la hauteur des épaules, amener un pied derrière;
- Le genou avant fléchi, mettre du poids au mur;
- Garder le talon arrière au sol pour sentir l'étirement;
- Respirer et maintenir de 20 à 60 secondes de chaque côté.



Étirement pour le dos

- À genoux, amener la poitrine contre les cuisses;
- Tête en bas, paumes au sol, allonger les bras en gardant les fesses sur les talons;
- Relâcher doucement les épaules vers le sol;
- Respirer et maintenir de 20 à 60 secondes.



Contenu repris de TouGO, 26 novembre 2024



Nutrition

DATES DE PÉREMPTION: MOINS DE GASPILLAGE, PLUS D'ÉCONOMIES

Dans un monde où le gaspillage alimentaire est une préoccupation croissante, comprendre les dates de péremption est essentiel. Ça permet non seulement de réduire le gaspillage, mais aussi de réaliser de belles économies.

QUE SONT LES DATES DE PÉREMPTION?

Les dates de péremption (ou dates « meilleur avant »; c'est la même chose!) suscitent souvent des questions et des inquiétudes par rapport à de possibles effets néfastes sur la santé bien souvent liées au risque plus élevé de toxi-infections alimentaires. On doit bien comprendre d'où provient le concept derrière les dates de péremption. Car s'il est mal compris, il peut nous amener à jeter ou à composter des aliments qui pourraient encore être mangés ou transformés.

DATE DE PÉREMPTION ET TENEUR EN EAU D'UN ALIMENT

Les dates de péremption sont déterminées par les fabricants pour garantir la qualité optimale des aliments. Elles sont souvent basées sur la teneur en eau des produits. Plus un aliment a une teneur élevée en eau, plus il est susceptible de se dégrader rapidement en raison de la présence de micro-organismes. En effet, les bactéries, les levures ou les moisissures ont besoin d'eau pour se développer et se multiplier. De plus, l'eau facilite de nombreuses réactions chimiques dans les aliments, dont l'hydrolyse. Il s'agit de la décomposition de certains composés par l'eau, ce qui altère la texture des aliments en les rendant mous, flétris ou peu appétissants.

L'eau peut également favoriser l'oxydation des matières grasses d'un aliment, ce qui donne un goût rance à certains produits. Le beurre en est un bon exemple.

DATE DE PÉREMPTION DÉPASSÉE = DANGER?

Toutefois, cette date de péremption dépassée ne signifie pas toujours que l'aliment n'est plus consommable ou présente un danger pour la santé. La date de péremption indique plutôt jusqu'à quand le fabricant garantit que son produit est au meilleur de sa qualité, c'est-à-dire que sa couleur, sa texture, son odeur, son goût ainsi que ses valeurs nutritionnelles sont optimaux. Généralement, à moins d'une détérioration évidente, la majorité des aliments peuvent être consommés après la date de péremption, même si l'expérience sera peut-être moins agréable.

PERSONNES À RISQUE D'INTOXICATION ALIMENTAIRE: ATTENTION!

Attention! Il ne faut pas se fier uniquement à ces caractéristiques dites « sensorielles » (couleur, texture, odeur, goût) pour évaluer la salubrité d'un aliment périmé. Il est important de faire preuve de prudence et de jugement et de connaître les risques. C'est particulièrement important chez les populations plus vulnérables. La raison étant que leur système immunitaire n'est peut-être pas aussi efficace pour combattre les toxi-infections alimentaires.



Suite en
page 18

CATÉGORIES D'ALIMENTS SELON LEUR RISQUE POUR LA SANTÉ

On peut catégoriser les aliments selon leur risque relatif pour la santé en fonction de leur date de péremption.

ALIMENTS À JETER APRÈS LA DATE LIMITE

- **Les produits de charcuteries**, tels que le jambon, les pâtés, doivent être consommés rapidement après l'ouverture. Ils doivent toujours être jetés si la date de péremption est dépassée.
- **Les viandes crues, les poissons et les fruits de mer frais**, très sensibles à la prolifération bactérienne (salmonelle ou E. coli), doivent être jetés si la date de péremption est dépassée. Pour éviter le gaspillage alimentaire, il est suggéré de les cuire rapidement ou de les congeler suivant leur achat.
- **Les produits laitiers non pasteurisés** comme certains laits ou fromages crus.
- **Les jus frais non pasteurisés**



ALIMENTS PÉRISSABLES À FAIBLE RISQUE

- **Les yogourts et le lait** peuvent être consommés quelques jours après la date indiquée. Il suffit de vérifier qu'ils ne présentent pas de moisissure, une texture anormale ou une odeur désagréable.
- **Les œufs** peuvent souvent être consommés quelques semaines après la date de péremption s'ils ont été conservés au réfrigérateur.
- **Le pain** est encore bon tant qu'il ne présente pas de moisissures.
- **Les jus de fruits pasteurisés** peuvent être consommés sans problème après la date de péremption. On s'assure toutefois qu'ils ont été conservés au réfrigérateur et que leur goût n'a pas été altéré par la fermentation.

ALIMENTS NON PÉRISSABLES OU CONGELÉS

Les aliments non périssables se nomment ainsi puisqu'ils sont réellement non périssables. Ils ne risquent donc pas de se détériorer lorsqu'ils sont entreposés dans des conditions optimales (endroit sec, contenant hermétique, etc.)!



- **Les conserves et les aliments surgelés** peuvent généralement être consommés bien au-delà de la date de péremption, tant que l'emballage est intact.
- **Les épices et les herbes séchées** se conservent très longtemps. Ils ont même des propriétés antimicrobiennes, ce qui les rend résistants à la détérioration.
- **Les aliments sucrants** tels que le sucre, le miel et le sirop d'érable se conservent longtemps et sont encore bons même s'ils sont cristallisés.
- **Le riz, les pâtes alimentaires et les nouilles instantanées, les légumineuses sèches et le lait en poudre** contiennent très peu d'eau, ce qui ne les rend pas propices à la croissance de micro-

organismes.

- **Les boissons alcoolisées et le vinaigre** contiennent des acides et de l'alcool qui, tous deux, empêchent la croissance des bactéries.
- D'autres produits comme **les huiles** ne contiennent pas les nutriments nécessaires pour soutenir la croissance bactérienne, ce qui les rend très stables.

Pour les mets préparés à la maison ou ceux achetés au supermarché, la durée de conservation idéale est établie entre 5 à 7 jours. C'est ce qu'indique le [Thermoquide +](#) du MAPAQ. Cette durée est même en hausse par rapport aux anciennes recommandations, qui énonçaient plutôt une durée entre 3 et 4 jours

Contenu repris de Hubert Cormier, sur la plate-forme TouGO



Recette

GÂTEAU CHOCOLAT ET FRAMBOISES DANS UNE TASSE

Un petit gâteau parfait pour se sucrer le bec quand on est en solo ou qu'on ne veut tout simplement pas cuisiner un gros gâteau. Savoureux et prêt en 5 minutes. Qui dit mieux?

Le gâteau est meilleur lorsque dégusté immédiatement.

Portions: 1 ou 2

Préparation: 5 min

Cuisson: 2 min

INGRÉDIENTS

- 30 ml (2 c. à soupe) de farine tout usage non blanchie
- 15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable
- 15 ml (1 c. à soupe) de brisures de chocolat
- 10 ml (2 c. à thé) de cacao
- 10 ml (2 c. à thé) de noix de coco râpée
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de poudre à pâte
- 30 ml (2 c. à soupe) de lait ou de boisson végétale
- 5 ml (1 c. à thé) d'huile de canola
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) d'essence de vanille
- 45 ml (3 c. à soupe) de framboises surgelées



PRÉPARATION

1. Dans une grande tasse, mélanger tous les ingrédients à l'exception des framboises.
2. Ajouter les framboises et mélanger délicatement.
3. Cuire à puissance maximale au four à micro-ondes 1 min 30 ou jusqu'à la texture désirée.

Recette et photo : Julie DesGroseilliers, nutritionniste



Recette**POUTINE MAISON 100% LOCALE AUX LÉGUMES RACINES!****Ingrédients: poutine**

- 3 pommes de terre Russet ou Yukon Gold, pelées
- 4 carottes, pelées
- 3 panais, pelés
- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
- 250 ml (1 tasse) de sauce à poutine maison ou du commerce
- 225 g (½ lb) de fromage en grains

Ingrédients: sauce maison

- 7,5 ml (½ c. à soupe) de beurre
- ½ oignon, haché
- 7,5 ml (½ c. à soupe) de vinaigre balsamique
- 7,5 ml (½ c. à soupe) de cassonade
- 7,5 ml (½ c. à soupe) de sauce soya à teneur réduite en sodium
- 180 ml (¾ tasse) de bouillon de bœuf
- 15 ml (1 c. à soupe) de fécule de maïs

**Préparation: poutine**

1. Préchauffer le four à 225 °C (450 °F). Tapisser une plaque à biscuits de papier parchemin ou d'une feuille de cuisson en silicone.
2. Couper les pommes de terre, les carottes et les panais en bâtonnets d'environ 1 cm (½ po) d'épaisseur. Répartir les légumes sur la plaque et les enrober d'huile. Saler et poivrer.
3. Cuire au four 45 minutes en retournant les légumes à mi-cuisson.
4. Entre-temps, réchauffer la sauce (ou préparer la sauce maison). Réserver.
5. Répartir les légumes dans 2 bols. Parsemer de fromage et napper de la sauce chaude.

Préparation: sauce

1. Dans une casserole, à feu moyen, faire fondre le beurre. Faire revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit translucide.
2. Ajouter le vinaigre balsamique, la cassonade et la sauce soya et bien mélanger.
3. Ajouter le bouillon de bœuf et porter à ébullition.
4. Délayer la fécule dans 30 ml (2 c. à soupe) d'eau et ajouter à la sauce. Laisser mijoter de 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce que la sauce épaississe. Saler et poivrer au goût.

Recette et photo par Marie-Ève Caplette, nutritionniste





Place aux partenaires



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

418 325-3100
bénévolat@infoteck.qc.ca

Service d'impôt
bénévole

Sur rendez-vous seulement
418 325-3100
du 17 février au 15 avril 2025



Informations importantes :

Pour les résidents des municipalités de :
Ste-Anne-de-la-Pérade; Batiscan; Ste-Genève-de-Batiscan; Champlain; St-Prosper.

Personnes, couples et familles à faible revenu uniquement.
Veuillez communiquer avec nous pour connaître les détails d'admissibilité au service.

Nous ne faisons pas de déclaration d'impôt dans les situations suivantes:
Revenu de travailleur autonome; Revenus et dépenses d'entreprise ou de location; Dépenses d'emploi; Faillite; Personnes décédées.

Vous ne pouvez vous déplacer? N'hésitez pas, appelez-nous
au 418 325-3100.



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

Inscription sans frais :

418 325-3100

Vitalité intellectuelle

DEVINETTES

Plus il y en a, moins on voit, qu'est-ce que c'est ?

J'ai un chapeau mais pas de tête, j'ai un pied mais pas de chaussures, que suis-je ?

Qu'est-ce qui est léger comme une plume mais que même la personne la plus forte ne peut retenir pendant 10 minutes ?

Si vous doublez la deuxième personne dans une course, à quelle place vous trouvez-vous ?



ÉNIGMES

Deux vaches broutent à la prairie. Une vache fait face à l'est et l'autre face à l'ouest. Incroyablement, les deux vaches peuvent se regarder l'une et l'autre sans tourner la tête. Comment est-ce possible ?

Dans la famille des « Bizarre », chaque fille a autant de frères qu'elle a de sœurs. Chaque fils a deux fois plus de sœurs que de frères.

Combien de fils et de filles y a-t-il dans la famille ?



Bon français

SINGULIER OU PLURIEL: NOMS DE LIEUX

Certains noms de lieux sont eux aussi employés uniquement au pluriel. Ils désignent souvent des chaînes de montagnes, des archipels, des régions ou des constellations, mais ils peuvent aussi désigner une ville ou un village. Lorsque ces noms comprennent le déterminant *les*, ils sont généralement considérés comme pluriels. Ainsi, un verbe ayant un tel nom de lieu pour sujet sera au pluriel. Voici des exemples :



Les Laurentides **ont été formées** avant les Appalaches.

Gabriel ira aux Antilles l'année prochaine.

Les **Escoumins m'ont charmée** pendant mes vacances.



Réponses

Devinettes = L'obscurité, Un champignon, La respiration, La deuxième
 Enigmes = Les deux vaches se trouvent déjà face à face.
 Il y a 4 filles et 3 fils.

Mot Mystère

À trouver: un mot de 11 lettres

Thème: GOUVERNEMENT

- | | | |
|-----------|------------|-----------|
| ACTE | JUSTICE | REGNE |
| ANAR | LEGITIMITE | REIS |
| CENS | LIBERAL | SCRUTIN |
| CONSULAT | LICTEUR | SESSION |
| DIRECTEUR | MAJORITE | SIEGER |
| DOUMA | MAOISME | SULTAN |
| EMEUTIER | NABAB | TENSION |
| EMIRAT | NATIONALE | TRONE |
| EMPIRE | NAZISME | TSARINE |
| ETATISER | NEGUS | TYRAN |
| EXARQUE | NIHILISME | UNIONISME |
| EXECUTIF | NIHILISTE | |
| FEODALITE | PETAINE | |
| GOULAG | PHARAON | |
| HITLER | POLITIQUE | |
| HOSPODAR | PREFET | |
| IMPOT | PROCONSUL | |
| ISOLOIR | QUESTURE | |
| JUNTE | RAJA | |



Simon ! Avoue que ton père t'a aidé à faire ton devoir, dit le professeur.
 Non monsieur, je vous le jure !
 En es-tu certain ?
 Oui, j'en suis sûr. Il l'a fait tout seul...!



CONCOURS EN ACTION

Février 2025 - Solution : enjolivure * La personne gagnante: Monique Vanasse, de Saint-Narcisse

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 mars 2025 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

CHAMBRE DES COMMERCES
INDUSTRIE ET MINES
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



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, GOX 2R0

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

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

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



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

