



AQDR

Des Chenaux

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE
DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES
ET PRÉRETRAITÉES



Avril 2025



EN ACTION

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

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

Au Volant de ma santé! - *Café rencontre*



Discussion avec Jean-Benoît Poulin, de la SAAQ, sur les différents aspects de la conduite sécuritaire d'un véhicule et sur les évaluations de l'état de santé exigées.

À la salle du conseil de Saint-Maurice, 29 avril à 13h00. Détails de l'activité en page 14. Gratuit!

S'ancrer dans le lâcher-prise *Déjeuner Conférence*

Avec Céline Déraspe, venez assister à une conférence sur les émotions qui guident nos résistances et notre vulnérabilité.



À la salle municipale de Saint-Prosper, le 6 mai à 9h00. Détails de l'activité en page 14. 20\$/membre

Chroniques _____ *page*

Calendrier des activités	2
Mot de la présidente	3
Défense de droits.....	4-5-8
Bon à savoir	6
Échos du CA	7
Mieux-être.....	10-19
Activité-heures	11
Suivis d'activités.....	12
Activités à venir.....	14
Santé.....	16
Santé numérique	18
Recettes.....	21
Place aux partenaires.....	22
Vitalité intellectuelle	25
Jeux et devinettes	25
Mot mystère	27

Calendrier des activités

Avril - mai 2025

DATE ET HEURE	ACTIVITÉ	ENDROIT	COÛT	RÉSERVATION
29 avril Accueil 13h Début 13h30	Café-rencontre Au volant de ma santé avec Jean-Benoît Poulin, de la SAAQ	Saint-Maurice, Salle du Conseil	Gratuit	Avant le 25 avril
6 mai Accueil 9h Déjeuner 9h30	Déjeuner conférence S'ancrer dans le lâcher-prise avec Céline Déraspe	Saint-Prosper, salle municipale	20\$ membres, 30\$ non-membres	Avant le 28 avril
26 mai Accueil 9h Début AM 10h Début PM 13h Apporter son lunch	Formation de photographie au cellulaire , niveau intermédiaire, avec Michel Proulx	IMS Sainte-Geneviève	15\$ Avant-midi théorie, 15\$ Après-midi de pratique.	Places limitées, réservez dès que possible.



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 2025-2026

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

COMITÉS 2025-2026

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.

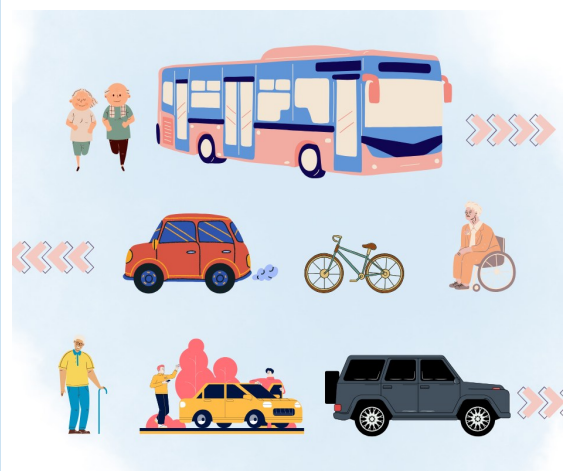
Mot de la présidente**NOUS TRAVAILLONS TOUJOURS POUR VOUS!**

Bonjour à vous toutes et tous,

L'AQDR des Chenaux étant reliée à l'AQDR nationale, des activités connexes aux campagnes panquébécoises existent au sein de notre association. Chaque membre des conseils d'administration (CA) est invité à participer à des comités afin de bien faire valoir et protéger les droits des retraités et préretraités québécois. Parmi les comités actifs en ce moment, il y en a un dont j'aimerais vous entretenir. Je fais partie du comité national de la mobilité: les membres se réunissent environ une fois par mois afin de faire une étude et des recommandations au CA du National. Celui-ci peut alors faire des revendications auprès des gouvernements au nom de ses membres.



Notre comité est à mettre en place un sondage auquel vous serez appelé à participer au début de mai afin que nous puissions connaître vos besoins en transport individuel ou collectif. Nous y puiserons des informations pour monter des outils de travail et d'analyse nous permettant de bien vous outiller, et pour faire connaître tous les moyens mis à votre disposition en matière de mobilité.



Que vous vous déplaçiez en auto, à vélo, en transport adapté ou en transport en commun, si vous avez la chance d'habiter une région où le transport en commun existe, nous apprécierons beaucoup que vous répondiez au sondage lorsqu'il sera mis en ligne. La participation est aussi appréciée pour ceux et celles qui utilisent leur voiture! Plusieurs d'entre nous n'ont plus de permis de conduire ou ne conduisons que pendant quelques saisons ou encore covoiturons régulièrement.

Puisque nous sommes dans une région où le transport n'est pas une mince affaire, compte tenu des distances qui nous séparent d'une communauté à l'autre, il est important de mieux connaître vos besoins réels. Le comité de mobilité de l'AQDR nationale désire une grande participation, car plus nous aurons un large éventail de réponses, plus nous serons en mesure d'aider les personnes en perte d'autonomie.

Je ne vous remercierai jamais assez pour votre future participation lorsque le sondage sera mis en ligne.

Diane Bédard, Présidente



Défense de droits**SOINS À DOMICILE, JOUR DE LA TERRE ET CLSC**

Le 22 avril, c'est le jour de la terre. Quel rapport avec les autres sujets du titre direz-vous? Et bien la crise climatique en est une de santé publique.

Avec les conditions environnementales qui se détériorent, c'est une pression accrue qui se pose sur notre système de santé fragilisé par des décennies de coupures et de réformes centralisatrices. Une recherche récente de l'Institut de recherche et d'informations socioéconomiques (IRIS) montre qu'une décentralisation des soins de santé et une réorientation de ceux-ci, dans une logique plus démocratique et communautaire, contribue à nous rendre plus résilients face aux imprévus de la vie. Et à réduire les coûts du système!

« L'Organisation mondiale de la santé (OMS) estimait en 2007 que 150 000 décès par année étaient déjà attribuables [mondialement] aux changements climatiques, un chiffre appelé à doubler d'ici 2030. Vagues de chaleur, perte de productivité agricole, maladies infectieuses, asthme et autres maladies respiratoires sont au nombre des conséquences graves provoquées par ce phénomène [...] L'organisation estime par ailleurs que le coût des dommages directs pour la santé va se situer entre 2 et 4 milliards de dollars américains par an d'ici 2030 ».



Toutes les strates de la population ne sont d'ailleurs pas égales devant les conséquences d'un climat instable. Les populations plus pauvres sont plus à risque d'être exposées à des facteurs de pollution. Pensons aux quartiers défavorisés des villes, souvent à proximité des zones industrielles, portuaires, ou des infrastructures énergétiques. Nous vivons présentement ce stress ici-même, avec la possibilité d'implantations d'éoliennes gigantesques qui risquent fortement de polluer des terres agricoles et forestières.

Les vagues de chaleur affectent plus fortement les enfants et les personnes âgées. Qu'en est-il de ceux qui ne peuvent se payer la climatisation? Même chose pour les feux de forêt et la pollution atmosphérique, qui affectent les systèmes respiratoires des personnes vulnérables plus durement.

Dans cette perspective, on comprend qu'une gestion des facteurs de risques par localité et une meilleure santé préventive sont au cœur de notre résilience collective. Les chercheurs de l'IRIS soulignent que

« la résilience des systèmes de santé face aux changements climatiques et leur capacité à

agir pour favoriser la transition écologique et réduire leur propre empreinte carbone dépendent notamment de la mise en place de mécanismes de participation des communautés [...], voire du développement d'une « démocratie sanitaire »»

Que faire? Il faut d'abord réclamer des politiques publiques plus locales dans le système de santé et donner aux municipalités, notamment, des incitatifs à sauvegarder les écosystèmes locaux.

L'exemple de Stalex à Blainville ou celle de l'opposition citoyenne aux éoliennes dans la région montrent bien que les instances locales peuvent avoir un impact. Pour ce qui est du système de santé, le tournant pris par Québec avec l'Agence Santé qui centralise la gestion du réseau inquiète. Plutôt que d'augmenter le nombre de cadres dans le réseau, l'AQDR réclame un réinvestissement massif dans les soins à domicile, qui permettent d'adapter les milieux de vie et de réduire les risques au quotidien. Ces actions réduisent les hospitalisations et déchargent le réseau de soins d'urgence.



Ces soins devraient se faire via les instances locales, comme les CLSC, où on pourrait voir une augmentation du nombre d'organisateurs-trices communautaires, d'infirmières, d'ergothérapeutes, de physiothérapeutes, de travailleur·ses sociaux et de comités citoyens pour démocratiser le réseau public! En 2020, on a vu pour la première fois, depuis le début des années 2000, une augmentation des ressources en santé publique et en organisation communautaire dans les CLSC. Pour l'IRIS,

« Considérant que, à plusieurs égards, la pandémie peut être considérée comme la répétition générale des crises de santé publique que risque de provoquer le réchauffement du climat, nous proposons de poursuivre dans cette voie et de redonner au réseau public une mission forte d'action communautaire [...] afin que des mobilisations collectives sur les effets différenciés et inégalitaires de la crise climatique puissent être stimulées à partir des établissements de santé eux-mêmes ».

Bien que le discours sur la crise climatique puisse sembler abstrait, rappelons-nous que les mesures que nous pouvons réclamer et mettre en place dans notre entourage sont très concrètes et pratiques!

Référence: FORTIN, Maxim, PLOURDE, Anne, *Donner au système de santé la capacité d'agir*, Fiches RISSS de l'IRIS.



Bon à savoir**RENOUVELER VOTRE COUVERTURE DE SOINS DENTAIRES?**

Si vous êtes couvert par le Régime Canadien de Soins Dentaires, vous devrez renouveler votre couverture chaque année pour confirmer que vous continuez de répondre à tous les critères d'admissibilité. À partir de mars 2025, tous les membres devront prendre des démarches pour renouveler leur couverture. Une fois que vous aurez rempli votre déclaration de revenus pour 2024 et reçu votre avis de cotisation de l'Agence du revenu du Canada, vous serez prêt à renouveler votre couverture en ligne ou sur Mon compte Service Canada (MSCA). Vous pourrez également contacter le service téléphonique automatisé disponible 7 jours sur 7, au 1-833-537-4342.

Alerte à la fraude: le gouvernement ne vous contactera pas! Toute personne ciblant les aîné-es pour offrir des renouvellement de couverture au téléphone, par exemple, est considérée comme mal intentionnée

À quoi s'attendre: Renouveler sa couverture sera rapide et facile. Assurez-vous de soumettre votre demande de renouvellement avant le 1er juin 2025 afin d'éviter toute interruption de votre couverture. Une fois votre demande de renouvellement remplie, vous recevrez une lettre de décision confirmant votre admissibilité au plan, avec une couverture qui prendra effet à la date d'entrée en vigueur du renouvellement et valable jusqu'au 30 juin 2026. Vérifiez toutes les informations dans votre lettre de décision pour confirmer les changements, y compris les ajustements apportés à votre niveau de quote-part (le cas échéant) puisqu'il pourrait être différent en fonction de votre revenu familial net rajusté pour 2024.

S'il y a eu des ajustements à votre couverture ou à votre niveau de quote-part, informez votre fournisseur en apportant votre lettre lors de votre prochain rendez-vous afin d'éviter des frais inattendus pour des services de soins buccodentaires. Si vous demeurez admissible, vous pourrez utiliser votre carte de membre actuelle pour accéder aux services couverts. Vous ne recevrez pas une nouvelle carte de membre. **Votre couverture du RCSD prendra fin le 30 juin 2025 si :** vous faites une demande de renouvellement de votre couverture, mais vous n'êtes plus admissible; vous ne renouvelez pas votre demande avant la date limite du 1er juin 2025

Ce dont vous avez besoin pour renouveler: Vous devrez fournir les renseignements suivants afin de confirmer ou mettre à jour vos informations personnelles que nous avons dans nos dossiers :

- numéro d'assurance sociale (NAS)
- numéro de client
- adresse du domicile et adresse postale, statut matrimonial (s'il y a lieu)
- numéro de téléphone / courriel
- liste de la couverture dentaire dans le cadre de programmes sociaux gouvernementaux

Source: site web du gouvernement du Canada. L'alerte à la fraude a été ajoutée par l'AQDR DC



Échos du CA

RIEN POUR LES ÂÎNÉS SANS LES ÂÎNÉS!

COMMUNIQUÉ

Sainte-Geneviève de la Batiscan, 17 mars 2025. Mme Diane Béland, présidente de l'AQDR des Chenaux, rencontre la députée de Champlain, Mme Sonia LeBel, le vendredi 14 mars 2025 afin de lui présenter le Mémoire de l'AQDR nationale : 2030 en ligne de mire – priorité aux aînés du Québec.

Trois sujets principaux ont été abordés lors de la rencontre : le revenu viable, le logement et les soins à domicile (SAD). Ces enjeux sont la colonne vertébrale d'un véritable changement social inclusif.

Le revenu maximal actuel de la pension publique fédérale de 21 774,60\$ par an. C'est largement insuffisant face au seuil de revenu viable, entre 27 000 \$ et 37 000 \$ pour une personne seule. Québec indexe tranquillement le salaire minimum. C'est une mesure qui permet à plusieurs gagne-petit de s'adapter. Par contre, les aînés qui n'ont pu se payer une retraite confortable au cours de leurs années de travail sont bloqués car leurs REER ne sont pas suffisants pour pallier l'inflation. À long terme, Québec doit réfléchir à des mesures fiscales comme une assurance retraite universelle, par exemple en indexant et modifiant le RRQ et ou le supplément du revenu garanti (SRG).



Le logement doit être réfléchi pour accorder l'allocation des personnes aînées vulnérables à l'inflation, mais aussi dans une perspective de chantier de logement social. Le coût de la vie depuis le début de 2025 est de 2,7% et que les augmentations consenties aux propriétaires sont de 5,9%. Le marché privé de l'habitation est toxique pour les locataires aînés. En plus, les résidences privées pour aînées (RPA) et autres endroits qui accueillent des personnes âgées ne contiennent pas assez de places ou sont vraiment inabordables.

Ceux et celles qui rêvent de finir leurs jours dans leur maison ne sont pas en mesure de recevoir les soins. Aucun médecin n'est en mesure de faire des visites et plusieurs aînés ne peuvent plus conduire et n'ont pas de moyens de transport. Les CHSLD, l'hospitalisation et les RPA sont les solutions les plus coûteuses et qui pèsent le plus lourd sur la société. Une personne aînée autonome ou soutenue à domicile peut s'impliquer dans sa communauté, rester enracinée dans sa région et son cercle social, autant de facteurs de santé préventive. Pour le bien des aînés et collectif, Québec doit financer le SAD et promouvoir une approche locale et démocratique des soins.



Défense de droits**RECHERCHER UN LOGEMENT: LA DISCRIMINATION EST INTERDITE**

La période de renouvellement des baux est passée pour la plupart des cas: les avis de renouvellement des baux doivent être envoyés avant le 31 mars pour tous les loyers dont le bail se calcule à partir du 30 juin. Si vous êtes à la recherche d'un nouvel endroit pour vivre, sachez que selon la *Charte des droits et libertés de la personne* du Québec, Il est interdit de refuser de louer un logement pour des motifs discriminatoires

La Charte interdit la discrimination

basée sur:

- La race et la couleur;
- Le sexe;
- L'identité ou l'expression de genre;
- La grossesse, c'est-à-dire le fait d'être enceinte ou en congé parental;
- L'orientation sexuelle;
- La situation conjugale d'une personne (être célibataire, conjoint de fait, marié, divorcé);
- L'âge;
- La religion;
- Les convictions politiques;
- La langue;
- L'origine ethnique ou nationale;
- La condition sociale, c'est-à-dire la situation sociale d'une personne en raison de son revenu, de son métier ou de son niveau de scolarité (être étudiant, retraité ou sans-emploi, par exemple).
- Le handicap et l'utilisation d'un moyen pour pallier ce handicap (avoir un recours à un chien d'assistance ou se déplacer en fauteuil, par exemple).



Un propriétaire ne peut non plus refuser la location d'un logement pour le seul motif qu'une personne a un ou plusieurs enfants, à moins que son refus ne soit justifié par les dimensions du logement.

Ce motif de discrimination est interdit par le *Code civil du Québec*. Si une telle discrimination se produit, un recours est possible devant le Tribunal administratif du logement.

Un propriétaire peut refuser de louer un logement dans certaines circonstances.

Un propriétaire est libre de louer son logement à qui il veut, à condition qu'il ne refuse pas un locataire pour des motifs discriminatoires.



En principe, il a le droit de refuser de louer son logement à une personne qui :

- a un casier judiciaire;
- a manqué à ses obligations comme locataire dans le passé;
- est incapable de payer le loyer.

Une victime de discrimination peut porter plainte

Une personne qui se croit victime de discrimination peut porter plainte à la Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse. Elle devra prouver qu'il y a discrimination : plus la plainte est documentée, plus il est facile de le faire. Si la plainte est retenue, la Commission déterminera si elle s'occupe gratuitement du dossier ou si la victime peut s'adresser elle-même au tribunal.

Prouver la discrimination

La discrimination est parfois évidente. Le propriétaire a clairement indiqué qu'il refuse de louer un logement pour un motif interdit.

Le plus souvent, la discrimination est plus difficile à détecter. Par exemple, le propriétaire affirme que le logement est déjà loué, alors qu'il continue de l'afficher comme un logement libre.

Le traitement de la plainte

La Commission peut décider de s'occuper du dossier gratuitement si elle juge la plainte recevable. Le propriétaire et le locataire seront encouragés à se soumettre à une médiation ou à un arbitrage. En cas d'échec, la Commission pourra proposer des mesures pour faire cesser la discrimination. Elle pourra aussi demander au propriétaire de dédommager le plaignant.

Le dossier peut être transmis au Tribunal des droits de la personne lorsque le propriétaire refuse la mesure de redressement. Si le Tribunal considère qu'il y a eu discrimination, il peut ordonner au propriétaire :

- De verser une somme d'argent au plaignant;
- Et toute autre mesure permettant de faire cesser la discrimination.

Contenu repris d'Éducaloi



Une douce pensée pour nos disparu·es



À la mémoire de Micheline Roy Bournival, belle-sœur de Lise Bournival, de Shawinigan.

Mieux-être

COMMENT GÉRER L'ANXIÉTÉ ENGENDRÉE PAR L'ACTUALITÉ?

Situations politiques, guerres et massacres, enjeux économiques : les nouvelles sont déprimantes et peuvent devenir une source d'anxiété. Comment faire face à la dureté de l'actualité ? Chaque personne va réagir différemment à ces vagues de nouvelles négatives, parfois extrêmes, dit Christine Grou, présidente de l'Ordre des psychologues du Québec. Certaines vont être ébranlées, alors que d'autres vont rapidement passer à autre chose. « Cela dépend toujours de la construction de la personne et du contexte dans lequel elle se trouve », explique-t-elle.

Trois facteurs déterminants influencent votre réaction

- Votre état de santé psychologique: Êtes-vous bien outillé pour comprendre la situation ? Disposez-vous aussi de bons mécanismes de défense qui peuvent vous permettre de calmer votre anxiété ? Par exemple, l'intellectualisation et la suppression en sont deux qui vous aident à faire face à un stress.
- Votre entourage: Pouvez-vous vous réfugier auprès de gens rassurants lorsque vous êtes anxieux ?
- Le contexte: Vous trouvez-vous vous-même dans un contexte stressant, par exemple parce qu'il y a plusieurs choses qui arrivent dans votre vie sur lesquelles vous avez peu de contrôle, comme la maladie d'un proche, une séparation ou une perte d'emploi ?

Mais comment des guerres qui se déroulent à des milliers de kilomètres de notre résidence peuvent-elles créer de l'anxiété ? « La planète est relativement petite, avance la psychologue. Ce n'est jamais si loin que cela. » Sans compter qu'à notre époque, tout est pas mal interrelié. Évidemment, ce qui se produit près de chez vous risque davantage de vous affecter.

Éviter la surexposition aux nouvelles

Peu importe qui vous êtes, Christine Grou conseille de bien choisir vos sources d'information et de ne pas vous surexposer. « Ce n'est pas nécessaire de regarder les nouvelles toute la journée et de visionner les mêmes images en boucle. Nous pouvons nous limiter à un ou deux bulletins par jour », dit-elle.

Cette modération peut aussi s'appliquer dans l'usage des réseaux sociaux. Allez-y pour rechercher de l'information et interagir avec d'autres utilisateurs, mais n'y restez pas collé des heures. En revanche, se couper complètement de l'actualité n'est pas non plus une bonne idée : « Nous vivons sur une planète où nous devons rester en rapport avec la réalité et avec les institutions si nous voulons être capables d'interagir avec elles », affirme la psychologue.

Se détendre et agir

En plus d'éviter la surexposition aux nouvelles, la psychologue rappelle l'importance de s'accorder du temps pour relaxer et avoir du plaisir. « Par exemple, regardez un film qui vous fait du bien à l'âme, comme une histoire de Noël ou une comédie. Ce moment va vous permettre de vous détendre et de voir qu'il y a d'autres choses dans la vie que les horreurs de la guerre, notamment », dit-elle. De plus, pour diminuer l'anxiété, restez dans l'action, conseille Christine Grou : « Le fait de se lever et de faire quelque chose de constructif va souvent nous apaiser », dit-elle.

Pratiquer une activité physique, discuter avec un proche, aller marcher à l'extérieur et méditer permettent également de réduire l'anxiété liée aux images parfois difficiles que nous envoient les médias.

Par Mathieu Ste-Marie, source : www.verdictsante.protegez-vous.ca



Activités

HEURES D'ACCUEIL ET HEURE DE DÉBUT: UNE NOUVEAUTÉ À L'HORAIRE

À partir de ce bulletin en action, nous annoncerons une heure d'accueil et une heure de début aux activités. Le but de ce changement: officialiser ce que plusieurs membres font déjà, c'est-à-dire arriver un peu à l'avance pour papoter et échanger les nouvelles avant les événements! :)

C'est parfait comme ça! Nous aimons que les rendez-vous de l'AQDR servent à la santé sociale de la communauté. Les membres du CA et de l'équipe se rendent toujours sur place un peu à l'avance pour préparer les salles et vous accueillir. Profitez donc de cette demi-heure pour vous installer, donner votre nom à l'entrée et être prêt-es à commencer l'activité quand ce sera l'heure!



À bientôt!



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

Suivi d'activités

CAFÉ-RENCONTRE AVEC INFOLOGIS MAURICIE



Un grand merci à Geneviève Dugré, coordonnatrice de l'organisme InfoLogis Mauricie pour son excellente présentation « Mythes, questions et réponses sur les droits des locataires ». Les membres présents au café-rencontre du vendredi 14 mars dernier ont reçu de nombreuses informations sur les droits mais aussi sur les responsabilités des locataires et des propriétaires.

Plusieurs questions et exemples de situations ont permis de dynamiser la rencontre et d'en apprendre encore davantage sur les droits et les recours possibles. Des dépliants ont été laissés aux participants, ainsi qu'un formulaire pour devenir membre – gratuitement – de l'organisme. Des copies supplémentaires sont disponibles au bureau de l'AQDR.

Si vous avez besoin d'une ressource pour répondre à vos questions sur les droits des locataires, vous pouvez contacter InfoLogis Mauricie au 819 694-6976 ou par courriel à info@infologismauricie.org.



Vous pourriez obtenir une aide financière - jusqu'à 170\$ par mois - pour vous aider à payer votre logement si...

- ⇒ **vous avez un faible revenu ***
- ⇒ **vous êtes une personne de 50 ans et plus**
- ⇒ vous êtes une famille avec au moins un enfant à charge
- ⇒ **le coût annuel de votre logement est égal ou supérieur à 30% de votre revenu familial de l'année 2023.**

*** Faible revenu**

Le gouvernement entend par « faible revenu »...

- ⇒ Les familles qui, selon la situation, ont eu moins de 40 740\$ ou 46 640\$ de revenu en 2023.
- ⇒ Les personnes de 50 ans et plus qui :
 - ♦ n'ont aucun enfant à charge,
 - ♦ vivent seules et ont eu moins de 24 440\$ en 2023,
 - ♦ vivent en couple et ont eu moins de 33 540\$ de revenu en 2023.

Options possibles pour faire une demande d'allocation-logement:

- ⇒ Faire une demande en ligne à revenuquebec.ca, en accédant à Mon dossier.
- ⇒ Télécharger les formulaires à remplir à revenuquebec.ca/programme-allocation-logement.

N.B. Nous pouvons aussi imprimer un formulaire pour nos membres qui n'ont pas accès à un ordinateur.



Suivi d'activités

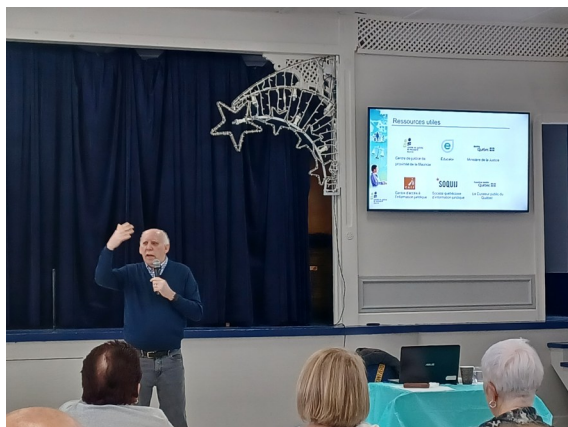
DÎNER-CONFÉRENCE : IL N'Y A PAS D'ÂGE POUR ÊTRE AU COURANT DE SES DROITS

Le jeudi 27 février, pas moins de 50 personnes se sont réunies à la salle municipale de Saint-Stanislas pour une activité d'information et de discussion. Maître Michel Isabelle, avocat affilié au Centre de justice de proximité de la Mauricie (CJP), a présenté une conférence sur les diverses définitions des enjeux légaux, termes et procédures légales qui peuplent nos vies. Avec beaucoup d'humour, il a habilement rendu accessibles des notions parfois arides! Des définitions de termes comme voies de fait au droit notarial entourant les successions, mandats de protection et autres procédures encadrées par l'État, il nous a présenté les ressources disponibles au privé comme auprès des institutions publiques.

Le CJP est un organisme financé à même les fonds publics. Tout le monde a accès à un certain accompagnement légal gratuit et à des conseils en cas de séparation, de petites créances, de procédures notariales, etc., afin de s'y retrouver et de faire valoir ses droits.

Me Michel Isabelle nous a également rappelé le rôle de vulgarisation légale joué par l'organisme Éducaloi. Lui aussi un organisme paragouvernemental, fiable et bien encadré, Éducaloi propose des articles, des résumés, des commentaires légaux. Souvent organisés en dossiers sur le web, on peut s'y renseigner sur une foule de sujets.

Par ailleurs, l'AQDR des Chenaux propose régulièrement, dans ses bulletins, des dossiers légaux dont la source est Éducaloi. Afin de nous tenir collectivement à niveau quant à l'évolution des lois, nous dépoussiérons périodiquement des enjeux qui nous touchent tous·tes. Dans les derniers BEA, nous avons couvert les mandats de protection, publié des aides-mémoire fiscaux, parlé de directives médicales anticipées, et plus encore!



L'activité du 27 février fut également l'occasion de se réunir autour d'un bon repas préparé par Mario Boisvert, de la sucrerie Boisvert.

Merci à tout le monde d'avoir participé avec entrain aux discussions et une mention spéciale pour le comité de bénévoles qui organise les événements!

Philippe Saint-Hilaire Gravel, agent de communication



Prochaines activités — détails**Mardi, 29 avril 2025****Café-rencontre: AU VOLANT DE MA SANTÉ**

CONFÉRENCIER INVITÉ : JEAN-BENOÎT POULIN

La conduite automobile est une activité complexe qui exige quantité d'habiletés. Après plusieurs années de conduite, il est facile d'oublier que bon nombre de nos fonctions sont sollicitées lorsque nous conduisons.

Objectifs de la conférence : Informer les participants et participantes sur les différents aspects de la conduite sécuritaire d'un véhicule et sur les évaluations de l'état de santé exigées par la SAAQ, revoir certaines techniques de conduite et certaines lois, répondre aux questions des participants.

Sujets traités: Rôle de la SAAQ dans l'évaluation de la capacité à conduire des personnes âgées, mise à jour des connaissances sur la conduite automobile, nouveautés du Code de la sécurité routière.

HEURE : accueil: 13h Conférence : 13h30

LIEU : Salle du Conseil
sous-sol de la salle municipale de Saint-Maurice
2431, rang St Jean

COÛT : GRATUIT !**INSCRIPTION OBLIGATOIRE AVANT LE 25 AVRIL 2025.****Saviez-vous que...**

Vous pouvez payer le renouvellement de votre adhésion au bureau de l'AQDR à Sainte-Geneviève, ou lors d'une activité? Vous recevez par la poste un avis du national mais il peut être réglé ici-même!

Mardi, 6 mai 2025**Déjeuner-conférence: S'ANCRER DANS LE LÂCHER-PRISE**

Conférencière invitée : Céline Déraspe

Par des partages et des réflexions, cet atelier amène les participants à comprendre l'effet du lâcher-prise dans le quotidien. Pourquoi lâcher prise? Quelles attitudes à ne plus avoir? Qu'est-ce que l'harmonie et l'équilibre réel, entre ma tête et mon cœur? Comment libérer les peurs? Toutes ces grandes questions permettront de guider nos résistances et trouver une liberté émotionnelle.

HEURE : accueil : 9 h / déjeuner continental : 9h30 - suivi de la conférence

LIEU : Salle municipale de Saint-Prosper
Édifice Flore et Irène Gagnon
371, rue de l'Église

COÛT : 20\$ / membre - 30\$ / non membres**INSCRIPTION OBLIGATOIRE AVANT LE 28 AVRIL 2025.**

**Prochaines activités—détails**Membre
seulement**Lundi, 26 mai 2025****Formation : LES SECRETS DE LA PHOTO AVEC VOTRE TÉLÉPHONE CELLULAIRE**

PERSONNE RESSOURCE : MICHEL PROULX, CONFÉRENCIER EN PHOTOGRAPHIE

Dans cette conférence vous irez beaucoup plus loin que la simple manipulation de l'appareil. Vous constaterez, par la pratique, que votre téléphone est un outil extraordinaire pour développer votre créativité et votre regard sur le monde.

Sujets traités :

- ⇒ L'utilisation des outils de base pour régler la luminosité, le contraste et la saturation des couleurs.
- ⇒ Les modifications d'expositions pour obtenir des plus belles couleurs
- ⇒ La profondeur de champ ou comment faire des beaux flous derrière vos sujets. La grille de la composition pour dynamiser vos images.
- ⇒ Les réglages utiles et inutiles...
- ⇒ Prendre vos photos couleurs ou noir et blanc. Des conseils pour développer votre regard et votre créativité en utilisant les outils cachés dans votre téléphone.
- ⇒ Quelques notions de base de retouches
- ⇒ Etc.

Documentation: Le cahier de l'étudiant et une liste de travaux pratiques en PDF

Pré requis: Posséder un téléphone iPhone ou Android et être déjà à l'aise avec l'utilisation de son téléphone cellulaire.

HEURE : Cours en présentiel de 10h à midi ET atelier pratique en après-midi de 13h à 15h

LIEU : Immeuble multiservice, 44, Rivière-à-Veillet - Sainte-Genève-de-Batiscan

COÛT : 30\$ (15\$ pour l'avant-midi ET 15\$ pour l'atelier pratique en extérieur l'après-midi)

REPAS: Café et collation incluse - **chaque membre apporte son dîner****INSCRIPTION OBLIGATOIRE LE PLUS TÔT POSSIBLE****CAR LES PLACES SONT LIMITÉES - (20 personnes)**

IMPORTANT : Les téléphonistes ne prendront pas les réservations pour cette activité.

Si vous êtes intéressés, **inscrivez-vous par téléphone** au 819 840-3090 ou **par courriel** : aqdrdc@stegenevieve.ca

La directrice prendra le nom des 20 premières personnes à s'inscrire.

Santé

20 SITES FIABLES EN MATIÈRE DE SANTÉ

1. Les organismes publics

Portail du gouvernement du Québec : le gouvernement du Québec vous informe sur les ressources disponibles en matière de cessation tabagique, de soutien en santé mentale, d'accompagnement des adolescents, de services d'avortement et bien plus encore.

Institut national de santé publique du Québec (INSPQ) : ce site couvre les différents volets de la santé publique, dont les habitudes de vie, la prévention des maladies chroniques, les maladies infectieuses, la santé au travail et la santé environnementale.

Agence de la santé publique du Canada : l'entité fédérale publie notamment de l'information sur plusieurs maladies et affections, les calendriers de vaccination, des conseils sur la santé des voyageurs ainsi que les rappels d'aliments pour cause d'insalubrité.

Canadiens en santé : sur cette page Facebook, le gouvernement du Canada communique des rappels de produits, des mises en garde liées à la santé et à la sécurité ainsi que des initiatives en matière de mode de vie.

Organisation mondiale de la Santé (OMS) : le site résume les principaux repères à connaître sur de grands thèmes liés à la santé, comme l'obésité, les vaccins ou la pollution atmosphérique, de même que les résolutions adoptées par l'agence.

**2. Les établissements de santé**

Centre hospitalier de l'Université de Montréal (CHUM) : vous pouvez y consulter gratuitement des centaines de fiches élaborées par des experts du Centre de littératie en santé sur des sujets divers, par exemple la migraine, la chimiothérapie ou l'accouchement par césarienne. Elles visent à vous aider à mieux comprendre votre état de santé, à faire des choix éclairés, à vous préparer à un examen ou à un traitement, ou encore à accompagner un proche malade.

Institut de cardiologie de Montréal : vous y trouverez des conseils de prévention, notamment en matière d'alimentation et d'activité physique, ainsi que des fiches d'information détaillées sur les maladies cardiaques.

Institut universitaire en santé mentale Douglas : la section « Infos santé mentale » du site propose un contenu simple, pratique et validé par des experts sur des thèmes comme les troubles de l'alimentation, l'anxiété et le trouble du déficit de l'attention (TDA).

CHU Sainte-Justine : le centre hospitalier universitaire mère-enfant met à la disposition des patients et de leur famille de l'information en lien avec le développement de l'enfant, les différentes parties du corps, plusieurs maladies ainsi que les étapes du diagnostic et des traitements.

CIUSSS MCQ : Le portail du CIUSSS local propose une section « soins et services offerts », qui détaille les ressources disponibles dans la région immédiate et où y avoir accès.

3. Les professionnels de la santé

Soins de nos enfants : lancé par la Société canadienne de pédiatrie, ce site publie à l'intention des parents du contenu fiable sur tous les aspects de la vie des jeunes.

Santé

Ma bouche en santé : prévention de la carie, maladies des gencives, ronflement et apnée du sommeil, perçage buccal... L'Ordre des dentistes du Québec vous explique tout ce que vous devez savoir pour avoir des dents et une bouche en bonne santé.

Le Pharmacien : le pharmacien Olivier Bernard s'est donné pour mission de vulgariser la science et de déboulonner les mythes en santé. Si vous vous posez des questions sur les traitements contre le rhume, les injections de vitamine C ou encore les suppléments protéinés, rendez-vous sur son site.

4. Les associations consacrées à un problème de santé

Société canadienne du cancer : cet organisme de bienfaisance propose de l'information sur la prévention, le diagnostic et les traitements disponibles de la maladie ainsi que sur la vie avec celle-ci. Il offre aussi du soutien aux personnes atteintes de cancer et à leurs proches.

Diabète Québec : que vous viviez avec le diabète de type 1 ou de type 2, un prédiabète ou un diabète de grossesse, ou encore que vous accompagniez un proche qui en est atteint, vous trouverez tout ce que vous devez savoir grâce à ce site de référence.

Société Alzheimer : cet organisme sans but lucratif propose de l'information fiable sur les troubles neurocognitifs, notamment sur la maladie d'Alzheimer. Vous y apprendrez entre autres comment les prévenir, les identifier et les traiter.

5. Les médias spécialisés en santé

Détecteur de rumeurs : l'alcool est-il bon pour le cœur ? L'efficacité des produits naturels contre la dépression est-elle démontrée ? Avec sa rubrique de vérification des faits, l'Agence Science-Pressé fait la chasse aux fausses informations.

Naître et grandir : un site financé par la Fondation Chagnon qui propose aux parents du contenu validé par des professionnels de la santé pour les aider à accompagner leur enfant pendant son développement.

Science Radio : un balado abordant les sujets d'actualité sur la santé (vaporage, course à pied, douleurs chroniques, etc.) animé par une nutritionniste et un épidémiologiste, et réalisé en collaboration avec le Fonds de recherche du Québec.

Verdict santé : la plateforme des Éditions Protégez-Vous dédiée à la santé, au bien-être et à l'alimentation vous propose des tests et des enquêtes pour vous aider à faire les meilleurs choix, des nouvelles pour rester au fait de l'actualité.

**6. Autres**

Biblio-Santé : l'Association des bibliothèques publiques du Québec met à votre disposition 16 cahiers thématiques regroupant de l'information validée sur les aînés et le vieillissement, la sclérose en plaques, le trouble du spectre de l'autisme, etc. Vous y trouverez une liste d'organismes, de sites Web, de lectures et de films validée par des bibliothécaires diplômés.

Par Florence Dujoux, Source : Verdict santé



Santé numérique

CARNET SANTÉ QUÉBEC

Depuis le 12 mars, vous ne pouvez plus utiliser clicSÉQUR pour vous connecter à Carnet santé Québec. Il faut maintenant se connecter au moyen du Service d'authentification gouvernementale. Ce Service remplace graduellement les autres solutions d'authentification aux services en ligne du gouvernement du Québec, dont clicSÉQUR. Ce sera éventuellement l'unique porte d'entrée pour accéder aux services en ligne du gouvernement du Québec qui demandent une authentification sécurisée.

Informations de connexion clicSÉQUR: Notez que les informations de connexion pour votre compte clicSÉQUR ne vous permettent pas de vous connecter au Service d'authentification gouvernementale. Pour accéder aux services en ligne qui utilisent uniquement le Service d'authentification gouvernementale, vous devrez donc vous créer un compte.

Comment créer un compte au Service d'authentification gouvernementale:

Vous devez: être âgé de 14 ans ou plus; avoir une identité uniforme, prénom(s) et nom(s) de famille, sur les documents requis (carte d'assurance maladie et permis de conduire); détenir ou avoir déjà détenu un numéro d'assurance maladie; détenir un numéro d'assurance sociale.

En résumé, il y a deux grandes étapes : créer votre compte et commencer le processus d'identification. Une fois que vous aurez choisi votre nom d'utilisateur, vous aurez besoin de ces documents et informations pour prouver votre identité :

- votre numéro d'assurance maladie;
- votre numéro d'assurance sociale;
- votre numéro d'avis de cotisation
- votre numéro de référence du permis de conduire ou votre numéro de référence de la carte d'assurance maladie.



Si vous n'avez pas votre numéro d'avis de cotisation ou si vous n'avez aucun des deux numéros de référence :

- Demandez de recevoir un secret d'identification par la poste lorsque vous entrez les autres documents requis dans le portail. Ce secret vous permettra de compléter votre vérification d'identité.
- Prévoyez jusqu'à 15 jours pour la réception de la lettre après en avoir fait la demande au moment de la vérification initiale de votre identité.

En tout temps, vous pouvez obtenir une copie électronique de votre avis de cotisation en passant par *Mon dossier de Revenu Québec*. Si vous avez besoin d'aide pour la création de votre compte, vous pouvez rejoindre Service Québec, par téléphone, du lundi au vendredi de 8 h à 18 h.
Sans frais : 1 877 644-4545



Mieux-être

ORGANISER, ÉPURER, RECYCLER AVEC LE MÉNAGE DU PRINTEMPS

Voilà enfin le temps de faire le grand ménage du printemps, ce moment où l'on ouvre grand les fenêtres et on frotte la maison pour faire sortir l'air vicié, la poussière et toute la pollution qu'on a accumulés à l'intérieur pendant l'hiver. Faire toutes les tâches qu'implique un nettoyage de fond peut sembler une montagne, mais avec les bons produits et un brin d'organisation ça devient plutôt facile à gérer. Voici quelques astuces pour vous faciliter la vie.



De l'ordre ! Désencombrez avant de nettoyer et saisissez l'occasion pour décider si vous gardez ou si vous vous débarrassez de ces objets. Cette étape peut s'avérer longue, mais elle facilitera le nettoyage par la suite.

Débarrassez-vous de ce dont vous n'avez plus besoin Plusieurs choses peuvent être éliminées sans trop de réflexion, ce qui vous permettra de vous désencombrer rapidement. En voici quelques-unes : Les vieux magazines et journaux; Les objets brisés ou ayant des pièces manquantes et ceux qui n'ont pas été utilisés dans la dernière année; Des plats de plastique sans couvercle et des couvercles sans plat, les aliments dans le garde-manger qui sont là depuis plus d'une année; Des vêtements trop

petits ou trop grands que l'on garde par culpabilité, mais que l'on ne porte jamais.

Dans le plaisir !

Mettez de la musique entraînante! Prenez des pauses-café et biscuits!

À travers votre grand ménage, n'oubliez pas de penser à l'environnement. On recycle tout ce qui peut l'être et on donne lorsque possible plutôt que de jeter. Les produits soucieux de l'environnement sont de plus en plus nombreux, préférez ceux-ci lorsque vient le temps de vous en procurer de nouveau.

Il existe également plusieurs méthodes alternatives pour un grand nettoyage sans produit chimique, entre autres :

Éviers, baignoires, carreaux de céramique, toilettes: le bicarbonate de soude est un produit clé pour nettoyer la salle de bain. Humidifiez les surfaces, saupoudrez de bicarbonate de soude et laissez agir durant environ 30 minutes. Essuyez le tout par la suite avec un linge humide. Si vous le préférez, vous pouvez également utiliser du vinaigre que vous mélangerez avec de l'eau chaude. Ajoutez-y du jus de citron. Vaporisez les différentes surfaces avec ce mélange et essuyez.

Douche: utilisez une éponge ou un linge mouillé imbibé de vinaigre, puis rincez.

Traitement anti-moisissure: éliminez les moisissures en frottant les surfaces avec une éponge mouillée imbibée de vinaigre, puis laissez sécher.

Miroirs et fenêtres: diluez 45 ml de vinaigre dans 500 ml d'eau chaude. Vaporisez sur les surfaces à nettoyer. Utilisez un chiffon en coton ou du papier journal pour nettoyer et faire briller.

Four à micro-ondes: faites chauffer de l'eau dans une tasse pendant 2 minutes. Ensuite, vous n'avez qu'à passer un chiffon humide.

Cuisinière, évier de cuisine: utilisez une pâte de bicarbonate de soude en mélangeant 45 ml de bicarbonate de soude avec 15 ml d'eau. Rincez avec un linge mouillé imbibé de vinaigre. Voilà votre maison nette, rangée, tout en prenant soin de notre planète.

Source: blogue d'IRIS (la compagnie de lunettes!)



Poème

PRINTEMPS

Voici donc les longs jours, lumière, amour, délire !
Voici le printemps ! mars, avril au doux sourire,
Mai fleuri, juin brûlant, tous les beaux mois amis !
Les peupliers, au bord des fleuves endormis,
Se courbent mollement comme de grandes palmes ;
L'oiseau palpite au fond des bois tièdes et calmes ;
Il semble que tout rit, et que les arbres verts
Sont joyeux d'être ensemble et se disent des vers.
Le jour naît couronné d'une aube fraîche et tendre ;
Le soir est plein d'amour ; la nuit, on croit entendre,
A travers l'ombre immense et sous le ciel béni,
Quelque chose d'heureux chanter dans l'infini.

Victor Hugo, *Toute la lyre*



Recettes

JAMBON MIJOTÉ À L'ÉRABLE DE RICARDO

Un classique, en toute simplicité

Ingrédients

1 jambon fumé dans l'épaule avec os d'environ 2 kg (4,4 lb)
 250 ml (1 tasse) de sirop d'érable ambré
 1 oignon, coupé en deux
 5 ml (1 c. à thé) de grains de poivre

Préparation

- Retirer le filet du jambon. Dans une grande casserole, déposer le jambon et couvrir d'eau froide. Porter à ébullition et laisser mijoter à feu moyen 30 minutes. Retirer le jambon de la casserole. Jeter l'eau.
- Dans la même casserole, remettre le jambon. Ajouter le reste des ingrédients et couvrir le jambon d'eau froide. Porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter doucement 3 heures ou jusqu'à ce que la viande se détache facilement de l'os. Retourner le jambon à mi-cuisson et ajouter de l'eau, au besoin. Laisser reposer 15 minutes hors du feu. Égoutter le jambon et conserver le bouillon de cuisson.
- Sur un plan de travail, retirer la couenne, désosser et dégraisser le jambon. Déposer les morceaux de viande sur une assiette de service et les arroser légèrement du bouillon chaud. Servir avec une purée de pommes de terre et des légumes, si désiré.



TOFU CARAMÉLISÉ À L'ÉRABLE DE RICARDO

Une alternative pour faire différent à l'approche de pâques

Ingrédients- Tofu

450g (1lb) de tofu ferme,
 déchiré en petits morceaux
 1/3 de tasse de fécule de
 maïs
 45ml (3 c. à soupe) d'huile
 végétale



Ingrédients- Sauce à l'érable

125ml (1/2 tasse) de sirop d'érable
 60ml (1/4 de tasse) de sauce hoisin
 30ml (2c. à soupe) de sauce soya
 10ml (2c. à thé) de vinaigre de riz
 10ml (2c. à thé) de piment broyé
 2 gousses d'ail, broyées ou hachées
 1 oignon vert, émincé

Préparation

- Dans un bol, déposer le tofu, saupoudrer la fécule et bien mélanger pour enrober le tofu.
- Dans une grande poêle à feu moyen-vif, cuire le tofu dans l'huile 10 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit bien croustillant.
- Entretemps, dans un autre bol, fouetter tous les autres ingrédients, sauf l'oignon vert.
- Dans la poêle, verser le mélange de sirop d'érable. Poursuivre la cuisson de 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce que la sauce soit sirupeuse, en remuant pour bien enrober le tofu.
- Garnir de l'oignon vert. Accompagner d'un riz blanc et d'un légume vert, si désiré.



Place aux partenaires

La grande séduction Des Chenaux



Présentée par : CDC  desChenaux

**Venez en apprendre plus sur le mouvement
communautaire de votre MRC ...**

Organismes sur place :

- Action Entraide Communautaire de Notre-Dame-du-Mont-Carmel
- Association des cardiaques de la Mauricie Inc (ACMI)
- Association de défense des droits sociaux des Chenaux
- Association des Personnes Vivant Avec un Handicap des Chenaux
- Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR) des Chenaux
- Bibliothèque de Notre-Dame-du-Mont-Carmel
- Bulletin des Chenaux
- Carrefour d'aide aux non-syndiqué-es (CANOS)
- CJE Trois-Rivières/MRC des Chenaux
- Comité de développement social des Chenaux
- Corporation de développement communautaire des Chenaux
- Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel (CALACS) de Trois-Rivières
- CIUSSS MCQ-Être mieux Ensemble
- Équipe Féminine Les Roses
- FADOQ – Notre-Dame-du-Mont-Carmel
- Fondation d'aide aux aînés Juliette-M.-Dubois
- Fonds communautaire des Chenaux
- Les Chevaliers NDMC
- Local Action Jeunes de Notre-Dame-du-Mont-Carmel
- Maison De Convivence
- Maison de la famille Des Chenaux
- Maison de Transition de la Batiscan
- Office municipal d'habitation de Trois-Rivières
- Proches aidants des Chenaux
- Service de sécurité incendie de Notre-Dame-du-Mont-Carmel
- SP Canada Mauricie

MARDI

**15 | AVRIL
2025
de 16H à 21H**



Salle paroissiale
3991, rue Mgr Béliveau
Notre-Dame-du-Mont-
Carmel



**Sous la présidence d'honneur de
Mme Marie-Josée Gervais**

**Cofondatrice Équipe Féminine Les Roses et
résidente de Notre-Dame-du-Mont-Carmel**

Admission gratuite

Tirages de prix
de présence

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-Geneviève-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

Place aux partenaires**BALADO HORS DU COMMUN... LE SECRET DU COMMUNAUTAIRE**

La Corporation de développement communautaire (CDC) des Chenaux a mis en ligne sa nouvelle série de balados dédiée aux enjeux et à la raison d'être des organismes communautaires et entreprises d'économie sociale du territoire de la MRC des Chenaux. Sous le titre évocateur « Hors du commun ... le secret du communautaire », cette série met en lumière 19 organismes communautaires et 7 entreprises d'économie sociale engagés à faire une différence dans notre milieu.

Les épisodes, d'une durée d'environ 30 minutes, sont disponibles dès maintenant sur les principales plateformes en ligne et les réseaux sociaux. Plongez dans les récits captivants de ces organismes qui transforment nos communautés au quotidien. Ce balado est une invitation à découvrir un univers riche, souvent méconnu, mais indispensable.

Nous avons le plaisir de vous annoncer que Lise Loranger, la directrice générale de l'AQDR des Chenaux, a participé à cette série pour l'AQDR et pour la Fondation d'aide aux aînés Juliette-M.-Dubois. Allez sur internet écouter son excellente entrevue dans l'épisode de l'AQDR des Chenaux. Le balado pour la Fondation sera mis en ligne un peu plus tard dans l'année.

**ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE****Vendredi, 25 avril 2025**

À l'Immeuble multiservice
44, Rivière-à-Veillet, Sainte-Geneviève-de-Batiscan

Tous les membres de la Fondation ainsi que ceux et celles qui ont à cœur la mission d'aide aux aînés peuvent s'inscrire pour assister à l'AGA de la Fondation le 25 avril prochain.

Pour ceux et celles qui aimeraient adhérer à la Fondation, il sera possible de payer le 5\$ de cotisation annuelle avant le début de l'assemblée.

Un petit déjeuner continental sera servi avant l'assemblée générale.

Accueil et déjeuner : 9 h 00

Assemblée générale : 10 h 00

Afin de faciliter les achats pour le déjeuner, il est important de confirmer sa présence en appelant au bureau de l'AQDR des Chenaux au 819 840-3090.

Vitalité intellectuelle

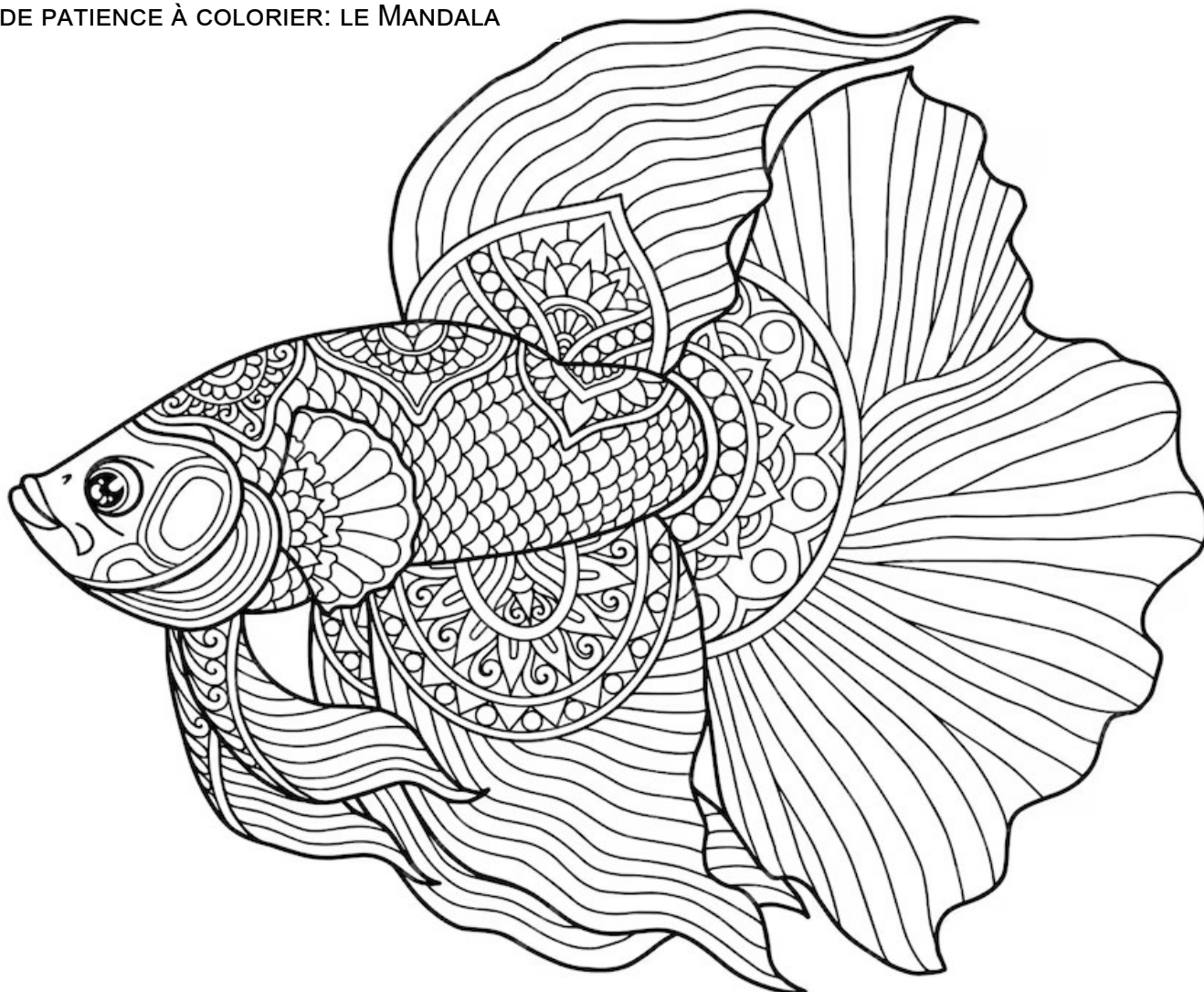
ORIGINE DES EXPRESSIONS

On n'est pas sorti de l'auberge! L'expression « ne pas être sorti de l'auberge » est une locution-phrase, datant du 15^e siècle, qui signifie que l'on est submergé par quelque chose - du travail, des tâches - et qu'il nous semble compliqué, voire impossible, d'en voir le bout. En argot français, le terme auberge signifiait une prison. Comme dans une auberge, le voleur capturé trouve gîte et couvert, mais aura, par contre, bien du mal à s'en sortir! Il n'a pas fini d'avoir des difficultés et des ennuis.

Avoir un nom à coucher dehors : L'origine de cette expression vient de l'époque où les gens demandaient le gîte la nuit quand ils étaient perdus ou quand ils parcouraient de longues distances. S'ils avaient un nom à résonance chrétienne, bourgeoise ou noble, ils avaient plus de chance de se voir offrir un endroit au chaud. Sinon, ils dormaient dehors! Par extension aujourd'hui, cette expression signifie qu'une personne a un nom difficile à prononcer ou à retenir.



JEU DE PATIENCE À COLORIER: LE MANDALA



Devinettes

POISSON D'AVRIL

1. Expression signifiant « être à l'aise, être dans son élément » :
 - nager comme un poisson
 - être heureux comme un poisson rouge
 - être comme un poisson dans l'eau
2. Complétez : faire des yeux
 - de merlan frit
 - d'éperlan frit
 - de crapet-soleil
3. Personne sans scrupule, impitoyable en affaires :
 - un maquereau
 - un requin
 - un loup de mer
4. Être muet comme une...
 - anguille sous roche
 - carpe
 - perche
5. Si on noie le poisson, on...
 - cache une nouvelle
 - obscurcit volontairement une affaire
 - éteint l'ardeur d'une personne
6. Synonyme de « personne grande et maigre » :
 - un échalas d'eau douce
 - un aiglefin
 - une perche
7. Complétez : être serrés comme des
 - têtards
 - cornichons marins
 - harengs
8. Désigne la « ligne de séparation entre les cheveux » :
 - vivaneau
 - raie
 - plie
9. Trouvez l'adjectif qui n'est pas associé au mot truite :
 - grise
 - meunière
 - tachetée
 - arc-en-ciel
 - saumonée
10. Faire une queue de poisson, c'est :
 - se rabattre brusquement devant une voiture qu'on vient de dépasser
 - tresser des cheveux
 - changer brusquement de direction
 - terminer une chose abruptement



Comment reconnaître un vrai plongeur ? Il attend toujours 3 minutes sur son palier avant d'entrer dans son appartement.

1. Comme un poisson dans l'eau, 2. de merlan frit, 3. un requin, 4. carpe, 5. obscurcit volontairement une affaire, 6. une perche, 7. harengs (on dit aussi serrés comme des sardines), 8. raie, 9. tachetée (on dit plutôt une truite mouchetée) 10. se rabattre brusquement devant une voiture qu'on vient de dépasser

Réponses:



Mot Mystère

À trouver: un mot de 10 lettres

Thème: LUMIERE

ARDENTE	FOYER	RECHAUD
ASTRE	GLOIRE	REFLECTEUR
ATRE	HALO	REFLETER
BOUGIE	HOTTE	RINGARD
BRASERO	IGNEE	ROTIR
BRASILLER	IGNIVOME	TIRER
CLAIR	INCENDIE	TISON
COUVER	LAMPION	TORCHERE
DETONATION	LUNE	VACILLER
DEVORER	MAZOUT	
DIAPHANE	MECHE	
DIAPHOSCOPIE	NEON	
DIFFUSE	NIMBE	
ECLAT	POELE	
ECOBUER	POMPIER	
EMBRASEMENT	PROPANE	
EMBRASER	QUINQUET	
ENFLAMMER	RAI	
ETINCELLE	RAYON	

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

" - J'ai décidé de faire un geste pour la planète ce matin :
 J'ai pris mon vélo pour aller au travail.
 J'espère juste qu'il tiendra dans le coffre de ma voiture... "



CONCOURS EN ACTION

Mars 2025 - Solution : Plébisciter * La personne gagnante: Lucille H. Brouillette, 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 22 avril 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



Téléphone : 819 840-3090
Courriel : fondationjmd@stegenevieve.ca
Adresse postale : 44 Rivière-à-Veillet
Sainte-Geneviève-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 !



FIER PARTENAIRE DE NOTRE MILIEU

Siège social
400, rue Notre-Dame
Saint-Tite (Québec) G0X 3H0
418 365-7591 | 1 866 365-7591

[www.desjardins.com/
caissedemekinac-deschenaux](http://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 | Répit Accompagnement

Joëlle Mailhot, Chantal Robitaille et Julie Moisan

Pharmaciennes propriétaires affiliées à Brunet

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

391, Boul de Lanaudière
Ste-Anne-de-la-Pérade (QC) G0X 2J0



TEL-ÉCOUTE

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

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

