

MAI 2025

AVIS DE CONVOCATION

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

Date : **Vendredi, 13 juin 2025**
Heure : 10 h - accueil 9 h30
Endroit : Saint-Luc-de-Vincennes - salle municipale
660, rue Principale (3e Rang)

Tous les membres sont invités à venir prendre connaissance du travail accompli cette année et à participer à la vie démocratique de l'AQDR des Chenaux.

De plus, votre présence est importante puisqu'elle constitue un appui essentiel aux bénévoles qui assurent la gestion et le développement de l'association. Vous trouverez au centre du bulletin, page 13 et 14, toutes les informations nécessaires. Vous pourrez détacher les feuilles si vous le désirez.

Faites entendre vos voix



INVITATION À TOUS ET TOUTES:

BINGO AU PROFIT DE LA FONDATION D'AIDE AUX AÎNÉS



À la salle municipale de Saint-Luc-de-Vincennes, dans la municipalité de feu Mme Juliette Massicotte Dubois.

Dimanche, 1er juin de 13h30 à 15h30

Détails en page 15

Chroniques..... page

Calendrier des activités.....	2
Mot de la vice- présidente	3
Nouvelles du bureau!	4
Vos droits.....	5
Défense de droits.....	6 et 11
Une douce pensée	7
Juridique.....	8
Suivi d'activités.....	12
AGA - ordre du jour	13
AGA - élections	14
Prochaines activités.....	15
Appel aux témoignages	16
Recette	17
Mieux être	18
Sécurité.....	19
Jardinage	20
Spiritualité	22
Bon à savoir	24
Réponse aux quizz.....	25
Mot mystère	27

Calendrier des activités
Mai-Juin 2025

DATE ET HEURE	ACTIVITÉ	ENDROIT	COÛT	RÉSERVATION
6 mai Accueil 9h Déjeuner 9h30	Déjeuner continental S'ancrer dans le lâcher-prise avec Céline Déraspe	Saint-Prosper, salle municipale	20\$ membres, 30\$ non-membres	Avant le 2 mai
26 mai Accueil 9h Dure toute la journée. Apporter son lunch	Formation de photographie au cellulaire, avec Michel Proulx	IMS Sainte-Geneviève	15\$ Avant-midi théorie, 15\$ Après-midi de pratique.	Places limitées, réservez dès que possible.
13 juin Accueil 9h30 Débute à 10h	Assemblée générale, Yoga sur chaise et dîner. Réservé aux membres!	Saint-Luc-de-Vincennes - salle municipale, 660, rue Principale (3e Rang)	Gratuit!	Membres seulement, avisez-nous avant le 7 juin pour les dîners.


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 vice-présidente

Aujourd'hui, je prends la plume pour vous parler de l'AQDR avec mes yeux de membre et d'ancienne présidente. L'AQDR des Chenaux est toujours présente dans mon cœur et dans mon esprit. En faisant une brève rétrospective des 10 dernières années, je peux dire qu'il s'en est passé des événements de toutes sortes.



2014, marque l'année du début de ma retraite comme infirmière et enseignante, mais aussi mon début comme membre de l'AQDR et, peu de temps après, comme membre du conseil d'administration (CA) et présidente. Voici, au fil de mes souvenirs, quelques activités comme les cours de préparation à la retraite : que de fous rires avec ce groupe et Line Mongrain avec qui je donnais ces cours. Un autre souvenir est la journée plein air à l'immeuble. Que dire en 2017, du livre de recette *L'héritage du plaisir de la table* où plus d'une cinquantaine de personnes ont partagé leur recette familiale, et la mise en place du projet *Cuisine au masculin* où une dizaine d'hommes ont profité des conseils d'un chef cuisinier pour apprendre ou parfaire leur talent culinaire. Le projet majeur sur la bientraitance pour lequel, je crois, nous étions les précurseurs de cette terminologie, grâce à Lise Loranger, nous a valu un prix provincial et le napperon de jeux est encore d'actualité grâce à la créativité de Louise Dolbec, chargée de projet.

Le maintien à domicile a toujours été et demeure une de nos préoccupations. Les différents guides comme *Vivre dans mon milieu* ou le *Bottin des ressources* sont une source de fierté. Les différents salons ou colloques, tant avec le regroupement des AQDR de la Mauricie, comme celui de 2016 ayant regroupé plusieurs personnalités en lien avec le maintien domicile, ou plus récemment celui de l'AQDR tenu à Saint-Maurice en 2022, en sont des exemples.

Le projet d'animation dans les petites résidences a été une source de bonheur. Au fil des ans et jusqu'à la pandémie, j'ai accompagné maintes fois les animateurs-trices; la joie dans les yeux et le sourire des gens étaient magnifiques.

Les activités festives comme la fête du 35^{ième} et du 40^{ième} de fondation de l'AQDR des Chenaux, le *Dîner des rois*, la *St-Valentin* et plus récemment *Noël en automne* s'ajoutent aux activités régulières plus informatives qui remplissent bien la mission première de l'AQDR, soit la défense de vos droits ainsi que le développement d'activités dans les différents projets.

La rédaction de l'éditorial ou de certains textes dans le bulletin *En Action* a été pour moi un magnifique moment d'être en lien avec vous. Petite anecdote... dans les années '80, j'écrivais déjà dans le bulletin *En Action* comme infirmière car le CLSC était déjà un partenaire.

La présence au CA et comme présidente a été très enrichissante sur le plan humain et collectif. Quelle belle équipe au fil des ans où tous ont participé selon leur compétence, leur capacité et leur disponibilité. Et que dire de Lise qui est l'âme et la mémoire de l'AQDR. Philippe, qui la seconde admirablement et Louise qui, jusqu'à dernièrement, a su mener à bien les projets. De même, Je souhaite, au nom du conseil d'administration, la bienvenue à Jean-Philippe Meunier qui remplacera Lise Loranger dans quelques temps à la direction générale.

Comme un membre du CA aime à le dire : « il n'y a pas de meilleur CA où chacun est respecté et a sa place. » À qui le tour de faire partie de cette belle équipe ?

AQDRement,

JACQUELINE

Nouvelles du bureau!

SOUHAITONS LA BIENVENUE À CELUI QUI REMPLACERA PROGRESSIVEMENT LISE LORANGER DANS SES FONCTIONS AU COURS DE L'ANNÉE 2025.

Se présenter est toujours un exercice délicat.

Je m'appelle Jean-Philippe et je vais devenir le Directeur de votre AQDR.

Je souhaite avant tout vous remercier de votre confiance pour assurer la fonction de direction de l'AQDR des Chêneaux.

Pour assurer ce poste, il faut bien entendu avoir des qualités techniques mais aussi et surtout des qualités humaines.

Ma formation et mon parcours professionnel me permettent d'avoir les compétences nécessaires pour remplir la fonction.

J'ai probablement, alors que je travaillais pour le Service d'Aide au Consommateur de la Mauricie, rencontré et aidé certains d'entre vous.



Ce qui me caractérise, c'est ma capacité à écouter, comprendre, ressentir des situations humaines. L'écoute est le préalable qui permet à chacun d'entre nous de s'exprimer sur une situation et sur les sentiments que provoque en nous cette situation.

Mon écoute m'aide à déterminer le besoin, l'urgence d'une situation et dès lors à mettre en œuvre tous les moyens dont dispose l'AQDR pour vous aider.

Notre mission et donc mon objectif est de défendre les droits de sorte à améliorer la qualité de vie des personnes de plus de 50 ans sur les plans économique, politique et social.

Je prends l'engagement de poursuivre la mission qui a été menée par Lise et d'aider le CA de l'AQDR à accomplir ses projets et actions sans se préoccuper du fonctionnement quotidien de notre organisme.

A très bientôt, *Jean-Philippe Meunier*



Vos droits – à surveiller

SÉCURITÉ DE LA VIEILLESSE ET RÉGIME DE PENSIONS.

Ottawa modernise ses infrastructures informatiques: ce que vous devez savoir.

En avril 2021, le gouvernement fédéral a acheté le logiciel en infonuagique Cúram à la firme IBM pour son projet de modernisation de la sécurité de la vieillesse, de l'assurance emploi et du Régime de pensions du Canada. Cúram remplacera plusieurs systèmes informatiques d'origine dont le plus ancien a 60 ans. Il s'agit du plus vaste projet de technologie de l'information jamais entrepris par le fédéral. Initialement, le coût du projet était estimé à 1,75 milliard de dollars. Jusqu'à maintenant, le gouvernement s'est engagé à y consacrer 4,4 milliards de dollars.

La transition des versements vers ce nouveau système se fera de 2025 à 2030. Vu les ratés importants du système de paye Phénix et les cris d'alarmes lancés par plusieurs fonctionnaires fédéraux au sujet de Cúram, nous vous recommandons de suivre les allocations versées par le fédéral dans vos comptes. En cas d'irrégularités, Service Canada offre un service téléphonique automatisé qui fournit des renseignements généraux sur la Sécurité de la vieillesse (SV) et le Supplément de revenu garanti (SRG), l'allocation et l'allocation au survivant, y compris comment faire une demande. Il est disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.



Canada et États-Unis, numéro sans frais : 1-800-277-9915

Canada et États-Unis, ATS : 1-800-255-4786

Les bureaux sont ouverts de 8 h 30 à 16 h 30, heure locale, du lundi au vendredi.

RÉINSCRIPTION ANNUELLE AU PROGRAMME D'ASSURANCE DENTAIRE

Si vous êtes couvert par le RCSD, 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, et avant le mois de juin, tous les membres devront effectuer 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 nous contacter et utiliser le **service téléphonique automatisé disponible 24 heures sur 24, 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



PS.: la couverture s'étend aux 16-64 ans dès la fin du mois de mai 2025.



Défense de droits**TRANSPORT RURAL ET URBAIN: LE MODÈLE PÉRUVIEN POURRAIT NOUS INSPIRER !**

Le réseau de transport interurbain par autocar au Québec est en crise, l'offre de transport ayant diminué de 85% dans les 40 dernières années. Cela met en évidence l'urgence de repenser le financement et les politiques publiques pour garantir une mobilité interurbaine accessible. Le Québec pourrait pour ce faire s'inspirer du Pérou, où le réseau interurbain est dense et efficace, reliant grandes villes et petites municipalités.

Citations de Henri Chevalier, dans la publication : Transport interurbain : ce que le Québec peut apprendre du Pérou pour sortir de son marasme, de l'IRIS, 27 janvier 2025

Cette situation, dans laquelle des infrastructures d'autobus locaux sont inexistantes ou inadaptées, met à risque les populations les plus vulnérables. Dans des Chenaux, l'OBNL en transport adapté a été repris par la MRC. Un service à propos duquel plusieurs membres nous donnent des commentaires mitigés. Ce réseau de covoiturage donne des services qui ne sont pas assez flexibles pour plusieurs personnes, notamment quant aux horaires. Dans Mékinac, il n'y a plus de service de Taxi depuis le décès subit de Roger Desaulniers, unique chauffeur et propriétaire de la compagnie locale. Les habitant·es, privé·es de ce service doivent donc solliciter des services de Shawinigan, à plus grands frais.

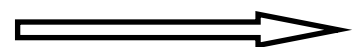
Nous pourrions nous inspirer du système de « Combis » péruvien. Ce pays Andin de 34.35 millions d'habitants « offre un exemple de réseau de transport public urbain et interurbain qui se distingue par sa rapidité, sa flexibilité et son coût abordable ». Pouvant contenir de 10 à 20 passagers selon les véhicules, ces combis ont un coût d'opération moindre que ceux des autobus, leur permettant de charger des tarifs abordables. Reliant régions rurales, artères urbaines et zones périurbaines de façon flexible, ils offrent un service semblable à ceux des taxis en permettant de descendre partout sur le trajet. Les Combis s'arrêtent sur les places principales des villages et attendent quelques minutes avant de repartir, dans une rotation où un combi se présente à toutes les quinze à trente minutes environ.



Ce système contribue largement au succès des transports publics au Pérou, où 78 % des habitants les utilisent pour les trajets domicile-travail, contre seulement 14 % au Québec en 2016.

Ce système de transport s'est mis en place au Pérou notamment à cause du faible nombre d'automobiles par habitant et du revenu moyen plus bas. L'automobile coûte cher: collectiviser les déplacements est plus économique. Comme le souligne le chercheur de l'IRIS:

Avec 8 fois moins de véhicules par 1 000 habitants, le Pérou favorise ainsi un recours 5 fois plus important aux transports publics pour les déplacements



domicile-travail. Le contraste est frappant : la ruralité péruvienne dépend fortement des transports publics faute de véhicules (3 pour 1 000 habitants à Huancavelica), tandis que la ruralité québécoise manque de transports publics en raison d'une surabondance de véhicules, comme en Gaspésie (850 pour 1 000 habitants en 2017).



Avec le vieillissement de la population et l'exode des services publics vers les centres urbains (par exemple les soins de santé qui se concentrent dans les services hospitaliers), il est impératif de collectiviser des moyens de transport de façon inclusive et démocratique. Afin de faciliter le maintien à domicile de la population et de soutenir les réseaux d'entraide locaux, le Québec pourrait prendre en charge les infrastructures de transport de façon plus soutenue, afin qu'elles répondent aux besoins de toutes et tous.

Les ressources qui existent dans Des Chenaux:

Transport collectif de la MRC, avec Réservation 24 heures d'avance - avant 14h00.

Heures d'ouverture du bureau: Lundi au jeudi de 8h30 à 15h30: Vendredi de 8h30 à 12h00 # (819) 840-0968

Tarif: 3\$ du déplacement à l'intérieur ou à l'extérieur de la MRC



Les Centres d'action bénévole offrent des services d'accompagnement pour les rendez-vous médicaux et pour aller à la caisse.

CAB de la Moraine : 511, rue Massicotte, Saint-Narcisse, Tél.: 418 328-8600

CAB des Riverains: 100, rue de la Fabrique, Ste-Anne-de-la-Pérade, Tél.: 418 325-3100



Une douce pensée pour nos disparu·es

En mémoire de :

Denise Thibeault Beaudoin, belle-sœur de Sofia Berrocal de Saint-Luc-de-Vincennes

Ghislaine Pellerin, belle-mère de notre collègue Jean-Philippe Meunier

Réjean Germain, père de Manon Germain, directrice de l'APeVAH



Juridique

LES DIRECTIVES MÉDICALES ANTICIPÉES

Les directives médicales anticipées, c'est un document qui vous permet d'accepter ou de refuser maintenant certains soins de santé dont vous pourriez avoir besoin dans le futur. Ces directives s'appliqueront si vous devenez inapte à consentir à des soins. Formuler vos choix d'avance favorise votre autonomie.

Les directives « parlent » pour vous

Avec les directives médicales anticipées, vous faites des choix aujourd'hui pour certains soins de santé qui pourraient être nécessaires plus tard. Elles seront utilisées dans des situations médicales précises. Les directives médicales anticipées « parlent » pour vous : il ne sera pas nécessaire qu'une autre personne prenne la décision à votre place concernant ces soins. Vos choix devront être respectés par l'équipe médicale.

Quand et comment les directives médicales anticipées s'appliquent-elles?

Les directives médicales anticipées s'appliquent uniquement lorsque

1. vous êtes inapte à consentir à des soins et
2. vous êtes dans une des trois situations médicales précises.

Le personnel autorisé (médecins, infirmières, etc.) consulte alors votre dossier médical ou le Registre des directives médicales anticipées de la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ). Les choix que vous aurez faits à l'avance doivent être respectés. Si le personnel médical ne respecte pas vos directives médicales anticipées, un de vos proches peut demander au tribunal de lui ordonner de le faire.

Vous devez être inapte à consentir à des soins de santé

Une personne est inapte à consentir à des soins si elle est notamment incapable:

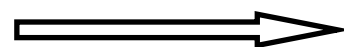
- de raisonner,
- de comprendre la nature de sa maladie et des soins proposés,
- de comprendre les conséquences de son choix selon sa situation particulière,
- d'exprimer sa décision.

La capacité de la personne de comprendre et de faire des choix peut être affectée par sa maladie. Par exemple, une personne dans le coma ou qui a la maladie d'Alzheimer à un stade avancée est inapte à consentir à des soins de santé.

Vous devez être dans une des trois situations médicales précises

En plus d'être inapte à consentir à des soins de santé, vous devez être dans l'une des situations suivantes :

- Vous souffrez d'une condition médicale grave et incurable et vous êtes en fin de vie.
- Vous êtes dans le coma (ou vous êtes inconscient de façon permanente), et il n'y a aucune chance que vous repreniez connaissance et que vous retrouviez vos capacités intellectuelles.
- Vous êtes atteint d'une démence qui affecte gravement vos capacités intellectuelles et aucune amélioration de votre état n'est possible (par exemple, vous souffrez de la maladie d'Alzheimer à un stade avancé).





Accepter ou refuser cinq soins

Vous pouvez indiquer dans vos directives médicales anticipées si vous acceptez ou refusez ces cinq soins précis:

- la réanimation cardio-respiratoire: (manœuvres pour redémarrer les fonctions de votre cœur et votre respiration, par exemple, le bouche-à-bouche)
- la ventilation assistée par un respirateur: (appareil qui respire à votre place si vous ne pouvez plus le faire vous-même)
- la dialyse: (machine qui nettoie votre sang si vos reins ne sont plus en état de le faire)
- l'alimentation forcée ou artificielle: (« forcée » signifie contre votre gré; « artificielle » signifie par un tube ou un cathéter)
- l'hydratation forcée ou artificielle

Les directives médicales anticipées ne permettent pas d'exiger des soins de santé particuliers. Par exemple, vous ne pouvez pas exiger de recevoir un traitement de dialyse. Le personnel médical jugera si ce soin est approprié ou non pour vous selon les circonstances.



Deux manières de faire vos directives médicales anticipées

Vous pouvez faire vos directives médicales anticipées soit:

- par un acte notarié (devant un notaire) ou
- en remplissant le formulaire gratuit «

[Directives médicales anticipées en cas d'inaptitude à consentir à des soins](#) », émis par la RAMQ, et en le signant devant deux témoins.

La prochaine étape est de transmettre vos directives médicales anticipées à la RAMQ pour qu'elles soient enregistrées dans le Registre des directives médicales anticipées. Vous pouvez aussi les transmettre à un professionnel de la santé pour qu'elles soient déposées dans votre dossier médical.

Être apte et bien informé pour pouvoir décider

Il faut que vous soyez apte au moment où vous faites vos directives médicales anticipées. Si vous êtes inapte au moment de les faire, elles pourraient être contestées par l'un de vos proches ou un médecin.

De plus, vous devez bien comprendre les soins que vous acceptez ou refusez dans vos directives médicales anticipées. N'hésitez pas à en parler avec votre médecin et à lui poser vos questions. Vous pourrez ainsi faire vos choix en comprenant les bienfaits et les risques de chaque soin.

Suite en
page 10

Informez vos proches

Parlez de vos directives médicales anticipées avec vos proches. Ils seront ainsi informés de vos décisions, ce qui peut éviter des émotions fortes si vos directives médicales anticipées doivent être utilisées.

Vous pouvez changer d'idée

Tant que vous êtes apte à consentir à des soins de santé, vous pouvez toujours modifier ou annuler vos directives médicales anticipées.

Pour modifier vos directives médicales anticipées, vous devez en rédiger de nouvelles.

Pour les annuler, vous devez remplir le formulaire « [Révocation des directives médicales anticipées](#) » de la RAMQ.

**Une exception pour les urgences**

Si vous êtes dans une situation d'urgence qui vous empêche de respecter les formalités pour révoquer vos directives médicales anticipées, il est toujours possible de les annuler verbalement. Vous devez cependant être apte à consentir à des soins de santé au moment d'annuler vos directives.

Et si vous n'avez pas de directives médicales anticipées?

D'autres documents peuvent indiquer à l'avance vos souhaits concernant vos soins de santé si vous n'avez pas prévu de directives médicales anticipées ou si elles ne s'appliquent pas.

Vous pourriez avoir rédigé un mandat de protection ou un testament de vie (aussi appelé testament biologique). Ces documents vous permettent de donner des indications au sujet des soins de santé que vous voudrez recevoir ou non, si vous devenez inapte à consentir à des soins.

Si vos directives médicales anticipées sont différentes de ce que vous avez indiqué dans un mandat de protection, ce sont les directives médicales anticipées qui s'appliquent en priorité. Les directives médicales anticipées ont préséance même si votre mandat de protection est plus récent.

Si vous n'avez pas fait de directives médicales anticipées ou si elles ne s'appliquent pas, la loi prévoit qu'une autre personne (mandataire, tuteur, conjoint, etc.) peut accepter ou refuser un soin de santé à votre place. Cette décision doit toujours être prise dans votre intérêt. Discutez avec vos proches de vos préférences et de vos valeurs. Elles les guideront dans les choix qu'ils pourraient avoir à faire pour vous.

Contenu repris d'Éducaloi, un organisme de vulgarisation du droit financé par le gouvernement du Québec.



Défense de droits**QUESTIONNAIRE EN LIGNE D'OPTION CONSOMMATEURS:
LANGUE FRANÇAISE, CONNAISSEZ-VOUS VOS DROITS?****Vrai ou faux ?**

1. Au Québec, la langue officielle est le français, tandis que le Canada a deux langues officielles, le français et l'anglais.
2. Si je vais voir un film en anglais, c'est normal que le caissier me serve en anglais.
3. Les commerçants ne sont pas obligés d'offrir de l'information et un service en français sur leurs réseaux sociaux et sur leur site web, ce n'est pas la même loi qui s'applique en ligne.
4. Chaque faute de grammaire, de syntaxe ou d'orthographe constitue une contravention à la Charte de la langue française.
5. En 2023, neuf fois sur dix, les commerçants ont communiqué en français sur l'île de Montréal après que le client avait posé une question en français.
6. Si je fais affaire avec une compagnie américaine, c'est normal de ne pas avoir de contrat en français.
7. Un commerçant adopte une politique d'échange et de remboursement. Elle est indiquée en français et en anglais sur la facture qu'il remet au consommateur. Une coquille s'est glissée dans la traduction. La version française indique que le consommateur a 30 jours pour retourner un bien, alors que la version anglaise indique qu'il dispose de 13 jours. Dans ce cas, c'est la durée la plus longue qui prévaut.
8. Un commerçant veut mettre des affiches pour promouvoir un rabais en magasin. Il peut mettre une affiche indiquant dans un texte de taille uniforme : « Vente estivale. 30 % de rabais. Summer sale. 30 % off » dans sa vitrine.

**Réponses en page 25!**

Tiré de: option-consommateurs.org/langue-francaise-vos-droits/



Suivi d'activités

DÎNER À LA CABANE À SUCRE MASSICOTTE LE 3 AVRIL



Chaque printemps, le temps des cabanes à sucre revient. C'est une renaissance et surtout un moment typiquement Québécois. Notre tradition est de partager ce moment de bonheur avec nos membres et cette année nous étions plus de 50 pour déguster une bonne bouffe avec un accompagnement musical. C'est avec plaisir qu'autour des tables, avec nos amis, nous avons célébré cet instant magique qui honore l'érable et notre culture.

C'est un rendez-vous pour l'an prochain!

À MONT-CARMEL

L'évènement *La grande séduction* des organismes communautaires des Chenaux qui s'est déroulé le 15 avril à Notre-Dame-du-Mont-Carmel a été l'occasion de promouvoir notre organisme auprès de la population locale et de rencontrer nos amis du monde communautaire.

Nous avons suscité l'intérêt de plusieurs qui ont décidé de nous rejoindre. Nous leur souhaitons la bienvenue ! Nous avons également mis en avant la Fondation d'aide aux aînés Juliette-M.-Dubois en apportant des informations en particulier sur l'aide que cet organisme peut apporter. Nous étions représentés par deux membres du Conseil d'administration, Diane Béland et Monique Béland Désilets, et notre futur directeur Jean-Philippe Meunier.



AU SALON DE PROCHES AIDANTS DES CHENAUX

Quatre administratrices de l'AQDR des Chenaux se sont relayées pour nous représenter au *Salon de la bientraitance*, organisé par l'association *Proches Aidants des Chenaux*, à l'édifice JA Lesieur de Sainte-Geneviève, le samedi 22 mars de 9 à 16 heures.

Nous avons eu le plaisir d'assister à des ateliers de l'école du Yoga du rire, de la Caisse Desjardins et de Mme Sandra Allaire, sur le thème de la bientraitance. La journée fut bien remplie de rencontres et d'occasions de réseautage avec les personnes proches aidantes et les ressources de la communauté, notamment des groupes communautaires, de l'UQTR et plus encore.

Merci à Proches Aidants des Chenaux d'avoir organisé ce salon pour souligner le travail essentiel des personnes aidantes et de permettre à la communauté d'apporter ses ressources pour les épauler.





ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

Vendredi, 13 juin 2025

à 10h00 (accueil à 9h30)

Salle municipale de Saint-Luc-de-Vincennes

ORDRE DU JOUR

1. Ouverture de l'assemblée et vérification du quorum
2. Constatation de la régularité de l'avis de convocation
3. Nomination - présidence et secrétaire d'assemblée
4. Lecture et adoption de l'ordre du jour
5. Lecture et adoption du procès-verbal de l'AGA du 13 juin 2024
6. Présentation et adoption du rapport d'activités 2024-2025
7. Présentation et adoption du rapport financier 2024-2025
8. Présentation et dépôt des prévisions budgétaires 2025-2026
9. Nomination d'un expert-comptable pour 2025-2026
10. Nomination : présidence et secrétaire d'élection
11. Élection des membres du conseil d'administration
12. Levée de l'assemblée

**L'ASSEMBLÉE SERA SUIVIE D'UN ATELIER DE DÉTENTE
EN YOGA SUR CHAISE ET D'UN DÎNER.**

**C'est un rendez-vous !
Confirmez votre présence avant le 6 juin 2025.**

À l'Assemblée générale annuelle de l'AQDR des Chenaux, le 13 juin 2025, à Saint-Luc-de-Vincennes, vous serez invités à participer à l'élection des mandats qui se terminent cette année.

Ces mandats étaient assumés par Jacqueline Bergeron et Lise Bournival. Il y a aussi un poste vacant à combler.

Les trois (3) mandats sont pour une durée de deux (2) ans.

Les membres qui désirent s'impliquer au conseil d'administration pour défendre les droits des retraités et améliorer la qualité de vie de ces personnes, sont invités à compléter le formulaire de candidature ci-dessous. Veuillez noter que le conseil d'administration se réunit environ dix fois par année.

Les candidatures devront parvenir au bureau de l'AQDR des Chenaux, 44 chemin Rivière-à-Veillet, Sainte-Geneviève-de-Batiscan, au plus tard le 6 juin 2025, soit cinq jours ouvrables avant la date prévue de l'assemblée.

En l'absence du nombre suffisant de candidatures, il est loisible à l'assemblée d'élire les membres du conseil d'administration parmi les membres présents à l'assemblée. Cependant, soyez sans crainte, il n'y a aucune pression pour les membres d'accepter un poste.

S'IMPLIQUER AU CONSEIL D'ADMINISTRATION

Y a-t-il des avantages à s'impliquer comme administrateur ou administratrice ? Bien sûr, et ils sont nombreux. En plus de faire partie d'une équipe dynamique, respectueuse et bienveillante, les membres du conseil d'administration ont la chance de suivre des formations, si désiré, de mettre leur expérience et leur jugement au service des membres, par les actions et les projets qui sont développés. Les fonctions cognitives sont stimulées; on se garde en santé!

Puisque nous sommes un organisme couvrant la MRC des Chenaux, les frais de déplacement sont remboursés ainsi que les frais d'activités ou de représentation lorsqu'un-e administrateur-trice est délégué-e.

Comme dit le dicton: l'essayer, c'est l'adopter ! Joignez-vous à nous !

FORMULAIRE DE CANDIDATURES / Conseil d'administration 2025-2026

J'accepte de poser ma candidature au sein du conseil d'administration de l'AQDR des Chenaux.

Signature du candidat(e): _____

Signature du membre proposeur : _____

Date : _____

Prochaines activités—détails

LE 26 MAI 2025

Membre
seulement**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.

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

LIEU : Immeuble multiservice, 44 Rivière-à-Veillet - Sainte-Geneviève-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****(Il reste 5 places)**

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

**ENEZ JOUER POUR AIDER LA FONDATION
D'AIDE AUX AÎNÉS JULIETTE-M.-DUBOIS.****1 000\$ de prix au total**

Prix d'entrée : 10\$ / 10 tours

+

5 tours spéciaux

-avec cartes supplémentaires à 2\$ chacune-
pour des prix allant de 100\$ à 250\$.



C'EST UN RENDEZ-VOUS À
la salle municipale de Saint-
Luc-de-Vincennes, dans la
municipalité de feu Mme
Juliette Massicotte Dubois.

Dimanche, 1er juin 2025 À 13H30**S'ANCER DANS LE LÂCHER-PRISE,
DÉJEUNER CONTINENTAL**

Avec Céline Déraspe,
venez prendre part à
cette rencontre pour en
apprendre plus sur les
émotions qui guident
nos résistances et notre
vulnérabilité.

**6 mai 2025****Déjeuner à 9h30 :**

À la salle municipale de Saint-Prosper.

Inscription avant le 2 mai - date limite.

20\$/ membre ; 30\$/ non membre

Projet—appel aux témoignages

MÉMOIRE VIVE - L'AQDR DES CHENAUx VOUS INVITE À CONTRIBUER!

Fondée en 1983, l'AQDR des Chenaux aura bientôt 45 ans d'existence. Cette persistance dans le temps représente plusieurs générations de personnes âgées. Des campagnes nationales des années 1980 aux initiatives de création de services en maintien à domicile locaux dans les années 1990, en passant par les implications dans les RPA (1990-2000) et les initiatives de réseautage et d'autonomie collective dans la MRC (2010 à aujourd'hui), la section Des Chenaux est riche en expériences. **Nous voulons aujourd'hui entendre vos voix!** Qu'est-ce qui vous a le plus marqué? La mise en place des comités de milieu de vie dans les RPA? Le centre d'information pour aîné-es? Les groupes de cuisine pour les hommes? Le projet du parlement des sages à Québec avec l'AQDR nationale?

Le projet Mémoire vive propose d'enregistrer les témoignages. Sous forme d'ateliers, les membres sont invités à témoigner de l'impact des divers projets de l'AQDR des Chenaux dans la communauté. Ces ateliers se tiendront les 17 et 18 juin, et seront filmés par des professionnels de l'audiovisuel! Une rencontre préparatoire aura lieu à la mi-mai pour les membres participant-es. Le tout pourrait faire l'objet d'un vernissage, d'une exposition ou encore d'une mise en ligne sur le site web de l'AQDR des Chenaux et au-delà.

Le passé est toujours vivant: nos histoires, présentes en nous, définissent nos actions d'aujourd'hui et de demain. Afin de passer l'esprit de l'AQDR des Chenaux, de définir ses priorités et ses perspectives, n'hésitez pas à vous proposer ou à nous écrire!



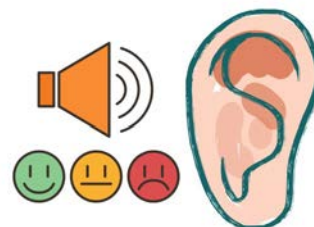
Santé et mieux-être

MAI, MOIS DE L'AUDITION

Chaque année, Orthophonie et Audiologie Canada (OAC) consacre le mois de mai à faire connaître la santé de la communication.

Les Cliniques *Lobe* à Trois-Rivières -1785, boulevard du Carmel, bureau 245, (819) 378-7477- et Shawinigan —3222, boulevard des Hêtres, (819) 539-8666 - offrent des consultations gratuites pour le mois de mai!

Informez-vous si vous croyez avoir besoin de dépistage.



Recette**TARTE RUSTIQUE FRAISES ET RHUBARBE: UNE RECETTE DE PRINTEMPS!**

Reprise de Ricardo cuisine

Préparation 30 min

Cuisson 35 min

Réfrigération 30 min

Ingédients**Croûte**

- 225 g (1 ½ tasse) de farine tout usage non blanchie
- 25 g (3 c. à soupe) de sucre à glacer
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
- 115 g (½ tasse) de beurre non salé froid, coupé en cubes
- 60 ml (¼ tasse) de yogourt nature 2 %
- 15 ml (1 c. à soupe) d'eau glacée

Garniture

- 160 g (¾ tasse) de sucre
- 30 g (3 c. à soupe) de farine tout usage non blanchie
- 270 g (2 tasses) de fraises fraîches ou surgelées tranchées
- 260 g (2 tasses) de rhubarbe fraîche ou surgelée tranchée

Doreure

- 1 oeuf, légèrement battu
- 15 ml (1 c. à soupe) de sucre

Préparation**Croûte**

- Au robot culinaire, mélanger la farine, le sucre à glacer et la poudre à pâte. Ajouter le beurre et mélanger quelques secondes à la fois, jusqu'à ce que le beurre ait la grosseur de petits pois. Ajouter le yogourt et l'eau. Mélanger de nouveau jusqu'à ce que la pâte commence tout juste à se former. Ajouter de l'eau au besoin. Retirer la pâte du robot et façonner un disque avec les mains. Envelopper de pellicule plastique et réfrigérer 30 minutes.
- Placer la grille dans le bas du four. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin.

Garniture

- Dans un grand bol, mélanger le sucre et la farine. Ajouter les fruits et bien les enrober. Réserver.
- Sur un plan de travail fariné, abaisser la pâte en ovale à environ 3 mm (1/8 po) d'épaisseur.
- Déposer la pâte sur la plaque. Répartir la garniture au centre de la pâte jusqu'à environ 5 cm (2 po) du bord. Replier le bord de la pâte vers l'intérieur sur la garniture en formant des plis. Badigeonner la pâte d'oeuf et saupoudrer du sucre.
- Cuire au four 30 minutes pour des fraises fraîches et 35 minutes si elles sont surgelées ou jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée. Laisser tiédir avant de servir.



Mieux-être

LA MARCHE POUR SE METTRE EN FORME

Comment utiliser un programme de marche?

Prenant la forme d'un calendrier de 30 jours, un programme de marche est avant tout un guide. Vous le créez pour vous accompagner dans le développement de l'habitude de marcher plus souvent. Chaque jour, vous vous proposez un type de marche et une durée. On augmente graduellement la durée de nos séances pour donner le temps à notre corps de s'habituer.

Si la structure du programme peut être motivante à suivre, pas question de se mettre de la pression! La marche proposée une journée ne vous convient pas? Pas de problème, on en fait une autre. On n'a pas le temps de tout faire? Pas de souci: on diminue la durée. Et si ce n'est pas possible du tout, ce qui arrive à tout le monde un jour ou l'autre, on reprend là où on en était la prochaine fois. Suivant cette logique, il est possible de terminer le programme en 35 jours, par exemple, au lieu de 30... et ce serait tout de même une belle réussite!

4 types de marche à découvrir

En plus de varier les durées de marche, un programme propose d'essayer 4 types de marche. De cette façon, on travaille nos muscles différemment, on découvre de nouvelles choses et on ne se lasse pas. Que du bon!



- **Marche énergique:** on commence par marcher d'un pas ordinaire et, après 5 minutes, on accélère un peu le pas pour sentir qu'on respire plus vite. On opte pour un rythme de marche rapide qu'on peut maintenir tout au long de la séance.
- **Marche méditative:** ce type de marche se fait à notre rythme ordinaire ou même un peu plus lent. Le but est de porter attention à notre environnement, à nos pensées (sans jugement), aux sensations dans notre corps.
- **Marche tonus:** c'est le temps de solliciter davantage nos muscles! On commence par une marche d'un bon pas pendant 10 minutes et on enchaîne avec des exercices musculaires qu'on peut faire chez soi ou des exercices avec un banc de parc.
- **Marche intervalles:** et maintenant, c'est le cardio qu'on souhaite travailler un peu plus! On débute par 5 minutes de marche normale pour s'échauffer. Ensuite, on alterne 1 minute de marche rapide (à la limite du jogging) et 3 minutes de marche normale. On répète le tout 5 fois. On peut remplacer les intervalles de jogging par de la marche rapide.

Reprise de contenu de Mon Tougo



Sécurité

FRAUDE : DÉMÊLEZ LE VRAI DU FAUX AVEC CE QUIZ D'ÉDUCALOI

Arnaque amoureuse, vol de données personnelles ou fraude à l'investissement, personne n'est à l'abri d'une fraude. En 2023, les escrocs ont subtilisé plus de 560 millions de dollars rien qu'au Canada... Mieux vaut prévenir que guérir : voici un quiz pour tester vos réflexes en six affirmations.

1. Vous pourriez être victime d'une arnaque amoureuse même en ayant eu des appels vidéo avec la personne qui fait battre votre cœur.

- Vrai
- Faux

2. La fraude est toujours commise par des personnes inconnues.

- Vrai
- Faux

3. Vous n'avez rien à craindre d'un courriel qui ne contient pas de pièces jointes.

- Vrai
- Faux

4. Votre antivirus vous protège contre la fraude.

- Vrai
- Faux

5. Une personne qui fraude risque un maximum de deux ans de prison.

- Vrai
- Faux

6. Le Centre antifraude du Canada est la seule ressource disponible pour dénoncer une fraude.

- Vrai
- Faux

**Réponses en page 26**

Source : <https://educaloi.qc.ca/testez-vos-connaissances/fraude-demelez-le-vrai-du-faux-avec-notre-quiz>

DIEU ET LES BISCUITS

La mère: *Savais-tu que Dieu était présent quand tu as volé ce biscuit dans la cuisine?*

- Oui. *Et qu'il te regardait tout le temps?*

- Oui. *Et qu'est-ce que tu penses qu'il te disait?*

- Il disait: « Y a personne ici à part nous deux: prends-en deux! »

Anthony de Mello, *Histoires d'humour et de sagesse*



Jardinage**POUR ATTIRER PAPILLONS ET COLIBRIS DANS SA COUR**

Qui n'apprécie pas le volettement et les jolis coloris des papillons et des colibris dans nos jardins?



Mais force est de constater que ces beaux animaux ne fréquentent plus aussi assidûment nos cours qu'ils l'ont déjà fait... en bonne partie à cause du mode de vie des propriétaires. En effet, cet amour pour la «pelouse à perte de vue», encore si dominante sur nos terrains, ne leur laisse plus de place... mais heureusement, il est possible de renverser la vapeur et de les réinviter chez nous.

Papillon sur une monarde. Photo: Laura Philipps

Papillons et les colibris, même source d'énergie

Le premier constat à faire est que les papillons et les colibris, même s'ils ne sont pas apparentés, dépendent directement de la même source d'énergie pour leur survie: le nectar des fleurs. Le colibri, avec son long bec, peut chercher au fond des fleurs pour obtenir sa portion de liquide sucré alors que les papillons portent une longue trompe, enroulée lorsqu'ils sont en vol, mais qui s'étire pour aller fouiller dans les réserves de nectar des fleurs quand ils atterrissent. Les deux dépendent donc spécifiquement des fleurs, mais desquelles?

Les préférences des colibris

Les fleurs doubles, ces mutations jugées si attrayantes par les humains, les laissent de glace. Préférez les fleurs simples.

Le colibri préfère des fleurs tubulaires rouges ou orangées, mais ne dédaigne pas les fleurs tubulaires d'autres couleurs. Parmi ses préférées, il y a la lobélie cardinale, la monarde, le chèvrefeuille grimpant et l'heuchère. On peut aussi proposer du nectar artificiel dans des mangeoires à colibris, facilement disponibles sur le marché. Placez-les tôt, dès la mi-mai. Aussi, le colibri niche dans de petits arbres ou de grands arbustes et fréquentera davantage des terrains abondamment boisés.

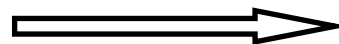


Photo: Skyler Ewing

Aussi, si vous voulez attirer le colibri chez vous, gardez votre chat dans la maison ou encore, attachez-le loin des plates-bandes. Les colibris ont la mémoire longue et éviteront les terrains où rôdent des félins.

Les préférences des papillons

Quant aux papillons, ils préfèrent les plates-bandes abondamment fleuries et comportant un mélange d'annuelles, de vivaces et d'autres fleurs. Leurs fleurs préférées sont les composées, comme la marguerite ou l'aster. Ces fleurs leur offrent une piste





d'atterrissage (les rayons de l'inflorescence) et une multitude de petits fleurons pleins de nectar (le dôme central). Aussi, les fleurs massées d'autres familles les attirent: asclépiades, ombellifères, etc. Le défaut des papillons, qu'on juge si jolis et inoffensifs, est qu'ils proviennent de chenilles beaucoup moins jolies et plus destructrices. À quoi bon essayer d'attirer les papillons si vous vaporisez ou écrasez leurs larves? Un peu de tolérance est donc vital. Si vous voyez des chenilles bariolées sur vos asclépiades, par exemple, laissez-les faire. Ce sont les papillons du célèbre monarque. Les larves du superbe porte-queue du céleri préfèrent les ombellifères (carotte, persil, céleri, etc.). Plusieurs papillons se nourrissent uniquement de plantes que nous traitons de «mauvaises herbes». Si vous pouvez, laissez chez vous un coin de terre en friche où ces plantes moins désirables pourraient pousser impunément.

Un milieu approprié

Enfin, évidemment, il faut abandonner tout pesticide de synthèse quand vous voulez attirer les papillons chez vous et même utiliser les pesticides biologiques avec la plus grande circonspection. Créez un milieu approprié pour le colibri et les papillons, et encouragez vos voisins à faire de même, voilà qu'ils recommenceront à fréquenter votre voisinage au grand plaisir de tous!

10 Fleurs pour attirer les colibris

1. Ancolie (*Aquilegia spp.*) – Zone 3
2. Chèvrefeuille grimpant (*Lonicera spp.*) – Zones 3 à 6
3. Crocosmia (*Crocosmia spp.*) – Zone 6
4. Cuphée (*Cuphea spp.*) – Annuelle
5. Delphinium (*Delphinium spp.*) – Annuelle ou Zone 3
6. Jasmin trompette (*Campsis radicans*) – Zones 4 à 6
7. Heuchère (*Heuchera spp.*) – Zones 3 à 9
8. Lobélie cardinale (*Lobelia cardinalis*) – Zones 2 à 7
9. Monarde (*Monarda spp.*) – Zone 3
10. Quatre-temps (*Cornus canadensis*) – Zone 2

10 Fleurs pour attirer les papillons

1. Achillée (*Achillea spp.*) – Zone 3-4
2. Angélique (*Angelica spp.*) – Zone 4-5
3. Anthémis des teinturiers (*Anthemis tinctoria*) – Zone 4
4. Aster (*Aster spp.*) – Zone 3-4 (selon les espèces)
5. Astrance (*Astrantia spp.*) – Zone 4
6. Centaurée (*Centaurea spp.*) – Zone 3-4
7. Chardon bleu (*Echinops spp.*) – Zone 3-4
8. Coréopsis (*Coreopsis spp.*) – Zone 4-5 (selon les espèces)
9. Dahlie (*Dahlia x hybrida*) – Non rustique (zone 8-9, tubercules à hiverner)
10. Échinacée (*Echinacea purpurea* et ses hybrides) – Zone 3-4

Reprise de contenu du Jardinier paresseux, en hommage à M. Larry Hodgson. Consultez son blogue pour les listes de fleurs complètes!



Spiritualité

MÉNAGE DU PRINTEMPS POUR L'ÂME

Voici un plan pour faire le ménage de chacune de nos «pièces» intérieures: nos sensations, nos émotions, nos pensées et nos comportements. Quoi de mieux que de commencer la nouvelle saison dans un espace mental dégagé, plus disposé et mieux équipé pour vivre les aventures qui nous y attendent et augmenter notre bien être? Après quelques mois d'hibernation, l'arrivée lumineuse du printemps nous donne envie d'aérer nos maisons, d'y faire le grand ménage et peut-être même d'en renouveler le décor. C'est toutefois sur notre personne qu'on propose ici de se centrer davantage, pour y faire un peu de désencombrement, de nettoyage et de revitalisation.

Émotions. On observe les lieux: Afin de ne pas laisser nos émotions nous envahir et compromettre notre équilibre et nos relations, on s'arrête, on s'introspecte et on identifie quelles émotions nous posent le plus problème: colère, tristesse, peur, etc.

On soulève les tapis et on vide les garde-robes qui débordent: On peut avoir tendance à étouffer certaines émotions inconfortables, à les fuir ou à les refouler par toutes sortes de stratégies destructrices (consommation, travail, crises, etc.). Comme les émotions sont des réactions spontanées et involontaires, chercher à les nier ou à lutter contre elles ne fera que nous faire perdre beaucoup d'énergie et ajouter d'autres couches d'émotions négatives, telles que la frustration, la honte et l'impuissance de ne pas y arriver. On a donc plutôt avantage à les reconnaître et à accepter d'en prendre soin.

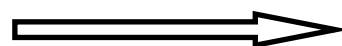
On fait circuler l'air. La meilleure façon de composer avec nos émotions, c'est d'apprendre à mieux nous réguler, c'est-à-dire à adapter notre état émotionnel pour qu'il soit tolérable, ajusté à la situation et qu'il reste au service de nos besoins.

- On résiste au passage à l'acte (lancer, crier, frapper, etc.) en se donnant un délai de 10 à 15 minutes avant de céder à la pulsion;
- On pratique une technique de respiration ou de relaxation pour s'apaiser et se sécuriser;
- On tolère l'inconfort en se rappelant que toute émotion, même très intense, est passagère et finit donc toujours par redescendre;
- On identifie notre besoin (soutien, encouragement, reconnaissance, etc.);
- On s'exprime avec calme et fermeté.

Pensées. On époussette la bibliothèque: Que l'on soit pris ou prise avec des ruminations du passé, de l'anticipation excessive de l'avenir ou encore une suranalyse des événements, nos pensées peuvent également être source de souffrance. On a alors avantage à prendre conscience de notre discours intérieur.

On fait de l'élagage: On constate nos pensées automatiques, irrationnelles et nos distorsions cognitives, comme:

- le tout ou rien;
- les conclusions hâtives;
- la surgénéralisation;
- la dramatisation ou la minimisation.



On jette et on recycle: On remplace les pensées nuisibles pour d'autres plus flexibles, ajustées et réalistes. Par exemple:

- on nuance notre pensée;
- on vérifie nos interprétations;
- on formule d'autres hypothèses;
- on se questionne sur sa responsabilité;
- on se distance de la pensée nuisible (plutôt que «Je suis pas bon ou bonne», «Mon cerveau me dit que je ne suis pas bon ou bonne»).

Sensations. On observe les lieux: Pour éviter que certaines sensations nous incommode au point d'affecter notre fonctionnement ou notre bien-être, on fait un scan de chaque partie de notre corps pour y détecter les inconforts, les tensions ou les douleurs: mal de tête ou de ventre, pression à la poitrine, douleurs musculaires, etc.

On fait une liste: On note nos observations, à l'aide d'un journal ou d'une application, afin de recueillir des données sur:

- la fréquence et l'intensité des sensations;
- les moments de la journée ou de la semaine;
- les conditions dans lesquelles elles se manifestent (lieu, événement, etc.).

On organise: On fait des liens entre la présence des sensations problématiques et les éléments de l'environnement pour en découvrir les déclencheurs. Par exemple:

- J'ai mal au ventre quand je suis en colère;
- Je fais des migraines quand le stress s'accumule;
- J'ai des palpitations et des tremblements quand je dois parler en réunion.

On fouille dans les coins: On cherche la fonction possible de la sensation. Pour ce faire, on se demande en quoi elle peut nous rendre service. En effet, les sensations (maux de ventre, battements de cœur, etc.) surviennent souvent pour nous indiquer un besoin profond.

On jette, on lave et on renouvelle: On apprend à prendre au sérieux ces signaux plus tôt et on choisit des pistes d'action pour mieux les prévenir, que ce soit en:

- s'affirmant davantage;
- se reposant plus souvent;
- apprenant à faire preuve d'indulgence envers soi.

Comportements. On fait la liste des travaux à faire: On détermine...

- les habitudes et comportements qui ne sont pas cohérents avec nos valeurs et nos objectifs;
- les actions qui nous permettraient de nous rapprocher de ce qui est important pour nous.



On désencombre: On pose des gestes pour tenter de se dépouiller de ce qui est lourd ou superflu dans nos vies: surcharge de travail, surconsommation, dépendance, etc.

On fait de la place: On laisse place à du léger, du beau, du fun, du sens comme l'art, la musique, l'écriture, les jeux, le plein air, la spiritualité, etc.

On répare et rénove: On choisit de se débarrasser d'une mauvaise habitude de vie (consommation excessive d'alcool, surutilisation des écrans, etc.) en la remplaçant par une autre qui va dans le sens de ce qu'on valorise. Par exemple, on remplace son verre d'alcool de trop par un mocktail, on laisse son cellulaire de côté aux repas pour prendre une vraie pause et porter attention aux autres... On s'engage avec courage dans la direction souhaitée en commençant par un petit pas, puis un autre... l'action nous motivant à garder le cap en direction de notre objectif.

Alors, vous y voyez plus clair? Bon ménage du printemps!

Reprise de contenu de Mon Tougo, [Isabelle Queval](#), Psychologue

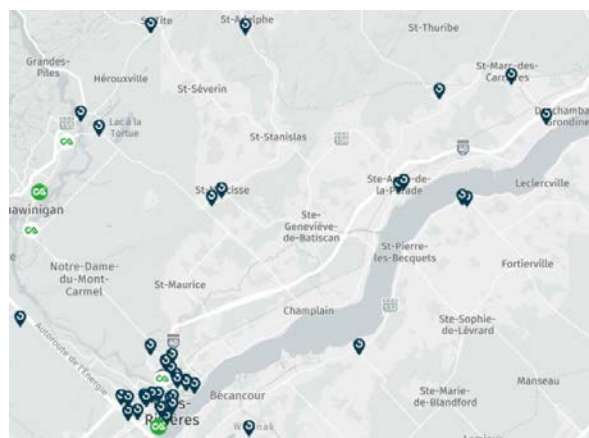


Bon à savoir!

TRANSFORMATION DU RÉSEAU DE RÉCUPÉRATION

Depuis le 1er mars 2025, un réseau hybride de retour des consignes conjugue des points de service *Zone Consignation chez les détaillants* et des lieux de retour *Consignation* et *Consignation+*.

Point de retour **Zone Consignation** : points de retour situés chez les détaillants participants, équipés de récupératrices automatisées pour le retour à l'unité. Les remboursements peuvent être effectués en argent comptant.



Lieux de retour **Consignation** : espaces de type boutique destinés aux citoyens, équipés de récupératrices automatisées pour le retour à l'unité, ainsi que d'un service de retour express permettant le dépôt de sacs transparents de contenants non triés. Les remboursements peuvent être effectués en argent comptant ou par voie électronique sécurisée via l'application mobile Consignation.

Lieux de retour **Consignation+** : ces lieux de retour sont destinés aux citoyens, aux institutions, aux commerces et aux entreprises. Ils offrent, en plus des services précédents, une option de retour en vrac pour de très grandes quantités de contenants non triés. Les équipements de haute performance permettent de trier et de décompter rapidement les contenants, assurant une efficacité accrue. Les remboursements peuvent être effectués en argent comptant ou par voie électronique sécurisée via l'application mobile Consignation.





Langue française, connaissez-vous vos droits? Les réponses de la page 11

- 1. Vrai.** Le Canada a deux langues officielles, le français et l'anglais. Cependant, la langue officielle du Québec est le français. Cela signifie, entre autres, que vous avez le droit de vous faire servir en français lorsque vous faites affaire avec un commerçant. Peu importe la langue de l'employé ou le quartier dans lequel vous vous trouvez.
- 2. Faux.** Dans tous les commerces du Québec, les employés ont l'obligation d'offrir un service en français. Vous vous faites servir en anglais et c'est ce que vous préférez ? Pas de problème.
- 3. Faux.** Les commerçants qui font des affaires au Québec ont l'obligation d'offrir leurs informations en français peu importe la plateforme. Cela s'applique aussi à leur contrat, leur menu, etc.
- 4. Faux.** Soyez indulgents, l'erreur est humaine ! Vous faites face à une traduction bancale ou à des outils de communication mal rédigés ? Un texte qui comporte des fautes de grammaire, de syntaxe ou d'orthographe ne constitue pas une contravention, à moins qu'il soit simplement incompréhensible ou puisse causer du danger en raison d'une mauvaise utilisation du bien ou du service. Si vous observez une erreur, faites-le savoir au commerçant d'abord. Après tout, on peut tous améliorer notre usage de la langue !
- 5. Vrai.** Selon une étude réalisée en 2023 par l'Office québécois de la langue française, sur l'île de Montréal, dans 90 % des cas, le service est donné en français par le personnel à la suite d'une question posée en français par la cliente ou le client. Dans 7 % des cas, la cliente ou le client doit plutôt demander explicitement le service en français pour l'obtenir. Enfin, dans 2,6 % des cas, il n'est tout simplement pas possible d'obtenir un service en français.
- 6. Faux.** Ce n'est pas normal de ne pas avoir de contrat en français. Si l'entreprise américaine fait affaire au Québec, la Charte de la langue française et la Loi sur la protection du consommateur prévoient que les contrats sont rédigés en français. Un contrat peut être dans une autre langue seulement si, après avoir fourni une copie en français au consommateur, les deux parties sont d'accord pour que leur contrat soit dans une autre langue.
- 7. Vrai.** La loi dit qu'en cas de divergence entre les versions d'un document en français et celle dans une autre langue, le consommateur peut faire valoir la version qui lui est la plus favorable. En résumé, le commerçant doit être en mesure de communiquer avec les consommateurs en français dans toutes les étapes de sa relation avec eux : en magasin, sur ses réseaux sociaux, en ligne, au téléphone, lors de son service après-vente, dans ses publicités, dans les documents qu'il remet au consommateur.
- 8. Faux.** Le français doit avoir une présence nettement prédominante dans l'affichage public et la publicité commerciale. Le français figure de façon nettement prédominante lorsque le texte rédigé en français a un impact visuel beaucoup plus important que le texte rédigé dans une autre langue, comme lorsqu'il est au moins deux fois plus grand que le texte dans une autre langue.



Fraude. Les réponses de la page 19

1. Vrai: De nos jours, la technologie permet de truquer des vidéos, même en direct. Vous pourriez rencontrer ce problème en naviguant sur des sites de rencontre. Après avoir truqué son visage, la fraudeuse ou le fraudeur peut employer l'une ou l'autre des stratégies suivantes ; Vous demander de l'information personnelle, puis utiliser cette information pour voler votre identité; Proposer d'échanger des photos intimes, puis menacer de les publier si vous refusez de payer; Vous demander de l'argent en prétextant avoir des problèmes financiers.

2. Faux: Même des personnes que vous connaissez pourraient vous frauder. Méfiez-vous notamment si quelqu'un : multiplie les excuses pour vous demander de l'argent; insiste pour que vous acceptiez une opportunité trop belle pour être vraie; vous demande vos identifiants et mots de passe pour vous aider dans une démarche.
D'ailleurs, sachez que vous avez toujours le droit de refuser que vos proches utilisent vos comptes bancaires.

3. Faux: Les courriels ne sont pas dangereux qu'en raison de leurs pièces jointes. Faites également attention aux liens qu'ils contiennent. Ne cliquez pas sur les liens fournis dans un courriel qui vous demande de vous connecter à un de vos comptes en ligne. Vous pourriez aboutir sur un site qui semble en tous points identique au site légitime, mais ne sert en fait qu'à voler vos données personnelles. Même le gouvernement et les banques évitent de vous envoyer des messages textes et des courriels pour vous demander d'agir (par exemple, modifier votre mot de passe ou encaisser un remboursement d'impôt).

4. Vrai: Un bon antivirus peut vous aider à réduire les risques de clic sur un lien piégé. Vous pouvez cependant vous protéger encore plus, par exemple en : vous informant sur les fraudes signalées (radio, télévision, amis, famille, etc.); appelant l'Autorité des marchés financiers en cas de doute sur la légitimité d'un investissement qu'on vous conseille (1 877 525-0337); évitant le plus possible de partager vos renseignements personnels.

5. Faux: Les fraudeuses et fraudeurs peuvent être condamnés à une peine maximale de 14 ans de prison si la valeur des sommes obtenues de leur arnaque dépasse 5 000 \$.

6. Faux: Si vous avez été victime de fraude, contactez votre service de police local. Mener l'enquête est le rôle de la police. Le Centre antifraude du Canada tient un répertoire central d'informations. Ce répertoire est utile lors des enquêtes.

Si vous voulez reporter une situation ou vous informer:

La Sûreté du Québec : 310-4141 ou le *4141

Le Centre antifraude du Canada : 1 888 495-8501

En cas de fraude relative à un investissement, vous pouvez contacter : L'Autorité des marchés financiers : 514 395-0337 (Montréal), 418 525-0337 (Québec) ou 1 877 525-0337 (autres régions)

En cas de fraude liée à une prestation gouvernementale, vous pouvez contacter : L'Agence du revenu du Canada pour une prestation fédérale : 1 800-265-2577

Revenu Québec pour une prestation provinciale : 1 800 267-6299



Mot Mystère

À trouver: un mot de 10 lettres

Thème: ARBRES

ACAJOU	ELEIS	OBIER
ALISIER	ENCROUE	OLIVIER
ARBRE	ERYTHRINE	OSERAIE
AUNE	ESPALIER	RIDEAU
AVENUE	GELIF	ROBINIER
BADAMIER	HETRE	ROSIER
BERCEAU	INCISION	ROTANG
BOUQUET	INDIGENE	SEQUOIA
CACAOYER	JACARANDA	TIGE
CAFEIER	JACQUIER	VERGER
CERISAIE	JAQUIER	YPREAU
COCA	JUJUBIER	
CORMIER	LOUPEUX	
EBOUTER	MELEZE	
EBRANCHER	NAIN	
ECORCE	NEFLIER	
ECRUES	NERE	
EGLANTIER	NERPRUN	
ELAGUER	NIAOULI	



Deux vers se retrouvent dans une pomme:

«Je ne savais pas que vous habitez dans ce quartier.»



CONCOURS EN ACTION

avril 2025— Solution : candélabre * La personne gagnante: Marie-Jeanne Beaudoin, 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 21 mai 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

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

ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC



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

Manoir
DES DEUX RIVIÈRES

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



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

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

Pour plus d'information ou pour une visite : (418) 328-3209

manoirdeuxrivieres@gmail.com

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