



Octobre 2025

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

À VENIR EN OCTOBRE ET NOVEMBRE

Dîner de vie associative : Noël en octobre

17 octobre à la Sucrierie Boisvert, Saint-Stanislas. M. Mario Boisvert et son équipe vous concocteront un dîner. Animations et activités en après-midi!

Accueil dès 11h30
Repas vers 12h
30\$ pour les membres.



Après-midi brésilien

Dans le cadre de la semaine interculturelle de novembre, avec Iara Falcao et Miguel Genovese, du groupe *Voix de pasaj*. En musique et à travers les arts, venez voyager.

07 novembre au Centre récréatif Jean-Guy-Houle, à Sainte-Anne-de-la-Pérade. Accueil et collation à 13h, début de l'activité vers 13h30. Collation vers 15h

Gratuit pour les membres!



Chroniques pages

Calendrier des activités	2
Mot de la présidente	3-4
Défense de droits	5-6-7
Parole citoyenne	8
Défense de droits	9-10-11
Juridique	12
Échos du CA	13
Parole aux membres	14
Suivi d'activités	14-15
Activités détaillées	16
Santé et Mieux-être	17
Réflexion	18-19
Sécurité	20
Place aux partenaires	21
Recettes d'automne	22-23
Mots entrecroisés	24
Mot mystère	25
Jeux	26-27

Rentrée 2025

Calendrier des activités

DATE ET HEURE	ACTIVITÉ	ENDROIT	COÛT	RÉSERVATION
17 octobre Midi et après-midi Accueil 11h30 Début 12h	Dîner festif Noël en octobre — animation, musique, tirages et plus!	À la sucrerie Boisvert	30 \$ membres, 40\$ non-membres	Avant le 10 octobre
07 novembre en après-midi Accueil 13h Début 13h30	Après-midi Brésilien — avec Iara Falcao et Miguel Genovese, de <i>Voix de Pasaj</i>	Au centre récréatif Jean-Guy Houle, Sainte-Anne-de-la-Pérade	Gratuit pour les membres, 10\$ non membres	Avant le 30 octobre



Pour nous joindre :

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

 **819-840-3090**

 aqdrdc@stegenevieve.ca

 www.aqdr-des-chenaux.org

VOTRE CONSEIL D'ADMINISTRATION 2025-2026

Diane Béland, présidente
Monique Tremblay, vice-présidente
Monique Béland-Désilet, trésorière
Thérèse Lévesque, secrétaire
Lise Bournival, administratrice
Sylvie Cliche, administratrice
Lynda Boivin, administratrice

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

EST-CE QUE LES « TEMPS » SONT DURS?

Mes parents disaient ça... les temps sont durs. C'était leur façon à eux de dire qu'ils ne roulaient pas sur l'or. Maintenant on peut encore dire ça. On se rend compte que le balancier de la vie revient toujours à son point de départ.



De grandes crises ont secoué notre monde. Quand on parle du crash de 1929, on se souvient que cet après-guerre a été désastreux. Les crises ne sont pas nécessairement toutes monétaires. Je peux vous affirmer que présentement, nous vivons une grande crise et c'est celle du bénévolat. Nous avons probablement tous connu le temps où nos parents faisaient du bénévolat. Plusieurs d'entre vous ont appris à vos enfants que partager son temps en s'impliquant pour des causes était une façon d'éviter de devenir des personnes repliées sur elle-même, ne se concentrant que sur leur petite personne. L'ouverture vers les autres passe par le don de soi et le bénévolat était et demeure un exemple à donner.

La grande crise que nous traversons présentement est à la fois paniquante et importante. Peu de personnes sont intéressées à donner de leur temps à des personnes autres que les membres immédiats de leur famille. Ceux qui nous ont précédés nous ont démontré que l'implication sociale est la forme la plus facile à donner. Donner de son temps est gratifiant, nous fait gagner dans l'estime de soi, nous garde la vue bien orientée vers nos pairs.

Notre association est en manque de bénévoles. Peu s'impliquent et on entend toutes dire qu'un manque de temps invalide notre désir de participation. C'est facile à dire mais c'est aussi difficile à entendre pour les personnes à bout de souffle, qui tiennent les organismes existants à bout de bras.



Lors d'une rencontre, il y a quelques temps, en parlant du bénévolat et du peu de reconnaissance que nous avons, j'avais mentionné comme ça, sans aucune arrière-pensée que l'on pourrait peut-être faire comprendre aux divers paliers de gouvernement que nous leur sauvons « les fesses » en participant activement à la vie communautaire dans nos différents milieux. L'idée a fait des petits car en octobre prochain, 2 MRC soit, Mékinac et Shawinigan feront une grève du 20 au 24 octobre. Les services offerts bénévolement seront absents afin de bien faire sentir le poids et l'importance de l'engagement de tous ces bénévoles.

*Suite en
page 4*

Personnellement, je ne pourrai me joindre au mouvement mais je serai en appui moral car j'ai conscience que ce mouvement sera appelé à prendre de l'ampleur. J'espère qu'il portera ses fruits et appellera à la protection de cette partie du filet social.

Peut-être que les gouvernements se décideront enfin à donner la juste part financière qui revient à tous ces organismes qui font avec des bouchées de pain plus que de la magie. Si nos organismes étaient mieux traités plutôt que de leur demander de faire encore plus avec beaucoup moins, il y aurait une chance pour que ceux qui vivent vraiment dans le besoin puissent se tenir debout et la tête haute.

Félicitons les 2 MRC voisines qui décident de monter au front! Félicitons leur engagement et j'ose espérer que leurs revendications seront entendues et prises en considération. Ceux à qui nous faisons économiser énormément doivent comprendre que le manque de ressources financières en appui au bénévolat est un frein à l'aide aux personnes vulnérables.

En y pensant bien, on voit très rarement dans notre monde des OBNL faire faillite ou être taxée d'avoir dilapidé l'argent qu'on leur a confié. Il en va tout autrement pour ceux à qui nous accordons notre confiance en les portant au pouvoir!

Comme le disaient autrefois les syndiqués sur les lignes de piquetage : Ce n'est qu'un début, continuons le combat! Et travaillons à être plus nombreux-ses qui s'engagent et qui subviennent aux besoins de leurs pairs.

Diane Béland, Présidente



CONCOURS RECRUTEMENT!

Chers et chères membres de l'AQDR des Chenaux, nous souhaitons faire tirer parmi vous un prix, paraît-il gastronomique, d'une valeur de 200\$. Ce prix servira à récompenser l'effort de recrutement de nouveaux et nouvelles membres.

Emmenez vos ami-es aux activités, et ci ceux et celles-ci décident de devenir membres, parlez-en aux membres du CA qui font l'accueil aux événements! Nous retiendrons l'information et ferons un tirage vers la fin de l'année d'activités 2025-2026.



Défense de droits

LA CRISE DU LOGEMENT: UN ENJEU COMPLEXE ET PRESSANT

Depuis de nombreuses années, les organismes du secteur communautaire tirent l'alarme sur la situation; FRAPRU, Regroupement des comités logements, organismes en itinérance et en santé mentale, en sécurité alimentaire, les AQDR et bien d'autres s'inquiètent de voir la population québécoise peiner à se loger. En 2025, la situation devient extrême. Voici un aperçu de la situation et de ses enjeux, suivi par un rappel des revendications des AQDR.

Selon la Société canadienne d'habitation et de logement (SCHL), « 3,5 millions [est] le nombre de nouveaux logements qui devront être construits d'ici 2030 pour retrouver l'abordabilité ».

Ce défi de taille représente l'équivalent de 500 000 nouveaux logements construits par année au pays pendant les sept prochaines années. Or, il s'est construit environ 271 000 logements au Canada l'an dernier, selon les estimations de Desjardins.

C'est-à-dire que la crise n'est pas proche de se résorber. Selon la SCHL, le principal facteur de cette crise est l'augmentation du nombre de ménages. Il suffirait de construire plus de portes. Mais est-ce si simple? Des facteurs comme le coût du logement, sa disponibilité géographique, proche ou loin des grands centres, des services, la spéculation immobilière, l'immigration et le nombre de mètres carrés par habitant·es jouent également.

La SCHL parle de rétablir l'abordabilité des logements par la construction, mais qu'est-ce que cela veut dire, au juste? À Montréal, Sherbrooke ou Québec, des 5 et demie on ne peut plus standard se louer présentement à 2000\$, 2700\$ par mois. Est-ce que ces logements sont abordables? Pour qui? Comme l'a rapporté la journaliste de La Presse,

On essaie de ne jamais dire les mots "logement abordable" », me lance Adam Mongrain, responsable du dossier habitation pour l'organisme Vivre en Ville. Il confirme mon malaise et ma confusion avec ce mot utilisé à toutes les sauces.

Selon les données de 2021, la province compte 1 482 645 locataires. Le seuil du logement abordable en serait un pour lequel on consacre 30% du revenu familial.

De ce nombre, le quart consacrerait une proportion démesurée de ses revenus à se loger : 373 615 personnes y consacraient 30 %, 128 795 y consacraient 50 % et 49 895, presque la totalité de leurs revenus, soit 80 % et plus. On parle ici de gens dont le salaire médian est très bas, quelque part entre 9900 \$ et 23 800 \$ annuellement.

Un personne qui travaille et gagne, à bas salaire ou à temps partiel, 23 800\$ par année, selon la règle du 30%, consacrerait 595 \$ par mois au loyer. Sur le marché actuel, c'est habiter en coopérative, en logement social ou subventionné. Ce revenu correspond à peu près aux seuils des pensions de vieillesse et autres mesures de soutien pour les



Suite en
page 6 et 7

personnes âgées. Si votre revenu est plus « décent », entre très gros guillemets, vous gagnez 55 000 \$ par année (selon l'Institut de la statistique du Québec), avec vos REERS et autres régimes de retraite privés. Cela vous cantonne à un paiement mensuel de 1375 \$, en dessous des prix du marché. Car en ce moment, sur le marché, les logements sont devenus un bien de spéculation. Les sociétés d'investissements, étrangères comme locales (on pense ici aux fonds des banques canadiennes ou de Desjardins, à Investissement Québec, et bien d'autres) peuvent acheter et gérer des parcs locatifs pour les revenus qu'ils génèrent. Le prix médian s'en trouve traîné à la hausse. On pointe aussi du doigt les

acheteurs marginaux, m'explique Adam Mongrain. Qui sont-ils ? Des gens qui ont vendu leur propriété et disposent d'une grosse mise de fonds, les acheteurs étrangers qui arrivent d'un marché beaucoup plus élevé (disons une ville française) et qui font grimper les enchères. Ou encore tous ces Montréalais qui ont quitté la métropole durant la pandémie pour intégrer le marché immobilier en périphérie, contribuant à faire grimper les prix dans des villes comme Granby. Penser que les prix baisseront significativement un jour relève du fantasme, ou du déni.

Dans ce contexte, il est facile de lancer le blâme sur les immigrants, qui arrivent soit avec des besoins, comme les réfugiés, ou des capitaux, comme les européens et asiatiques bien nantis, mais la situation n'est pas si simple. « La crise du logement frappe fort au Canada, mais pas que... Le défi est « énorme » et planétaire, rappelle l'ONU [en effet] « La plupart des pays peinent à garantir à leurs citoyens l'accès à un logement abordable et adéquat », a déclaré en juin Maimunah Mohd Sharif, directrice générale d'ONU-Habitat ». Ce seraient 1.6 milliard de personnes, à l'échelle mondiale, qui vivent dans des logements précaires ou inadéquats. L'urbanisation rapide, l'accroissement du niveau de vie des plus nantis et la croissance de la population aggravent le phénomène.



Par exemple, les capitales européennes sont marquées par des phénomènes qui touchent maintenant les grandes villes canadiennes comme Toronto, Vancouver et plus récemment Montréal; « À Londres [...] Avec la flambée des coûts de la vie et des salaires qui stagnent depuis des années, infirmiers, enseignants, pompiers, travailleurs sociaux et policiers quittent leurs fonctions pour des postes mieux payés, à l'extérieur de la capitale ». En France, les locations de courte durée de type Airbnb, propulsées par le tourisme, excluent des milliers de logements du marché. De nombreuses mairies et instances publiques se mobilisent pour les limiter. Aux Pays-Bas, « Dans une tentative de rendre les habitations plus abordables, le ministre néerlandais du Logement, Hugo de Jonge, a proposé une loi permettant aux municipalités de forcer les propriétaires de maisons dont la valeur ne dépasse pas les 335 000 euros (ou 517 000 \$ CA) à vendre leur propriété aux personnes à faibles revenus ». Ceci afin de freiner l'achat des propriétés par des étrangers ou pour conversion en propriété secondaire par des ultra-riches.





En Italie, une grande mobilisation étudiante a vu le jour, sous forme de camping sur les campus, pour dénoncer les hausses des loyers. « Près de 70 % des étudiants universitaires en Italie vivent avec leurs parents, contre une moyenne européenne de 17 %, selon un rapport d'Eurostat, l'office statistique de l'Union européenne ». Faute de pouvoir se loger par eux et elles-mêmes, même en travaillant, les étudiant·es sont donc coupés dans leur mobilité sociale si leurs parents n'habitent pas déjà les grands centres.

Pour en revenir au Québec, notons que la composition des ménages et leur mode d'occupation du territoire a drastiquement évolué dans les 50 dernières années; dans les années 1970, un ménage moyen composait 4.5 personnes vivant avec 25m carrés chacune. Aujourd'hui, on en serait à un ménage moyen de 2.3 personnes vivant avec 59m carrés chacune. Cela donne lieu à des inégalités flagrantes, comme des familles plus pauvres, québécoises de naissance ou immigrantes récentes, qui vivent entassés dans des logements trop petits et trop chers. Par contraste, des personnes mieux nanties, par leur carrière, l'héritage ou simplement la vente de propriétés achetées avec un salaire moyen dans les années 1980-1990, seules ou en couples sans enfants, occupent de grandes propriétés. Sans culpabiliser personne, on peut conclure que, mathématiquement, le résultat de cette division de l'espace accroît les inégalités.

Loin de nous l'intention de lancer des blâmes. Simplement constatons qu'une redistribution de la richesse doit se faire pour assurer l'équité et rétablir un marché locatif qui réponde aux besoins de la population, pas aux exigences de rendement des investisseurs. Les AQDR revendiquent donc, dans l'immédiat, une hausse du le montant maximal mensuel du programme Allocation logement à 150\$, et son indexation annuelle. Nous demandons aussi la hausse du revenu annuel à partir duquel un ménage n'y a plus droit. De plus, il faut rendre le crédit d'impôt pour maintien à domicile accessible et simple à obtenir pour toute personne de 65 ans et plus. Également, il faut permettre aux personnes âgées et handicapées d'obtenir l'aide financière pour modifier leur habitation dans un délai maximal de 12 mois.



Finalement, prémunir les personnes âgées contre la crise du logement passe par l'augmentation du nombre de logements sociaux et par la révision des critères du programme Supplément au loyer. Ces mesures ne seront toutefois pas suffisantes pour contrer la crise dans son ensemble. Bâtissons un Québec plus juste et solidaire, en réfléchissant ensemble à comment faire du logement un bien commun.

Références:

La demande de logements sera plus élevée que prévu d'ici 2030 au Québec et en Alberta, Stéphane Bordeleau, Radio-Canada, 13 septembre 2023.

Pour en finir avec le mot « abordable », Nathalie Collard, La Presse, 04 octobre 2023

La crise du logement, un problème qui dépasse les frontières du Canada, Rania Massoud, Radio-Canada, 24 août 2023



Parole citoyenne

VILLAGES D'IRRÉDUCTIBLES EN MAURICIE

Ce texte nous est proposé par Mme Monique Tremblay, vice-présidente de l'AQDR des Chenaux, et écrit par Mme Lina De Rossi. Mme De Rossi est boulangère-propriétaire des Jardins d'Olympe, à Saint-Stanislas. Ayant choisi la MRC des Chenaux pour s'installer, Mme De Rossi est opposée à l'implantation des éoliennes de TES Canada dans notre paysage. Au regard de l'importance que prend le dossier dans la politique municipale, l'AQDR des Chenaux prête son espace de Bulletin en action à cette citoyenne. Des réactions? Écrivez-nous pour la section Parole aux membres!



Pourquoi diable existe-t-il des personnes farouchement contre le modernisme, l'élégance des éoliennes et l'essor qu'elles créent?

Il existe trois catégories de personnes :

Celles qui sont nées dans les villages et ne les ont jamais quittés.

Celles qui sont parties quelques années pour les études ou le travail et qui sont ensuite revenues.

Et les étrangers, soit les personnes qui sont nées ailleurs, y ont vécu longtemps puis sont venues s'établir à la campagne.

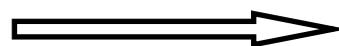
Elles ont toutes quelque chose en commun : elles ont choisi l'endroit où elles voulaient vivre.

Examinons les raisons de leur choix:

- La proximité avec la nature. Certaines d'entre elles ont la possibilité de marcher, de faire du ski, de la raquette, de la motoneige en sortant de la maison;
- D'autres font ces activités à une très courte distance de la maison;
- En forêt il se fait de la cueillette de champignons, de la photographie, de l'ornithologie, de l'équitation;
- Le bon voisinage. On connaît ses voisins, on les salue, on les côtoie. On peut leur rendre service et leur demander de l'aide à l'occasion;
- La sécurité. On ne vit pas dans la peur d'un danger;
- La tranquillité puisque, à certains endroits, on entend le silence;
- L'air pur, l'eau pure;
- La beauté des paysages qui mène à la contemplation, à la réflexion et à la détente.

Que viendraient modifier les éoliennes?

- Des travaux en permanence durant deux ou trois ans soit : de l'excavation, du dynamitage, du transport de pelles, de pierres, sable et béton. De la poussière et du bruit en continuité!





Après leur installation :

- Bruit de fond continu, effet stroboscopique, lumières toute la nuit;
- Possibilité d'eau contaminée;
- Animosité envers les voisins qui en auraient accepté sur leur terre;
- Sentiment d'impuissance face à la dégradation du paysage;
- Le danger des promenades à proximité . En hiver, de la glace se forme sur les pales puis se détache brusquement et peut heurter les promeneurs et les motoneigistes. Lorsque les pales s'emballent, il arrive qu'elles se défassent comme c'est arrivé au Japon il y a quelques mois. Un promeneur a été tué sur le coup.

Lina de Rossi



Défense de droits

UN VENT DE CHANGEMENT? PAS SANS LES PERSONNES ÂÎNÉES!

Les élections municipales s'en viennent à grands pas. Selon les mots du gouvernement, « Tous les quatre ans, le premier dimanche de novembre, vous devez élire la mairesse ou le maire ainsi que les conseillères et conseillers qui veillent à l'administration et au développement de votre municipalité. Il s'agit des élections générales municipales qui se tiennent simultanément dans environ 1 100 municipalités au Québec. Les prochaines sont prévues le 2 novembre 2025. Quelque 8 000 postes d'élues et élus municipaux, dont 19 de préfètes et préfets, seront à pourvoir à ce moment ».

Le palier de gouvernement municipal relève du provincial, et constitue le 3ème niveau des institutions publiques. À ce titre, il cumule des fonctions importantes pour notre bien-être, individuel et collectif. L'AQDR nationale vous propose des outils pour exercer vos compétences et droits citoyens et pour vous inciter à aller voter.

Les compétences municipales sont multiples. Elles touchent à la culture, aux loisirs, aux activités communautaires et aux parcs. Elles influencent le développement économique local, avec certaines limitations, la production d'énergie et les systèmes communautaires de télécommunication. Elles encadrent l'environnement, la salubrité, les nuisances, la sécurité, le transport et le logement. Autant d'enjeux qui nous influencent au quotidien. Pour citer l'AQDR nationale,

« Les acteurs municipaux sont rarement sollicités lorsque vient le temps de réfléchir à la place des aînés dans la société. Pourtant, les municipalités ont des capacités décisionnelles et financières leur permettant de faire la différence dans la vie de bien des aînés qui vivent sur le territoire».

Nous vous proposons donc 4 thèmes à aborder avec vos candidat·es lors du mois de campagne en octobre. « Certains de ces champs de compétences sont



Suite en page
10 et 11

partagés avec le gouvernement provincial et fédéral. En sachant que les discussions sont plus faciles entre les différents paliers de gouvernements qu'entre un particuliers et le gouvernement, les acteurs municipaux peuvent devenir de véritables alliés dans votre engagement ».

Le premier thème: le logement.

La crise qui touche actuellement le Québec, le Canada et plus largement l'ensemble des sociétés humaines doit être abordée localement afin que nous puissions contribuer à l'effort global.

« une municipalité peut, par ses actions, favoriser la qualité de vie de ses résidents «en offrant la diversité de logements nécessaire pour satisfaire les besoins de chaque citoyen à un prix convenant à ses revenus (p. ex. en favorisant la construction de logements locatifs abordables ou communautaires, ou, encore, l'aménagement de logements d'appoint destinés aux parents des occupants d'un logement principal).»

En ce sens, la municipalité peut intervenir pour créer des parcs locatifs. Un des exemples les plus célèbres est celle de la ville de Vienne, en Autriche, qui sous l'impulsion du parti social-démocrate, en 1919, a collectivisé les logements ouvriers en achetant les bâtiments. Aujourd'hui, par la poursuite de ces politiques, la ville comporte 420 000 logements sociaux, où habite 60% des Viennois.

Deuxième thème: le transport

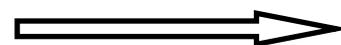
En milieu rural ou urbain, que l'on dépende d'un transport en automobile personnelle, de la marche, du vélo ou des transports en commun, les personnes âgées sont rarement prises en considération quand vient le temps de planifier l'inclusivité des infrastructures publiques. Pensons, dans la MRC des Chenaux, à l'horaire bien maigre du transport public, qui se calque sur les besoins des étudiant·es qui vont à Trois-Rivières. Les municipalités ont un rôle actif à jouer, et peuvent intervenir sur l'offre en accompagnement-transport, en tarification du transport collectif, en développement de projets de transport actif et de sécurité routière. N'hésitez donc pas pour interpeller les candidat·es pour connaître leur agenda en la matière.



Troisième thème: l'aménagement des espaces publics

« L'accessibilité aux espaces publics pour les personnes âgées est essentielle. Cela permet, entre autres, d'offrir des installations inclusives à l'ensemble de la population et plus particulièrement pour les personnes âgées. Malheureusement, beaucoup d'entre elles ne sentent pas que les acteurs municipaux prennent en considération leurs besoins lors du développement d'espaces publics »

Étant le palier de gouvernement le plus proche des citoyen·nes, le municipal agit directement sur le milieu de vie des villes et villages. Accessibilité des trottoirs, des rues, aménagements verts et luttes aux îlots de chaleur, accès à l'eau, à des espaces de rencontres citoyennes - salles municipales, salles de théâtre et de spectacle dans les petites communautés, piscines publiques, bâtisses pour accueillir les groupes communautaires, etc., toutes ces ressources tombent souvent dans la coupe municipale. Il est donc essentiel que les élu·es





soient conscient·es de l'impact de leurs décisions sur l'accessibilité de ces espaces pour toutes et tous. L'AQDR propose l'inclusion de personnes âgées sur les comités municipaux et une écoute active des besoins de ces derniers et dernières dans le développement des espaces publics. Notamment, cela passe par l'accessibilité aux commerces, par la lutte à la gentrification qui tend à forcer l'éviction des locataires et propriétaires moins fortunés via la surchauffe du marché immobilier, des activités pour découvrir les espaces publics et leurs usages et des locaux abordables pour les groupes communautaires et d'économie sociale.

Quatrième thème: les enjeux sociaux.

Le programme Municipalité amies des aînés, MADA, englobe diverses facettes du social. « Les municipalités et les MRC demeurent le niveau de gouvernement le plus près des citoyens et le plus apte à intervenir pour créer et pour maintenir un milieu de vie favorable aux aînés ». Pour citer les documents de l'AQDR, « les aînés sont touchés par de multiples enjeux sociaux. Toutefois, les principaux relèvent de leur intégration participative à l'économie sociale, de l'isolement et des proches aidants ». Les villes et villages peuvent s'impliquer via leurs services de loisirs. Elles peuvent lutter contre la fracture numérique en adoptant de saines pratiques numériques et en communiquant clairement avec tous les groupes de la population. Également, elles peuvent reconnaître le rôle des personnes proches aidantes et faciliter la cohabitation multigénérationnelle par des règlements d'urbanisme et de zonage. La qualité de vie et le social passent par l'environnement: les municipalités sont à l'avant-scène là aussi. Elles peuvent légiférer pour la protection de l'espace agricole, des milieux naturels, des espaces verts publics, pour une saine gestion de l'eau, tous des facteurs de santé importants pour la population âgée.

Finalement, rappelons-nous qu'exercer notre droit de vote, mais aussi s'impliquer dans les instances municipales, sont d'excellentes façons de rapprocher le pouvoir de la population. Dans le respect et l'écoute, nous vous encourageons à participer au dialogue public local.

Vous pouvez voter de plusieurs façons: dans un bureau de vote les journées d'élection; ou par correspondance sur demande, ce pour certains cas de personnes âgées incapable de se déplacer ou de personnes proches aidantes.

Bonnes élections!

Quelques outils de référence:

AQDR (2025) Guide de réflexion. Enjeux municipaux 2025

Élections Québec (2025) Élection municipale tout ce que vous devez savoir pour voter

FRACA (2025) Notre ville, nos droits

Vivre en ville (2025) Webinaire Élections municipales Les 12 travaux de nos collectivités

MÉPACQ (2021) Petit guide pour mieux comprendre l'impact de la politique municipale dans nos vies



Juridique

LE MANDAT DE PROTECTION, UN OUTIL LÉGAL DE PLUS EN PLUS CONNU

Reprise de contenu du Curateur public: Un sondage sur le mandat de protection a été réalisé l'hiver dernier auprès d'un millier de répondants. Voici quelques faits saillants des résultats.

Les Québécois : engagés dans la protection de leurs proches

En cas d'inaptitude, près de neuf Québécois sur dix (89 %) feraient des démarches afin d'obtenir l'autorisation d'agir au nom d'un proche. Par ailleurs, si un proche demandait d'être leur mandataire, 93 % des Québécois accepteraient.



Le mandat de protection, parlons-en!

Au fil des années, le pourcentage de Québécois ayant rédigé un mandat de protection est stable : 43 % versus 44 % en 2021. En comparaison, 56 % des Québécois ont rédigé un testament. Les mandats de protection ont été préparés :



Sept pour cent (7 %) des répondants sans mandat ne connaissaient pas l'existence du mandat de protection.

Pourquoi se protéger en cas d'inaptitude

Diverses raisons poussent les Québécois à l'action concernant la préparation de leur mandat de protection. Il n'est jamais trop tard, ou trop tôt, pour faire son mandat de protection, tant que nous sommes aptes à le faire.



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

Échos du CA

LAC À L'ÉPAULE 2025-2026

Le début septembre: un moment pour retourner à nos occupations. Synonyme de rentrée scolaire pour les plus jeunes et les parents, c'est dans le communautaire le moment de se réunir après l'été afin d'orienter nos actions pour l'année à venir.

Cette année, un nouveau Conseil d'administration (CA) prend les rênes de l'organisme. Demeurent sur le CA mesdames Monique Béland-Désilets, trésorière, Lise Bournival, administratrice, Thérèse Lévesque, secrétaire et Diane Béland, présidente. Se joignent, élues lors de l'assemblée générale de juin, Mesdames Monique Tremblay, vice-présidente, Sylvie Cliche, administratrice et Lynda Boivin, administratrice. Ces deux journées des 8 et 9 septembre furent pour elles le moment de vraiment prendre possession de leurs nouvelles fonctions!

Au sein de l'équipe de travail, M. Jean-Philippe Meunier ne poursuivra pas avec l'AQDR des Chenaux pour reprendre le poste de direction. Lise Loranger poursuivra donc un peu plus longtemps son mandat avant de partir à la retraite et M. Philippe Saint-Hilaire-Gravel demeurera aux communications.

Nous avons déposé des demandes de financement pour des projets d'envergure en vue des deux prochaines années. L'entreprise audiovisuelle de Mémoire-Vive continue et nous préparons tranquillement le 45ème anniversaire de la section... Nous espérons donc avoir beaucoup de belles nouvelles à vous annoncer dans les prochains mois! Nous avons concocté un calendrier des activités pour l'année, qui commencent dès maintenant: activités sur la prévention des fraudes, semaine interculturelle Brésilienne, dîner de vie associative, etc. sont au rendez-vous.

Vous avez envie de nous donner un coup de main? Contactez-nous à l'adresse en première page du BEA, sous le calendrier des activités.



Conseil d'administration 2025-2026

De gauche à droite: Mmes Monique Tremblay, Monique Béland-Désilets, Lynda Boivin, Thérèse Lévesque, Diane Béland, Sylvie Cliche et Lise Bournival.



Parole aux membres BINGOS ET JEUX D'ARGENT, DES INTERDITS ET DES RÈGLES

Mme Diane Bordeleau, membre de l'AQDR très active pour organiser des activités dans les Résidences pour personnes âgées (RPA), a attiré notre attention sur le sujet. Les activités de petits jeux, comme les Bingo récréatifs, peuvent être illégaux s'ils comportent de l'argent et ne sont pas dûment encadrés par la Régie des alcools, courses et jeux. Les locataires de la résidence Mgr Bourget, à Lévis, l'ont appris à leur dépens selon le reportage de Radio-Canada.

Le comité des résidents de l'immeuble demande depuis 10 ans une licence de bingo récréatif. Cette licence, qui pèse lourd sur le comité, car exigeante en paperasse, est dans les faits prise en charge par l'employé-e des loisirs. Et c'est là que la Régie a sévi. Comme la RPA n'est pas un organisme de charité ni un organisme religieux, elle ne correspond pas aux critères. Seules ces organisations peuvent organiser des jeux d'argent - ici des bingos dont les cartes coûtent 2\$, réservés aux locataires de la RPA. Selon M. Éric Castonguay, directeur général du Secrétariat du Bingo, ce blocage administratif de la Régie n'est pas étonnant. Il souligne que pour contourner le problème, un employé de la résidence aurait pu appuyer les membres du comité bénévole, qui lui, a droit de déposer une demande en tant qu'organisme sans but lucratif. Il souligne également que les formalités administratives de la régie sont lourdes et stressent inutilement les bénévoles qui font ces activités pour le plaisir. Si vous voulez jouer, préparez-vous à pousser un crayon avant de tamponner vos cartes!



Suivi d'activité

PRÉVENIR LA FRAUDE, ÇA COMMENCE AVEC VOUS!

Déjeuner-conférence du 16 septembre 2025. La sergente Annie Thibodeau, de la Sûreté du Québec, s'est adressée aux 35 participants réunis à Saint-Prosper pour les sensibiliser aux différents types de fraudes ciblant particulièrement les aînés. Deux de ses collègues l'ont rejointe en cours de conférence, dans l'éventualité où l'un d'eux serait appelé à animer ce type de rencontre à l'avenir. Mme Thibodeau les a d'ailleurs fait participer : une excellente façon d'apprendre!

Pourquoi les aînés sont-ils plus souvent visés ?

La solitude peut augmenter la vulnérabilité. Les fraudeurs, qui sont de véritables professionnels, savent comment manipuler les émotions. Cette génération, par son respect des autres, ses valeurs familiales fortes, est souvent perçue comme financièrement à l'aise, ce qui en fait une cible de choix pour les escrocs. Trois types de fraudes ont été abordés durant la rencontre : **La fraude des grands-parents, la fraude amoureuse et la fraude du faux conseiller.** Chacune de ces arnaques soulève des enjeux importants et mérite qu'on s'y attarde. C'est pourquoi un article détaillé sur chacune d'elles paraîtra dans les prochains bulletins *En Action*, jusqu'en décembre.





Ce mois-ci, nous parlerons de la Fraude aux grands-parents.

Nous connaissons tous quelqu'un qui a reçu un appel bouleversant d'un soi-disant petit-enfant, enfant ou autre proche, affirmant être en prison à la suite d'un accident. L'histoire est souvent racontée avec des détails très émotifs, et l'interlocuteur réclame rapidement une somme d'argent pour payer une caution, par exemple. Malheureusement, l'arrivée de l'intelligence artificielle rend ce type de fraude encore plus convaincant car il est possible d'imiter la voix du proche en question, ce qui renforce l'illusion et la crédibilité de l'appel. Un policier, présent à la rencontre, a expliqué que lorsqu'une personne est arrêtée et amenée au poste, elle n'a droit de faire qu'un appel à son avocat. Et c'est un policier qui signale le numéro. Il est donc IMPOSSIBLE d'appeler un grand-parent. De plus, il n'y a AUCUNE caution à payer. Un bon moyen de se protéger d'une telle fraude, est de discuter avec tous les membres de la famille pour se donner un MOT CODE qui sera demandé lors d'un appel qui semble douteux. Mme Thibodeau mentionnait de discuter avec la famille SANS AVOIR DE CELLULAIRES PROCHES. Il n'y a pas de chance à prendre. Laissez tous vos téléphones dans une pièce de la maison et discuter dehors ou dans une autre pièce.



Voici quelques règles simples pour vous protéger et éviter d'être victime de ce type d'escroquerie:

- Les fraudeurs misent sur le fait que vous réagirez émotivement pour aider votre proche en situation d'urgence. Ils peuvent parfois être très insistants et multiplier les appels afin de générer davantage d'anxiété de votre part. Résistez à la pression et à l'envie d'agir rapidement.
- Ne donnez pas de renseignements personnels à votre interlocuteur.
- Posez des questions personnelles auxquelles seul votre proche serait en mesure de répondre. (Comme un mot code, une date de naissance, un surnom, etc.).
- Appelez les parents, un autre membre de la famille ou des amis de la personne afin de vérifier la validité de l'histoire qui vous a été présentée.
- N'envoyez jamais d'argent à quelqu'un que vous ne connaissez pas et ne fournissez jamais votre numéro de carte de crédit ou votre NIP à moins d'avoir validé l'identité de la personne avec laquelle vous transigez.
- Les policiers ne communiquent jamais avec des citoyens pour obtenir le versement d'une caution et n'ont jamais recours à un service de virement d'argent. En cas de doute et avant d'envoyer toute somme d'argent, communiquer avec le service de police qui dessert votre municipalité (Sûreté du Québec).

Si vous croyez avoir été victime de ce genre de fraude, portez plainte auprès du service de police et signalez le cas au Centre antifraude du Canada (1-888-495-8501)



Activités — détails

DÎNER DE VIE ASSOCIATIVE : NOËL EN OCTOBRE!

Activité de vie associative autour d'un bon repas chaud. Musique, animations, tirages de cadeaux, et plus!

DATE: 17 octobre 2025

Endroit: Sucrierie Boisvert, à Saint-Stanislas. M. Mario Boisvert et son équipe vous concocteront un dîner.

Accueil dès 11h30

Repas vers 12h

30\$ pour les membres, 40\$ non membres.

Réservez avant le 10 octobre.



APRÈS-MIDI BRÉSILIEN

Dans le cadre de la semaine interculturelle de novembre, avec Lara Falcao et Miguel Genovese, du groupe *Voix de pasaj*. Voyagez à travers les arts.

DATE: 07 novembre

Endroit: Centre récréatif Jean-Guy-Houle, Sainte-Anne-de-la-Pérade, 151 rue Gamelin.

Accueil : 13h

Début de l'activité 13h30

Collation vers 15h

Gratuit pour les membres!

Réservez avant le 30 octobre.



Lors de cet après-midi brésilien, nous vous proposons une incursion dans la richesse de la culture brésilienne, son histoire et la culture typique de chacune de ses cinq régions, ponctuée de prestations musicales offrant un répertoire varié de chansons. Si le lieu le permet, une présentation visuelle permettrait de faire voyager encore davantage les participants et de bien visualiser le contexte des échanges.

À la suite de cette présentation, si le contexte s'y prête, Lara et Miguel pourront présenter leur projet artistique *I Love M*, leur parcours en tant qu'artistes et leur engagement dans *Voix de pasaj*, tout en répondant aux questions des participants.

Une exposition des œuvres d'arts visuels de Lara sera proposée tout au long de cette activité.



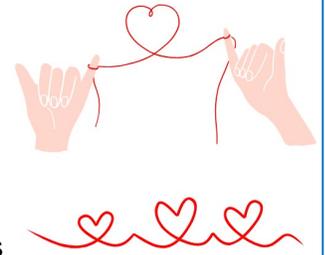
Santé et mieux-être

MURMURES D'ÂÎNÉ.E.S: OUVRIR LE DIALOGUE SUR L'INTIMITÉ

Un projet de la Table de concertation des aînés et des retraités de la Mauricie. Il s'agit de réaliser un documentaire! La TCARM travaille notamment avec le groupe les 3 Sex* à démystifier les enjeux autour du genre et d'intimité chez les personnes âgées. Pour participer, vous pouvez joindre Romane Barillat, chargée de projet à l'organisme les 3 Sex* au 514-226-5620. Elle travaille avec les producteur·trices Mariane Gilbert et Jean-François Noël, qui ont déjà coordonné en 2019-2020 le projet *On existe. Ça existe.*

Résumé des enjeux abordés

Les personnes âgées d'aujourd'hui ne vivent plus dans le mythe tenace de la non-sexualité. Les mœurs des plus vieux évoluent et pourtant, les mentalités, les raisonnements et les biais de notre société sont parfois à la traîne. Oui, les aînés vivent de l'intimité. Pas tous, mais plusieurs. Oui, elle est différente de leur jeunesse et, oui, chacun vit sa vieillesse et sa sexualité à sa propre manière. Dire le contraire, c'est de l'âgisme! Le manque de questionnement, la présomption de non-sexualité chez les personnes âgées et surtout le silence entourant leurs vies sexuelles sont encore des thèmes bien présents dans notre société. Telle une trappe sociale qui ne veut pas s'ouvrir, lestée d'une chape de plomb bien archaïque.



Murmures d'ainé.e.s - ouvrir le dialogue sur l'intimité, c'est ouvrir la trappe. C'est révéler et conscientiser l'entourage et le public général aux réalités sexuelles et intimes des personnes âgées. Ouvrez la porte et ne la laissez plus se refermer.

Synopsis de la démarche du documentaire

Bâti autour des témoignages de plusieurs personnes âgées, le documentaire vise d'abord et avant tout à conscientiser l'entourage. Des participant.e.s (des aidant.e.s naturel.le.s et du personnel soignant) seront sélectionné.e.s pour écouter, devant la caméra, les témoignages pré-enregistrés de personnes âgées expliquant leurs enjeux intimes et sexuels. Le but est de faire réagir les participant.e.s face aux propos insoupçonnés des différents témoignages recueillis.

Ils peuvent prendre diverses formes, en fonction de ce que les personnes âgées ont vécu et choisissent de raconter : la façon de vivre leur sexualité, ou l'exprimer en résidence avec tous les enjeux qui y sont associés, dévoiler leur orientation sexuelle ou identité de genre à leurs proches, avoir une vie sexuelle active sans avoir de conjoint.e défini.e, vivre en relation avec une personne atteinte de maladie cognitive, être en situation de proche aidance tout en étant amoureux, l'utilisation de la protection dans un contexte d'intimité, leur vécu avec le dating et l'utilisation des sites de rencontres. En soi, raconter et mettre en avant ce que l'on entend peu sur la vie intime, sexuelle et amoureuse des personnes âgées.

Suite en
page 18



Les participant.e.s seront questionnés sur ces témoignages. Quelle est leur réaction face à ces situations rarement évoquées et parfois délicates? Est-ce que cela leur est déjà arrivé? Ont-ils et elles vécu.e.s une expérience similaire? Le but n'est pas de les piéger, mais de faire ressortir les biais inconscients qui dictent la façon d'aborder les personnes plus âgées de leur entourage. Ces biais seront ensuite finement décortiqués par un.e sexologue expert.e sur la sexualité des aînés, qui tentera d'expliquer les rouages des mythes et des pensées préconçues (et parfois infantilisans) autour de l'intimité des aîné.e.s que préserve, encore parfois, la société québécoise d'aujourd'hui.

Réflexion

LA FIN DE L'ÉTÉ ET L'AUTOMNE, UN MOMENT CULTUREL SIGNIFICATIF

Textes se référant à des contenus des blogs Remitly et Poropango

Le Festival de la Mi-Automne (Chine): Aussi connu sous le nom de Fête de la Lune, ce festival est une célébration millénaire en Chine et dans plusieurs autres pays asiatiques. Il se tient à la mi-septembre, lorsque la lune est pleine et brillante. Les familles se rassemblent pour déguster les célèbres gâteaux de lune, admirer la lune et parfois s'amuser avec des lanternes colorées.

La Fête des Vendanges en France: Ce moment hautement attendu marque la fin de la saison de croissance des vignes et le début de la récolte du raisin, une étape cruciale dans la production du vin français qui est si cher au cœur des habitants et des amateurs de vin du monde entier. Mais la fête des vendanges ne se résume pas uniquement à la récolte du raisin. C'est également une occasion de célébrer la richesse culturelle et gastronomique.

La Fête de la Moisson (Allemagne): En Allemagne, les communautés rurales célèbrent l'Erntedankfest, ou Fête de la Moisson, en automne. Au programme : des défilés, des festivals religieux et des décorations somptueuses à base de fruits, légumes et épis de blé.

Thanksgiving (États-Unis et Canada): Bien que Thanksgiving trouve ses racines dans les débuts de la colonisation nord-américaine, il est aujourd'hui une célébration majeure, dédiée à la gratitude et aux réunions de famille. Aux États-Unis, cette fête a lieu en novembre, tandis qu'au Canada elle est célébrée en octobre.

Diwali (Inde): Bien qu'associé principalement à l'arrivée de l'hiver, ce festival des lumières tombe souvent en octobre ou novembre. Ce moment sacré marque la victoire de la lumière sur les ténèbres. Les foyers indiens s'illuminent grâce aux lampes en terre cuite appelées diyas.





Chuseok : En Corée du Sud, Chuseok est une des fêtes les plus importantes de l'année. Cet événement, qui tombe généralement en septembre ou en octobre, célèbre les récoltes abondantes. Les familles se rendent dans leurs villes natales pour partager un repas traditionnel, comme le *songpyeon* (gâteaux de riz farcis), et rendre hommage à leurs ancêtres en nettoyant leurs tombes.

La Période du Momijigari au Japon: L'automne au Japon est une période d'une beauté presque surnaturelle, notamment grâce à la tradition du « Momijigari », ou « chasse aux feuilles d'érable ». Alors que les paysages se parent d'un spectaculaire mélange de rouges, d'oranges et de jaunes, des familles entières, des couples et des amis s'aventurent dans les montagnes et les parcs pour participer à cette tradition centenaire.

L'Inti Raymi des Andes (Communautés indigènes): Célébré dans certaines régions montagneuses des Andes chaque automne, l'Inti Raymi, ou Foire du Soleil, rend hommage à la divinité inca.

Le jour des morts au Mexique: En Amérique Latine, et plus précisément au Mexique, l'automne est synonyme d'une célébration unique et émouvante : le Día de los Muertos, ou le Jour des Morts. Contrairement à ce que son nom pourrait suggérer, cette fête n'est pas une occasion de deuil, mais plutôt une célébration joyeuse et colorée de la vie et de la mémoire des défunts. Le Jour des Morts se tient généralement les 1er et 2 novembre, en parallèle avec les fêtes catholiques de la Toussaint.

La Fête de la Pachamama en Argentine: En Argentine, l'automne est aussi le moment de célébrer la Pachamama, ou « Terre Mère » en quechua. Cette divinité précolombienne est la protectrice de la Terre et de tout ce qu'elle engendre. Bien que la fête principale se tienne en août, les rituels et cérémonies en l'honneur de la Pachamama s'étendent souvent à l'automne, une saison qui incarne parfaitement le cycle de la vie, de la mort et de la renaissance.

Sukkot (Israël): Cette fête juive automnale dure sept jours et commémore les 40 années passées par les Israélites dans le désert. Les familles construisent des cabanes en bois et en branches, appelées sukkahs, décorées de fruits suspendus. Tous les repas de la semaine sont pris dans ces cabanes pour se souvenir de la vie simple et des bénédictions divines.

Halloween (Nombreux pays occidentaux): Ce qui a commencé comme la veille de la fête chrétienne de la Toussaint (All Hallows' Eve) est maintenant une fête mondialement populaire marquée par des costumes, des bonbons et des décorations fantasmagoriques. Des origines celtiques aux excès modernes, Halloween combine horreur et amusement pour toutes les générations.



Sécurité

LA PRÉVENTION DES INCENDIES

Dans le cadre de la semaine de prévention des incendies, du 5 au 11 octobre.

Le premier responsable, c'est vous! Et **la sécurité n'a pas d'âge**. Si votre état de santé a des particularités qui vous vous empêche ou ralentit votre évacuation en cas de feu, avertissez votre municipalité. Plusieurs mesures vous aideront à sauver votre vie ou celle de vos proches. En voici quelques-unes comme :

L'avertisseur de fumée

Vérifier les avertisseurs en appuyant sur le bouton d'essai chaque mois. Favoriser l'installation d'un avertisseur à lumière stroboscopique ou combiné (son et lumière) si vous êtes atteint de surdité ou de problèmes d'audition.

Prévenir les feux de cuisson

Ne jamais laisser une casserole ou un chaudron sans surveillance sur la cuisinière allumée. Utiliser une minuterie. Ne déplacer jamais un poêlon ou une casserole en flamme. Jamais éteindre un feu de cuisson avec de l'eau.

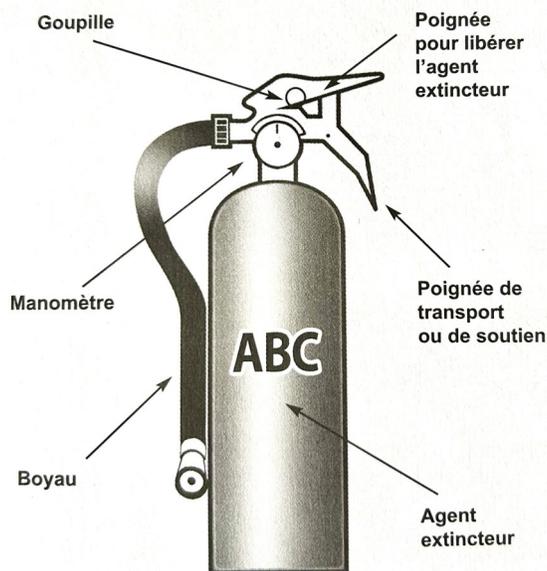
Articles de fumeur

Ne jamais fumer lorsque vous êtes au lit ou en position couchée. Le danger est augmenté si vous êtes fatigué ou si vous prenez des médicaments qui vous rendent somnolent.

Par mesure de sécurité, se familiariser avec votre extincteur. Un **extincteur de type ABC** convient à tous les types de combustibles. Le manomètre doit pointer vers la section verte.

COMMENT UTILISER VOTRE EXTINCTEUR

- S'assurer que les lieux ont été évacués et sécuritaires.
- S'assurer d'**appeler le 911**.
- Se placer à une distance d'environ 3 mètres (10 pieds) du début de l'incendie.
- S'assurer qu'une sortie de secours est disponible derrière vous.
- S'assurer que l'extincteur portatif est rempli.
- Retirer la goupille de l'extincteur.
- Dégager le boyau et diriger l'agent extincteur vers la base des flammes.
- Appuyer fermement sur la poignée du haut.
- Dans un mouvement de gauche à droite, balayer la base des flammes.
- Quitter les lieux, fermer la porte derrière vous et attendre l'arrivée des pompiers.



Place aux partenaires



418 325-3100

benevolat@infoteck.qc.ca



Andrée Couture,
travailleuse de milieu pour aînés
au CAB des Riverains



Initiatives de travail de milieu
auprès des aînés vulnérables

Besoin d'un coup de main ?

La travailleuse de milieu ITMAV est votre **PONT**
vers les bonnes ressources !

Son rôle :



Écouter



Référer



Accompagner

**Pour soutenir les aînés de la région à travers
leurs différents besoins**

Contactez-la : ☎ 819 529-1433

✉ tmariverains@gmail.com

Nos aînés ont besoin de vous !

Dans notre coin de pays, il y a peu de services de type transport en commun. Et pour plusieurs aînés, un simple rendez-vous médical devient un vrai casse-tête.



Notre service d'accompagnement transport est essentiel.

Et si VOUS pouviez faire une vraie différence ?

- ✦ C'est simple, flexible et profondément humain.
- ✦ Vous dites « oui » seulement quand vous êtes disponibles.
- ✦ Vous choisissez les accompagnements qui vous conviennent.
- ✦ Vous êtes couverts par nos assurances .
- ✦ Les frais d'utilisation de votre véhicule vous sont remboursés.

Un transport de temps en temps = un grand stress de moins pour les aînés.

Contactez-nous maintenant et devenez un maillon de solidarité !

418 325-3100 ou benevolat@infoteck.qc.ca



SécuriCAB est un service GRATUIT d'appels automatisés de sécurité ou de rappels pour la prise de médicaments selon vos besoins.

Inscription : 418 325-3100

Recettes d'automne

GÂTEAU AUX TOMATES VERTES

Préparation: 25 min, cuisson 1 h 10 min, portions 12

*Recette de Ricardo cuisine, testé et recommandé par Sylvie Cliche***Ingrédients**

375 ml (1 1/2 tasse) de sucre
1 ml (1/4 c. à thé) de sel
500 ml (2 tasses) de tomates vertes coupées en cubes
125 ml (1/2 tasse) de raisins secs
750 ml (3 tasses) de farine tout usage non blanchie
15 ml (1 c. à soupe) de poudre à pâte
180 ml (3/4 tasse) d'huile végétale
5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille
2 œufs

Préparation

Dans un bol, saupoudrer la moitié du sucre et le sel sur les tomates. Laisser reposer 15 minutes. Au mélangeur, réduire en purée lisse. Ajouter les raisins et réserver. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Beurrer un moule à charnière de 20 cm (8 po). Tapisser le fond de papier parchemin. Dans un bol, mélanger la farine et la poudre à pâte. Réserver. Dans un autre bol, fouetter l'huile, le reste du sucre et la vanille au batteur électrique jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Ajouter les œufs, un à la fois, en mélangeant jusqu'à ce que ce soit lisse. À basse vitesse, incorporer les ingrédients secs en alternant avec le mélange de tomates. Répartir la pâte dans le moule. Cuire au four environ 1 h 10 ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre. Laisser tiédir. Démouler et laisser refroidir sur une grille.

Glaçage

Dans un bol, crémer le fromage, le beurre, le sucre et la vanille au batteur électrique jusqu'à ce que la texture soit crémeuse. Glacer le gâteau.

Glaçage

125 g (4 oz) de fromage à la crème, ramolli
125 ml (1/2 tasse) de beurre non salé, ramolli
500 ml (2 tasses) de sucre à glacer tamisé
1 ml (1/4 c. à thé) d'extrait de vanille



HERBES SALÉES REVAMPÉES

Recette de Diane Béland

2 bottes des 6 carottes (nouvelles récoltes) et les queues (fanés complètes)
5 verts de poireaux complets, nettoyés
Gros sel pour marinades

Préparation

Nettoyer les carottes et leur fane (ne pas les essorer) ainsi que les parties vertes des poireaux et les hacher au robot avec les carottes. Déposer une grosse couche du mélange dans un grand bol



(important le bol ne doit pas être en plastique). Couvrir d'une couche de sel. Répéter l'opération et terminer avec du sel. Laisser mariner et dissoudre le sel pendant 48 heures. Stériliser des pots avec couvercles Mason. Empoter quand les pots sont chauds et fermer avec des couvercles qui ont été trempés dans l'eau chaude. Bien tasser dans les pots. Donne l'équivalent de 4 petits pots Mason. AVEC LE RESTE DES BLANCS DE POIREAUX, vous pouvez faire la recette suivante.

(Donne 2 tourtes)

Mettre les blancs de 5 poireaux nettoyés et coupés en fines tranches.

Faire une béchamel et y ajouter 1 œuf et 2 tasses de fromage rapé (cheddar ou mozzarella)

Ajouter les blancs de poireaux. Saler et poivrer. Déposer dans des abaisses de tarte non cuites.

Cuire au four à 375F pendant 20 min sur une grille basse dans le four.

Se congèle très bien et se garde environ 3 mois congelés.

POTAGE À LA CITROUILLE DANS UNE CITROUILLE

Donne 7 portions. *Recette conseillée par Thérèse Lévesque*

Ingédients: Couper le dessus de la citrouille en cercle pour en faire un couvercle. Conserver ce couvercle. Enlever la chair à l'intérieur de la citrouille en faisant attention de ne pas percer la citrouille. Remettre le couvercle sur la citrouille vide;

1 pincée de sel;

1 feuille de laurier;

900 gr (8 tasses) de chair de citrouille coupée en morceaux;

2 pommes de terre coupées pelées et coupées en morceaux;

15 ml (1c. Soupe) d'huile végétale 1 oignon haché;

900 ml (3/4 de tasse) de bouillon de poulet;

75gr (1/2 tasse) de graines de citrouilles rôties écrasées;

75 gr (1/4 t) de purée de dattes;

250 ml (1 tasse) de crème épaisse;

5 ml (1c. à thé) de cannelle moulue;

2,5 ml (1/4 de c. à thé) de piment de jamaïque;

Préparation :

Verser l'huile dans une grande casserole et la chauffée à feu moyen.

Ajouter l'oignon haché et faire revenir pendant 3 minutes en remuant.

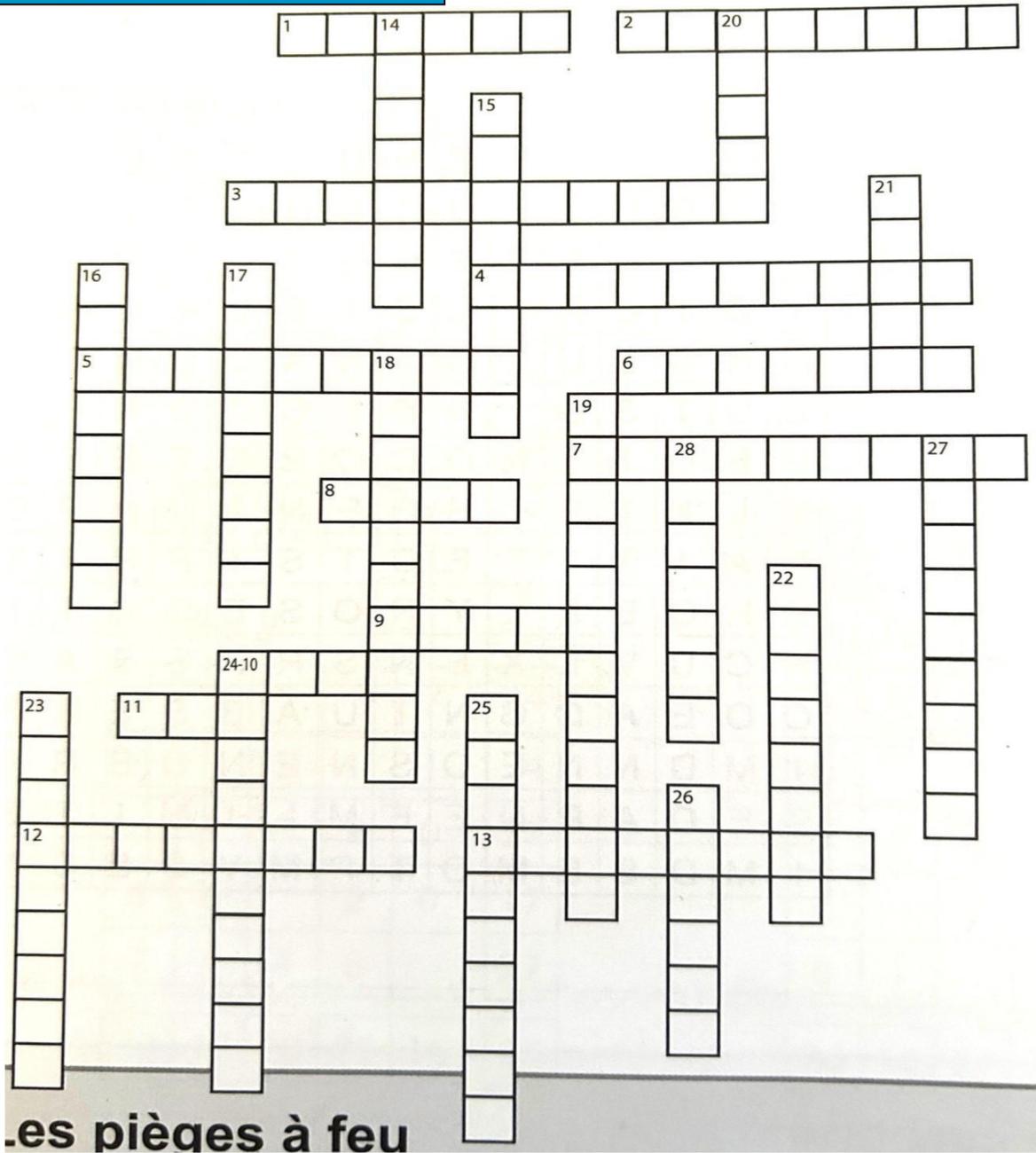
Ajouter la purée de dattes, la cannelle, la muscade, le piment de la Jamaïque, le sel, la chair de citrouille le bouillon de poulet et bien mélanger et laisser mijoter environ 30 minutes.

Verser la préparation dans le récipient d'un mélangeur. Mettre le couvercle et s'assurer que le mélangeur est bien fermé.

Quand la préparation est bien mélangée la verser dans la citrouille, ajouter la crème et faire des rainures avec la crème sur le potage. Décorer avec les graines de citrouille écalées.



Mot entrecroisé: les pièges à feu



es pièges à feu

UTILISER LA GRILLE AFIN DE PLACER LES MOTS THÉMATIQUES EN PRÉVENTION DES INCENDIES

3 lettres
AIR

4 lettres
FILS
PILE

5 lettres
GLACE
NEIGE
TAPIS

6 lettres
PIÈGE
PORTES

7 lettres
FILTRES
RISQUES SORTIES

8 lettres
CENDRIER
CHEMINÉE
FENÊTRES INCEN-
DIE
JOURNAUX
PLINTHES
SÈCHEUSE

9 lettres
CHAUFFAGE
ENTRETIEN
OBSTACLES POU-
SIÈRE

10 lettres
ASPIRATEUR
ÉLECTRIQUE
PROCÉDURES
THERMOSTAT

11 lettres
SÉCURITAIRES

12 LETTRES
COMBUSTIBLES

Mot Mystère

À TROUVER:

Mot en 11 lettres

Thème: les fruits

ALBERGE	EQUEUTER	PELER
AMERE	FIGUE	PINOT
AQUEUX	FRUIT	POMELO
BEIGNET	GRENACHE	PRUNE
BEURRE	INDUVIE	RAISINE
BLETTE	LIMONADE	RECOLTE
BOGUE	LIQUEUR	REGIME
CELLULE	LOCULEUX	TENDRE
CENELLE	LOGE	TRANCHE
CLOCHARD	LONGANE	TROGNON
CLOISON	LOTUS	VANILLE
COMPOTE	MACRE	VELOUTE
CORME	MUSCAT	
DESSERT	NECTARINE	
DRUPACE	NEFLE	
ECORCE	NOIX	
ENDOCARPE	NOYAU	
ENUCLEER	OLIVE	
EPICARPE	PATEUX	



CONCOURS En Action

Août 2025 - Solution : RIVESALTES La personne gagnante: Lise Larocque, de Sainte-Geneviève-de-Batiscan

Participez et courez la chance de gagner 10\$.

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

Vous avez jusqu'au 20 octobre 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-Geneviève-de-Batiscan, G0X 2R0

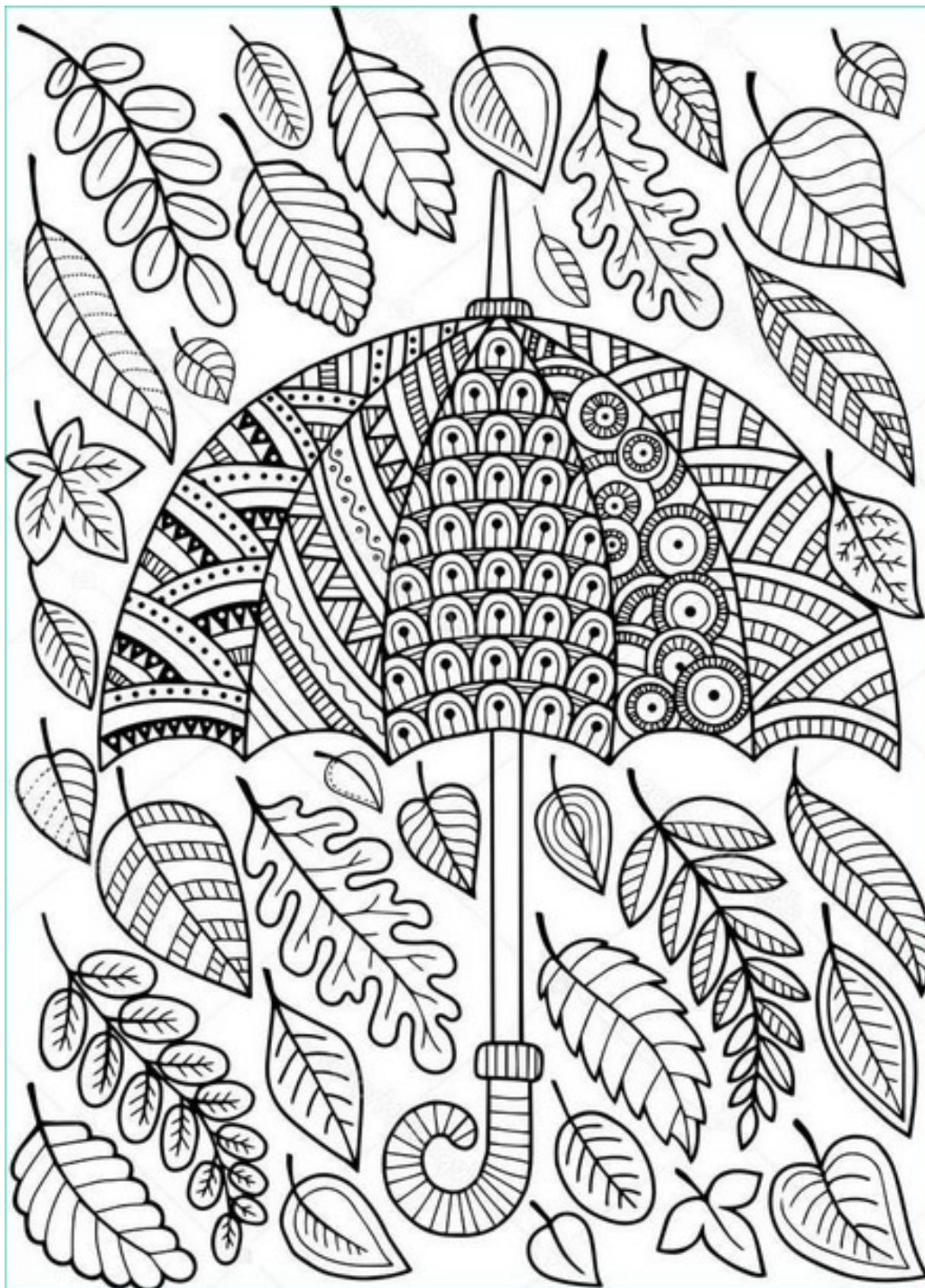
Nom : _____ Numéro de membre : _____

Adresse : _____

Ville : _____ Code postal : _____

RÉPONSE DU MOT MYSTÈRE :

JEU DE PATIENCE À COLORIER: LE MANDALA



Réflexion

HISTOIRE D'HUMOUR ET DE SAGESSE

Le camion coincé

Un gros camion s'engageait sous un viaduc de chemin de fer, quand il se trouva coincé entre la chaussée et les poutres du viaduc. Tous les efforts pour le sortir de là se révélèrent inutiles et la circulation fut bloquée sur des kilomètres de chaque côté du viaduc.

Un petit garçon s'évertuait à attirer l'attention du contremaître, mais était constamment écarté. Finalement, tout à fait exaspéré, le contremaître dit:

« Je suppose que tu es venu nous dire comment faire »?

« Oui, dit l'enfant: je suggère que vous dégonfliez un peu les pneus ».

Le médecin examine une peinture

Un grand peintre demanda à un ami médecin de venir voir ce qu'il pensait être sa meilleure production. Le médecin procéda à l'examen le plus attentif de la peinture, prenant le temps de s'arrêter à chaque détail. Dix minutes passèrent et l'artiste commença d'être anxieux.

« Et puis, qu'est-ce que vous en pensez »?

Le médecin répondit « Cela a tout l'air d'être une double pneumonie ».

Anthony de Mello, *Histoires d'humour et de sagesse, Volume II*, Éditions Bellarmin 1992, Pp. 62./64



COUPON D'ADHÉSION À DÉCOUPER POUR UNE PREMIÈRE INSCRIPTION

Vous avez aimé la lecture du BEA et êtes intéressé·e·s à devenir membre de l'AQDR des Chenaux? Remplissez et découper ce coupon et renvoyez-le par la poste, ou passez nous voir directement au bureau pour le remettre en main propre!

Prénom et nom: _____

Prénom et nom 2ème membre: _____

Adresse: _____ Municipalité : _____

Code postal: _____ Date de naissance: _____

Téléphone: _____ Courriel: _____

Assurance avec Beneva, (Oui ou Non): _____

Ci-joint ma cotisation au montant de: _____ 20\$ (1 an) ou _____ 40\$ (2 ans)

Signature: _____ Date _____

Retourner à : AQDR des Chenaux, 44 Rivière-à-Veillet, Sainte-Geneviève-de-Batiscan, G0X 2R0



Merci à nos précieux partenaires



ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC

Sonia LEBEL

DÉPUTÉE DE CHAMPLAIN

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

L'HONORABLE FRANÇOIS-PHILIPPE CHAMPAGNE

Député de Saint-Maurice - Champlain

- 819-538-5291
- francois-philippe.champagne@parl.gc.ca
- 1-570, avenue de Grand-Mère, Shawinigan, G9T 2H2



FIER PARTENAIRE DE NOTRE MILIEU

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

www.desjardins.com/
caissedemekinac-deschenaux



Desjardins
Caisse de Mékinac-Des Chenaux



Voire entreprise de service de maintien à domicile

Chez moi pour la vie!

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

Entretien ménager | Soins à la personne | Répét Accompagnement

Besoin de parler?

Tel-Écoute est là pour vous.



819 376-4242
1 888 376-4241

TEL-ÉCOUTE

Joëlle Mailhot, Chantal Robitaille et Julie Moisan

Pharmaciennes propriétaires
affiliées à Brunet

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

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



IRIS

économisez 150 \$

sur des lunettes de prescription.

Utilisez le code : **AQDRNAT**. INSCRIVEZ-VOUS ▶
<https://iris.ca/pages/programme-avantages-iris>