

Prévenir la fraude, ça commence avec vous!



Première activité de l'année 2025-2026: déjeuner-conférence sur la prévention de la fraude, par une experte locale de la Sécurité du Québec. Le 16 septembre, à 9h30, à la salle municipale de Saint-Prosper.

À venir début octobre: un **déjeuner-conférence sur la santé mentale des personnes âgées**.

17 octobre: **Noël en octobre!**
L'Activité de vie associative et d'animations citoyennes, autour d'un bon repas chaud.

Tous les détails en page 12!



Chroniques _____ *page*

Calendrier des activités	2
Mot de la présidente	3
Défense de droits.....	3
Consommation.....	7
AQDR nationale	9
Échos du CA	11
Activités détaillées	12
Parole aux membres	13
Suivi d'activités.....	14
Activités régionales	15
Santé et Mieux-être	16
Place aux partenaires.....	20-21
Recette.....	22-23
Réflexion	23
Vitalité intellectuelle	24
Mot mystère.....	25
Jeux	26

Rentrée 2025

Calendrier des activités

DATE ET HEURE	ACTIVITÉ	ENDROIT	COÛT	RÉSERVATION
16 septembre: Accueil 9h Déjeuner 9h30 Conférence 10h15	Déjeuner-conférence: Prévenir la fraude, ça commence avec vous! Conférencière: Annie Thibodeau, de la SQ	Salle municipale de Saint-Prospér	20\$ membres 30\$ non-membres	Dès que possible!
Début octobre	Déjeuner-conférence sur le thème de la santé mentale et des maladies dégénératives	À déterminer		
17 octobre Midi et après-midi	Dîner festif Noël en octobre —animation, musique et activités!	À déterminer		20\$ membres 30\$ non-membres

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

VOTRE CONSEIL D'ADMINISTRATION

2025-2026

Diane Béland, Présidente
Monique Tremblay, Vice-présidente
Monique Béland-Désilets, trésorière
Thérèse Lévesque, secrétaire
Lynda Boivin, administratrice
Lise Bournival, administratrice
Sylvie Cliche, 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**ENFIN DE RETOUR!**

Chers Membres,

C'est avec un immense plaisir que je vous retrouve, par ce petit bout de papier ou par les voies de l'Internet. L'été fut merveilleux, période tant appréciée pour profiter des chauds rayons du soleil et on en a eu tellement en ce bel été. Une période pour revoir des gens ou des belles régions de notre magnifique Québec! Pour moi aussi, ce fut une période d'arrêt méritée après une année bien remplie. Le repos fut tellement apprécié. Au son des vagues du fleuve, j'ai pensé à vous, amis de l'AQDR, j'ai réfléchi à ce que nous pourrions vous concocter de beau pour 2025-26. Je suis revenue avec des idées à valider avec nos consœurs du CA.



Nous commençons notre automne en préparant notre lac-à-l'épaule annuel pour les membres du conseil d'administration. Nous nous réunissons pour 2 jours afin de discuter de ce que nous ferons pour vous informer, et vous distraire aussi. Parmi tous les dossiers que nous étudierons, nous nous pencherons sur les élections municipales de novembre prochain; moment pour exercer notre droit de parole. Quand vient une période électorale, je me dis toujours que nous sommes chanceux d'avoir le privilège d'exercer ce droit de parole. Nous avons LA chance que tant de pays dans le monde n'ont pas. Alors il est d'autant plus important de se déplacer pour exercer notre droit de vote et ainsi exercer notre droit de parole.

Savez-vous quelles sont les municipalités de notre MRC membres du programme MADA (Municipalité Amis Des Aînés)? Ce programme qui donne un certain montant d'argent à une municipalité qui en fait la demande au gouvernement afin de rendre la vie plus facile aux aînés vivant sur son territoire. Ces argents peuvent servir à faire un aménagement afin que des bancs soient installés, rendant les promenades plus faciles et permettant aussi un petit arrêt pour explorer des yeux le bel environnement dans lequel nous vivons! Des argents pourraient être utilisés afin de permettre à ceux-celles qui se déplacent en fauteuil roulant d'accéder au trottoir d'un coin de rue. C'est peu, allez-vous me dire, mais c'est beaucoup pour des personnes qui veulent sortir de chez elles en sécurité. Donc, si vous pensez que votre municipalité est ou n'est pas MADA, il serait bien de questionner les représentants qui tentent de se faire élire; de leur poser des questions, à savoir que feront-ils pour améliorer les conditions de vie des aînés dans leur municipalité? C'est important car chez nous dans des Chenaux, nous sommes vraiment un « pouvoir gris »! Nous sommes en mesure de demander à être traités avec dignité et respect. Nous ne sommes pas des gens amoindris par notre âge. Nous sommes des gens d'expérience qui peuvent faire une différence encore, alors prouvons-le en exerçant notre droit de vote lorsque le moment sera venu.

N'oublions pas que toute élection, même municipale, est bonne et nous représente à des instances plus hautes. Le taux de participation est la preuve de notre engagement citoyen. Au cours des prochains mois, nous vous tiendrons informé de nos démarches pour être reconnus et respectés comme payeurs de taxes!

Diane Béliand, Présidente



Défense de droits**MÉDECINS DE FAMILLE ET SOINS DE PROXIMITÉ : LE CAS DE LA SUÈDE**

Ce texte est un abrégé de l'étude de : PLOURDE, Anne, "PL106 – Les vraies solutions aux vrais problèmes derrière le manque d'accès aux médecins de famille : l'exemple de la Suède", IRIS, paru le 30 juin 2025. Disponible en ligne au <https://iris-recherche.qc.ca/blogue/sante/medecins-famille-quebec-4/>

Le débat entourant la rémunération des médecins n'a pas fini de faire rage en cette rentrée 2025. Le sujet est capital pour de nombreuses et de nombreux patient·es, en attente de suivis réguliers. Au sein des AQDR, nous pensons que le système québécois souffre d'hospitalocentrisme et de privatisation des services. C'est-à-dire que la réforme du mode de rémunération des médecins ne risque pas de changer la racine du problème. Il faudrait plutôt se tourner vers la médecine préventive, décentraliser les soins et renforcer les services de proximité, publics et gratuits. Dans cet article, une reprise de contenu produit par l'IRIS (Institut de recherche et d'informations socioéconomiques), nous explorons le cas du système suédois.

“Contrairement au Québec, la Suède souffre d'une vraie pénurie de médecins de famille. Que l'on utilise les données de l'OCDE ou celles de l'OMS, elle se situe en queue de peloton des pays de l'OCDE pour le nombre de médecins de famille par habitant·e (...) le taux de postes vacants en médecine de famille atteignait 21 % en première ligne en 2018.”

Pourtant, toujours parmi les pays de l'OCDE, la suède affiche un des meilleurs taux de satisfaction de sa population envers son système de santé, de même qu'une excellent couverture des soins en première ligne. Quelles sont les solutions que le pays a prises pour faire mieux avec moins?

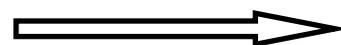
Un service de santé de proximité

En Suède, les autorités publiques investissent une plus petite part des budgets dans les hopitaux: 22%, contre une moyenne de 28% pour l'ensemble des pays de l'OCDE. “Elle est aussi au 5e rang des pays qui ont le plus faible nombre de lits d'hôpitaux par 1000 habitant·e·s (2 contre une moyenne de 4,5 pour l'OCDE), et au 6e rang des pays ayant le plus faible nombre de visites à l'urgence par 100 habitant·e·s (17 contre une moyenne de 27 pour l'OCDE)”.



Ceci est compensé par des services de soutien à domicile extrêmement généraux et des services ambulatoires de longue durée. “59% des dépenses de santé en Suède sont consacrées à ces secteurs, ce qui la place au premier rang des pays de l'OCDE.” Cette prise en charge de proximité réduit la demande de services et les besoins en investissements dans les hôpitaux. D'ailleurs, les médecins de famille ou généralistes y sont mieux rémunérés que les spécialistes.

Des services locaux pluridisciplinaires



Défense de droits

L'unité de base de soins en Suède n'est pas le médecin de famille, mais les "Centres de soins primaires", constitués d'équipes de proximité. Ainsi, malgré la grave pénurie de médecins, 91% de la population est affiliée et obtient des services. Les médecins n'ont pas de statut particulier au sein de ces centres, ils et elles y sont des employé·es salarié·es.

"C'est autour de ces équipes, et non autour des médecins, que sont organisés les services. Ainsi, à peine 30 % des visites de patient·e·s dans ces centres sont faites auprès des médecins. Les infirmières prennent en charge 30 % des visites, les physiothérapeutes 18 % et le dernier 22 % est partagé entre les psychologues et les infirmières auxiliaires."

Toujours sur la question de la rémunération, les médecins de famille suédois sont moins bien payés que ceux du Québec.

"Alors qu'en Suède ils et elles ont empoché en moyenne une rémunération 2,1 fois supérieure au salaire moyen des employé·e·s à temps plein du pays en 2021 (tous secteurs économiques confondus), nous calculons en nous basant sur les données de Statistique Canada et de la Régie de l'assurance maladie du Québec que ce ratio a plutôt été de 3,1 au Québec la même année (lorsqu'on réduit la rémunération des médecins de 30 % pour tenir compte de leurs frais)."

Le Québec possède les outils pour créer de tels groupes: les CLSC! Les médecins ont toutefois, historiquement, plutôt boudé l'adhésion à ces centres de services locaux. Par opposition, la création des groupes de médecine familiale (GMF) a constitué un flop dans l'historique du système de santé. Ce mode d'intervention n'a pas réussi à desservir efficacement la population et n'a pas amélioré l'état des listes d'attente. L'IRIS propose de s'attaquer au statut privilégié des médecins.

Notamment, le groupe propose de les "1) intégrer pleinement (...) aux équipes multidisciplinaires en abolissant leur statut d'entrepreneurs privés et en les embauchant dans le réseau public comme employé·e·s salarié·e·s; 2) réduire la rémunération médicale afin de mieux financer les services offerts par les autres catégories professionnelles; 3) revoir radicalement le modèle des GMF pour le rapprocher de celui des CLSC".

Ramener les services vers le public

Au Québec, 74% des GMF sont privés, 89% si on inclut les GMF « mixtes » publics-privés. "En outre, les médecins de famille qui pratiquent à l'extérieur des GMF le font presque tous dans des cliniques privées". Il ne reste donc que les hôpitaux comme porte d'entrée publique vers la médecine. Autrement dit, la première ligne de service non hospitalière est privatisée, en partenariat avec le service public. Changer le mode de rémunération des médecins, tel que le prévoit le ministre Dubé, ne renversera pas cette tendance. La Suède avait, jusqu'en 2010, un modèle bien à part, tel que vu plus haut. Malgré la privatisation récente des services,

"La place du secteur privé au sein de la première ligne suédoise reste beaucoup moins importante qu'au Québec, alors que 44 % des CSP sont désormais privés. (...) De plus, au Québec, une part importante des professionnel·le·s non-médecins pratiquent également dans des cliniques privées où, contrairement aux médecins,

Suite en
page 6

Défense de droits

leurs services ne sont pas couverts par le régime public, ce qui réduit grandement l'accès à ces services pour une part importante de la population. C'est le cas notamment des physiothérapeutes et des psychologues, dont plus de 50% sont en pratique privée ou mixte (publique-privée) ”.

Dans ce pays scandinave, la grande majorité de professionnels de la santé exercent au sein des CSP, comme employés salariés du public, non pas comme entrepreneurs indépendants ou sous-traitants. Cette cohésion organisationnelle normalise les coûts du système de première ligne en plus de les rendre accessibles à toutes et tous sous le régime public. L'IRIS propose de

“déprivatiser complètement le système de santé québécois, et notamment la première ligne. Outre l'intégration des médecins et des GMF au réseau public, nous proposons également d'utiliser les nouveaux fonds qu'il faudrait investir en première ligne pour procéder à des embauches massives qui permettent de rapatrier dans le système public le personnel de la santé et des services sociaux qui pratique actuellement dans le secteur privé ”.



Au sein des AQDR, nous ne pourrions être plus en accord! La gestion hospitalière est trop coûteuse et ne répond pas aux besoins de la population. Nous voulons une consolidation des services vers le public, dans des centres de proximité qui facilitent le maintien à domicile.



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

Consommation**TRAVAUX D'ENTRETIEN POUR VOTRE MAISON CET AUTOMNE**

Ce texte est tiré du site de l'assureur Beneva. Comme membre de l'AQDR, vous bénéficiez de rabais en faisant affaire avec ce groupe, si vous faites mention de votre numéro de groupe (10135) lorsque vous négociez vos primes. Aussi, si vous avez besoin d'aide dans les tâches d'entretien de votre domicile, vous pouvez consulter la liste de ressources sur le site de l'AQDR des Chenaux à aqdr-des-chenaux.org/ressources/, ou bien passez nous voir au bureau pour une liste papier! De plus, de nombreux travaux d'entretien sont éligibles à des Crédits d'impôts pour le maintien à domicile, par Revenu Québec.

C'est l'automne et vous voulez préparer votre maison pour l'arrivée de la saison froide. Vous pouvez évidemment confier le tout à un professionnel, mais pourquoi ne pas le faire vous-mêmes? Voici sept tâches d'entretien automnal qui peuvent être accomplies sans trop de difficultés et qui vous laisseront assez de temps pour profiter des splendeurs de l'automne.

Nettoyez vos gouttières

Une fois l'automne assez avancé, il est temps d'enlever les feuilles mortes des gouttières et des margelles de votre résidence. Les feuilles qui s'y accumulent nuisent à l'écoulement de l'eau, ce qui peut provoquer des dégâts importants à la toiture ou à la fondation une fois l'hiver venu. Dégagez-les comme il faut. Il est aussi recommandé d'installer des protège-gouttière qui laisseront passer l'eau de pluie, mais pas les feuilles mortes.

Inspectez la fondation et le toit

Peu de choses sont plus embarrassantes qu'une infiltration d'eau dans la maison. Surtout qu'il est souvent difficile de trouver l'origine de cette infiltration, alors mieux vaut prévenir que guérir. Une des premières tâches d'un bon entretien résidentiel est de procéder à l'inspection visuelle rigoureuse de votre toit.

N'hésitez pas à utiliser une échelle et des jumelles pour voir de près l'état des bardeaux, pour vous assurer qu'ils sont en bon état. Les orages et les vents forts peuvent les endommager. Une accumulation de granules dans les gouttières peut signaler que votre toiture est vieillissante. Jetez aussi un coup d'œil aux bouches d'aération et à la cheminée, si vous en avez une.

Faites aussi le tour de la fondation de votre maison pour détecter la présence de fissures. C'est aussi une bonne idée de vérifier l'état de santé des joints autour des fenêtres et des portes.

Nettoyez la conduite de sècheuse

Une conduite de sècheuse obstruée réduit sa capacité de séchage et peut finir par l'endommager plus sérieusement. Au fil du temps, des fibres de vêtements et de la poussière s'y accumulent et peuvent dans certains cas représenter un risque d'incendie. Vous devriez donc nettoyer régulièrement cette conduite à partir de l'intérieur, avec un aspirateur ou une brosse, puis de la même façon à partir de l'extérieur.

*Suite en
page 8*

Consommation**Rangez votre boyau d'arrosage**

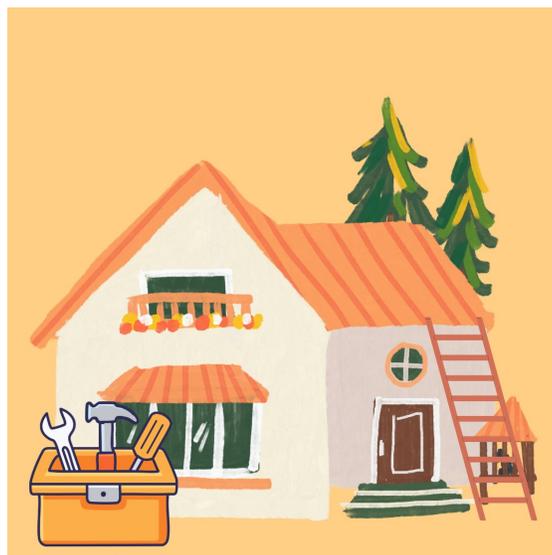
Tous les accessoires d'arrosage extérieur devraient être rangés avant l'arrivée de l'hiver. Videz et rangez votre boyau d'arrosage et videz les conduites si vous possédez un système d'irrigation. Si vous utilisez un système de jet à pression, videz-en le réservoir ou rangez-le dans un endroit chauffé. L'eau qui gèle peut l'endommager.

Tous ces accessoires devraient idéalement être rangés à l'abri des intempéries durant la saison froide. Cela aidera à les conserver dans un état fonctionnel plus longtemps.

Mettez votre piscine en mode hibernation

Préparer une piscine creusée ou hors-terre pour l'hiver fait partie de l'entretien saisonnier. L'eau qui gèle dans les tuyaux ou dans le système de circulation et de filtration peut rapidement l'endommager et provoquer d'autres dégâts au terrain ou à la maison.

La première chose à faire est d'enlever et ranger tous les accessoires de piscine. Certains experts recommandent un nettoyage en profondeur. Il faut ensuite abaisser le niveau d'eau à environ 30 cm sous le niveau des jets et de l'écumoire. Utilisez ensuite les bons produits pour vous assurer que la qualité de l'eau ne se dégradera pas trop durant l'hiver. Vous devriez ensuite recouvrir la piscine avec une protection souple ou rigide pour éviter l'accumulation de feuilles ou d'autres débris.

**Vérifiez la santé de vos arbres**

Si vous possédez des arbres autour de la maison, jetez un coup d'œil à leur écorce et à leurs feuilles. Des taches de couleur, des cavités ou des fentes peuvent être des signes de maladie. Des branches cassées ou exemptes de feuilles, ou des feuilles de couleur anormale ou trouées peuvent aussi indiquer que la santé de vos arbres n'est pas optimale.

Quand monter l'abri d'auto?

La plupart des municipalités ont des règlements qui encadrent l'installation puis le démontage d'un abri d'auto temporaire. Cela va généralement de la mi-octobre ou du début novembre à la mi-mars. Certaines municipalités ont aussi des règles sur l'endroit où un abri d'auto peut être installé et sur la distance à respecter entre l'abri et la route.

Cela dit, vous n'avez pas à installer la structure et la toile de votre abri d'auto dès que c'est permis. Certains experts suggèrent en fait que le moment idéal pour poser la toile est juste après la tombée de la première neige. Celle-ci peut être repoussée puis utilisée à la base de l'abri pour tenir la toile en place, et ajoute son poids aux ancrages ou aux sacs de sable qui soutiennent l'abri. Ce sera une protection de plus contre les bourrasques durant le restant de l'hiver.

Une fois votre maison et votre abri d'auto bien préparés, la première neige pourra arriver quand elle le voudra!



Défense de droits: AQDR nationale

DES RÉGIMES PUBLICS DE PENSION INSUFFISANTS POUR ATTEINDRE LE REVENU VIABLE

Analyse réalisée par Geoffroy Boucher, économiste à l'Observatoire québécois des inégalités. Selon les calculs de l'Institut de recherche et d'informations socioéconomiques (IRIS), il faut entre 31 696 \$ et 42 884 \$ en 2025 à une personne seule pour vivre hors de la pauvreté dans les grands centres urbains du Québec¹.

Les programmes publics de pension, destinés à fournir un revenu de base aux personnes âgées, ne permettent pas d'atteindre le revenu viable. En 2025, le revenu disponible d'une personne âgée de 65 ans n'ayant accès à aucune prestation au-delà de la Pension de la sécurité de la vieillesse (PSV) et du Supplément de revenu garanti (SRG), est de 25 060 \$. Ce montant correspond à 62,5 % du seuil de revenu nécessaire pour qu'une personne seule puisse vivre dignement à Montréal, établi à 40 084 \$ selon l'IRIS.

Une personne touchant la rente maximale du Régime de rentes du Québec (RRQ) à 65 ans, soit 17 196 \$ en 2025, n'atteint que 73 % du revenu viable, même lorsque l'on tient compte de l'ensemble des transferts gouvernementaux auxquelles cette personne a droit (PSV, SRG, crédit d'impôt pour solidarité, crédit pour la TPS, etc.). Un travail à temps plein au salaire minimum (16,10\$ depuis le 1^{er} mai), complété de la PSV, du SRG et des autres soutiens gouvernementaux, ne permet pas non plus à une personne âgée de 65 ans de vivre au-delà de la pauvreté à Montréal (38 463 \$ vs 40 084 \$).

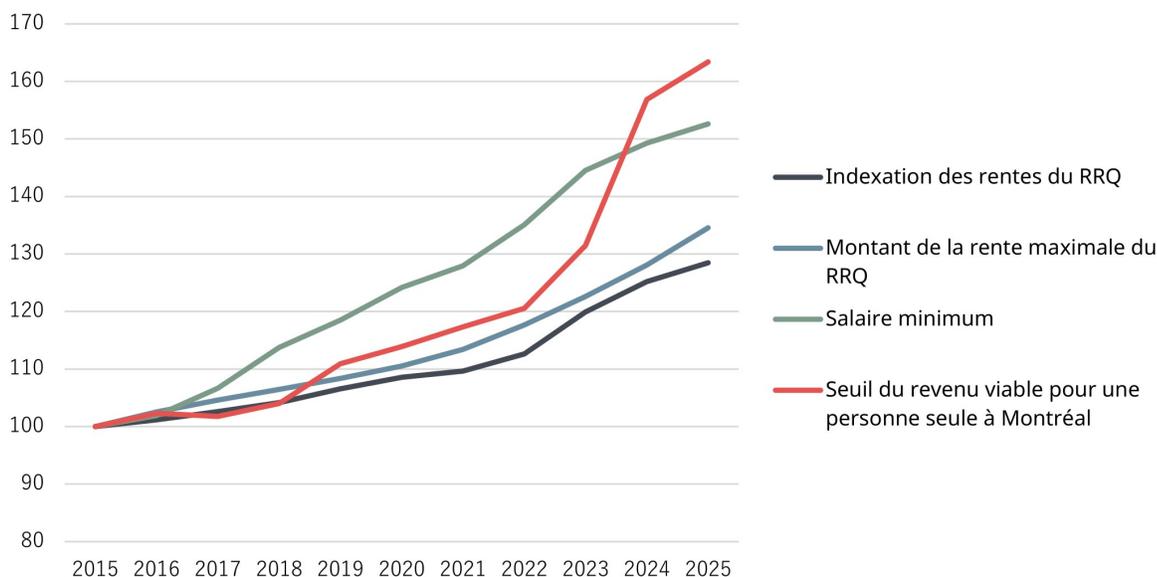
Le seuil du revenu viable, poussé par la hausse du coût de la vie, a augmenté de manière beaucoup plus marquée que l'indexation annuelle des rentes versées par le RRQ au cours de la dernière décennie. Alors que le revenu viable pour une personne seule vivant à Montréal a augmenté de 63 % entre 2015 et 2025, passant de 24 532 \$ à 40 084 \$, l'indexation des rentes du RRQ n'a progressé que de 28 % durant la même période.

Les **rentes du RRQ sont indexées** en janvier de chaque année en fonction de l'indice des prix à la consommation (IPC) du Canada. Le taux d'indexation est calculé selon la variation (en pourcentage) de la moyenne de l'IPC canadien pour la période de novembre à octobre, par rapport à la moyenne des 12 mois précédents².

Le montant de la rente maximale qu'il est possible de recevoir du RRQ à la retraite a également évolué, mais en fonction de paramètres différents. Ce montant est influencé non seulement par l'indexation des rentes, mais aussi par la croissance du revenu moyen au Québec, sur lequel se base le calcul du maximum des gains admissibles. Ainsi, entre 2015 et 2025, la rente maximale a augmenté de 35 %, un rythme un peu plus rapide que celui de l'indexation seule (28 %), mais toujours inférieur à celui du revenu viable (+63 %). À titre comparatif, le salaire minimum a augmenté de 53 % pendant la même période, passant de 10,55 \$/h à 16,10 \$/h.

Suite en
page 10

Figure 2. Évolution des rentes du RRQ, du salaire minimum et du seuil du revenu viable, base 100, 2015-2025, Québec



Note: La figure présente l'évolution relative de chaque variable, où la valeur de départ est fixée à 100 pour faciliter les comparaisons (2015 = 100). Source : Calculs de l'Observatoire québécois des inégalités basés sur les archives des données du Régime de rentes du Québec de Retraite Québec, le Taux du salaire minimum de l'Institut de la statistique du Québec, le Salaire viable 2015-2017 et le Revenu viable 2018-2025 de l'Institut de recherche et d'informations socioéconomiques.

L'insuffisance des régimes publics de pension peut exacerber les inégalités auxquelles est confrontée la population aînée du Québec. Selon une récente analyse de l'Observatoire québécois des inégalités, les personnes aînées font face à d'importantes disparités, notamment au regard du revenu, de la santé, du logement et de la mobilité³.

Cette analyse a été produite en partenariat avec l'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR).

Une douce pensée pour nos disparu-es



Mme Ginette Jacob, de Saint-Stanislas, nous a quitté fin juin. Toutes nos pensées vont à ses proches.

M. Paul-Émile Mongrain, de Saint-Stanislas, père de Line Mongrain, nous a quitté fin août. Nos condoléances à la famille et aux proches.

Échos du CA

PRÊTES POUR UN PREMIER DÉJEUNER !!

Et oui, notre première rencontre de l'année aura lieu le 16 septembre prochain dès 9 heures. Madame Annie Thibodeau, de la Sûreté du Québec, viendra nous entretenir des fraudes dont nous, les aînés en milieu rural, sommes souvent les plus convoités.

Ça fait partie de notre ADN de faire confiance. Nous devenons donc des proies faciles pour les fraudeurs qui nous contactent par téléphone ou qui viennent cogner à notre porte. Ils ou elles nous font des offres mirobolantes qui, au premier coup d'œil, semblent tout à fait légales ou abordables.

Madame Thibodeau connaît très bien ce genre de dossiers car du côté de la SQ, les plaintes abondent, qu'elles soient pour des demandes d'argent ou par un service de coupe d'arbres ou une installation de thermopompe qui coûtera beaucoup plus cher que si nous faisons nos recherches et achats nous-mêmes sans se soucier de ces « BONNES PERSONNES » qui ne veulent que notre bien!

Comment leur répondre en étant ferme mais poli en autant qu'eux le soient.

Alors, venez apprendre ces trucs pour une meilleure vigilance tout en prenant le petit déjeuner avec nous à St-Prospér à la salle municipale où nous nous sommes retrouvés au printemps dernier. N'oubliez pas qu'il est important de réserver votre place avant le 9 septembre afin que nous puissions faire les achats pour vous concocter un bon déjeuner chaud et froid au coût de 20\$ pour les membres et 30\$ pour les non membres.

Nous avons hâte de vous revoir!
Votre Conseil d'administration.

Prévenir la fraude, ça commence avec vous!

Conférencière: Annie Thibodeau, de la Sûreté du Québec

- Mardi 16 septembre
- Accueil à 9h, déjeuner 9h30 suivi de la conférence.
- À la salle municipale de Saint-Prospér
- Tarif membres de 20\$



Tirage de prix lors de l'activité

Billets pour un spectacle
d'humour!



Activités—détails

DÉJEUNER CONFÉRENCE : PRÉVENIR LA FRAUDE, ÇA COMMENCE AVEC VOUS!

Conférencière: Mme **Annie Thibodeau**, Sergente coordonnatrice locale en police communautaire de la Sûreté du Québec. Une paire de billets pour le spectacle d'humour de Stéphane Fallu, *Assumé*, sera tirée comme prix de participation. Organisé par culture des Chenaux, l'événement prend place à la salle Denis-Dupont à Sainte-Geneviève, le 10 octobre à 20h.

DATE: mardi 16 septembre 2025

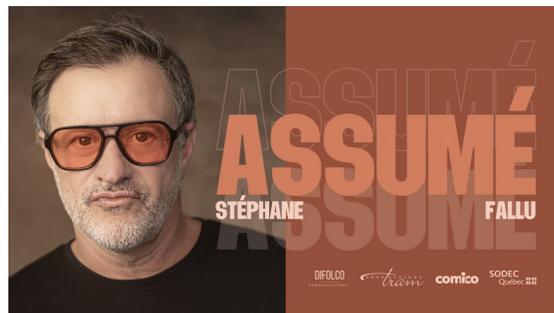
Endroit: Salle municipale de Saint-Prospér

9h : accueil

9h30: déjeuner

10h15: conférence

COÛT: 20\$ membre, 30\$ non-membres



N'oubliez pas de confirmer votre présence à votre téléphoniste lors de son appel ou appelez au bureau de l'AQDR des Chenaux: 819-840-3090 / aqdrdc @stegenevieve.ca

Activités dont les détails sont à confirmer

DÉJEUNER CONFÉRENCE : LA SANTÉ MENTALE ET LES MALADIES DÉGÉNÉRATIVES

Conférenciers à confirmer : maison Carpe Diem, centre de ressource Alzheimer

DATE: Début octobre

Endroit: à confirmer

Santé mentale et maladies dégénératives:
s'informer, prévenir et intervenir



DÎNER DE VIE ASSOCIATIVE : NOËL EN OCTOBRE!

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

DATE: 17 octobre 2025

Endroit: à confirmer

Fin d'avant midi jusqu'à la fin de l'après-midi



Plus d'activités seront annoncées à la mi-septembre!



Suivi d'activité**SUIVI DU PROJET MÉMOIRE VIVE**

Au début de l'été, 9 membres de l'AQDR des Chenaux ont participé à une journée de tournage vidéo, dans le but de produire un documentaire et des capsules sur l'association. De cette façon, nous espérons passer aux prochaines cohortes de retraité·es et pré retraité·es l'état d'esprit et un fragment significatif de la culture du groupe!

Voici ce que le cinéaste Loïc de chabot a dit de la journée de tournage:

« Neuf voix pour dire, chacune à leur manière, pourquoi l'AQDR est bien plus qu'une association. C'est un lieu d'appartenance. Une force collective. Un moteur de changement.

À travers leurs mots, nous avons senti toute l'importance de défendre les droits des personnes âgées, mais surtout de leur donner la parole. Leur vécu, leur engagement, leurs luttes, leurs espoirs : tout cela mérite d'être vu, entendu, transmis ».

Une première version du film devrait être prête en septembre, et un visionnement sera prévu avec les personnes dont la parole est directement concernée. Par la suite, cet hiver, les suites du projet seront annoncées. Le tout en vue du 45ème anniversaire!

**Coin des lecteurs & lectrices****COURS D'INFORMATIQUE EN 2025-2026?**

Intéressé·es par une poursuite des cours d'informatique? L'AQDR des Chenaux se questionne sur le format et la pertinence des contenus des cours. Avec les groupes de l'AQDR, de nombreux et nombreuses membres ont suivi des cours avec Emmanuel, de *Fixe Info*, dans les dernières années. Où en êtes vous rendu·es? Voulez-vous des cours avancés? Au contraire, êtes-vous nouveaux·elles et souhaitez voir un retour des cours de base? Sur

les tablettes, sur l'ordinateur, sur des sujets spécifiques?

Contactez-nous pour faire part de vos besoins et partager vos intérêts!

À : communications.aqdrdc@gmail.com

SONDAGE: À SUIVRE!

Merci à vous d'avoir rempli le sondage mobilité de l'AQDR nationale, notamment à l'AGA en juin. Nous avons acheminé les réponses et ferons un suivi sur les travaux du comité.

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.



Suivi d'activité

UNE PREMIÈRE... RÉUSSIE !

C'est dans une magnifique salle fraîchement rénovée, à Saint-Luc-de-Vincennes, que s'est déroulé le premier bingo de la Fondation d'aide aux aînés Juliette-M.-Dubois, le dimanche 1^{er} juin dernier.

Il était important pour les membres du Conseil d'administration de tenir cette activité dans la municipalité où habitait celle qui a laissé son nom à la Fondation.

La fille de Mme Juliette Massicotte Dubois était d'ailleurs présente. Nous avons eu le plaisir de la rencontrer et de lui remettre un bouquet de fleurs.

Plus de quatre-vingts personnes étaient présentes et vingt d'entre elles se sont partagées des lots totalisant 1000\$. Cela ajoute au plaisir !

Les membres du conseil d'administration de la Fondation sont extrêmement satisfaits de cette activité de levée de fonds. **Un autre après-midi de bingo sera offert à l'automne. Ne ratez pas l'occasion de venir vous amuser tout en soutenant une cause importante.**

La Fondation tient à souligner l'excellente collaboration de la municipalité, de la présidente de la FADOQ de Saint-Luc qui a grandement aidé à la promotion de l'activité, et de la FADOQ de Sainte-Geneviève-de-Batiscan pour le prêt du boulier. **Merci aussi aux membres de l'AQDR des Chenaux qui ont répondu à l'invitation. C'est toujours un plaisir de se sentir soutenu dans cette importante mission.**

La Fondation d'aide aux aînés Juliette-M.-Dubois travaille en collaboration avec les organismes communautaires du milieu pour soutenir les personnes âgées qui ont un besoin ponctuel en lien avec le soutien à domicile.

**Depuis 1987,
pour mieux vieillir
à domicile.**



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

fondationjmd@stegenevieve.ca

819 840-3090

44, Rivière-à-Veillet,
Sainte-Geneviève-de-Batiscan



Activités... Régionales!

BIEN PROFITER DE SEPTEMBRE DANS DES CHENAUX!

La fin de l'été et le début de l'automne, c'est le moment des récoltes agricoles, la saison des pommes et l'arrivée des couleurs dans les forêts. Période de l'année ni trop chaude ni trop froide, avec peu de moustiques et peu de précipitations, c'est le moment de profiter de l'extérieur au maximum avant les pluies d'octobre et le retour du froid.

La région est bien occupée en automne. Bien que situé dans la MRC voisine, Mékinac, le Festival western de Saint-Tite, du 5 au 14 septembre, a une incidence certaine sur le trafic routier. Avec plus de 600 000 entrées visiteurs l'an dernier, il s'agit d'un événement d'envergure. Si vous aimez le western, passez-y, sinon gardez les dates en tête pour planifier vos déplacements.



Dans la MRC des Chenaux, celle de Mékinac et celle de Maskinongé, la Tournée Arts et Terroir, les 20 et 21 septembre, expose le travail d'artisans, artistes et agriculteurs locaux. Profitez de cet événement pour faire un parcours culturel et gourmand! <https://tourneeartsterroir.com/>

C'est aussi un bon moment pour aller faire de l'autocueillette de pomme dans l'institution locale qu'est le verger Barry, à Saint-Anne-de-la-Pérade. Leur offre d'activité et de produits grandit, c'est peut-être le moment d'y faire un tour.

Pour les amateur-trices de plein air, le Parc de la Batiscan est plus accessible que jamais, notamment par l'entrée barrage à Saint-Narcisse et le nouveau pavillon d'interprétation. Les accès journaliers au Parc sont gratuits pour les résident-es de la MRC!



Bonne fin d'été!

Contenu repris de Protégez-vous

Avant de commencer la lecture de cet article, le chargé de communication de l'AQDR tient à vous souligner que la meilleure façon de prendre du soleil reste d'aller passer du temps dehors! Si toutefois l'automne est particulièrement pluvieux, froid, ou que vos conditions de vie ne vous le permettent pas, cet article de Protégez-vous pourrait vous intéresser.

Vous avez décidé d'entreprendre des séances de luminothérapie pour contrer la dépression saisonnière ou améliorer votre humeur et régler votre cycle de sommeil ? Bien. Mais vous constaterez qu'il peut s'avérer difficile de s'y retrouver devant le vaste choix d'appareils. Pharmacies, supermarchés Walmart, grands magasins Canadian Tire, entrepôts Costco, boutiques spécialisées Médecus, détaillant en ligne Amazon : les lampes de luminothérapie sont offertes en vente libre chez plusieurs marchands, qui proposent de nombreux modèles.

Les lampes de luminothérapie n'arborent pas de marquage permettant d'évaluer leur sécurité d'utilisation. « Il n'y a aucun appareil de luminothérapie qui soit breveté ou qui affiche un sceau de Santé Canada », regrette la psychologue clinicienne spécialisée en luminothérapie Marie-Pier Lavoie. Pour être vendues au Canada, ces lampes doivent cependant répondre aux normes associées aux instruments médicaux. Une vérification à faire : assurez-vous qu'elles n'émettent pas de rayons ultraviolets (UV), car ceux-ci sont dommageables pour les yeux. Tous les appareils de notre sélection garantissent l'absence d'émission d'UV ou la présence d'un filtre capable de bloquer ceux-ci.



Qui peut suivre un traitement de luminothérapie ?

Avant de commencer votre magasinage, assurez-vous que vous êtes un bon candidat pour ce type de thérapie et, surtout, qu'il n'y a pas de contre indications liées à votre état de santé. Par exemple, elle est déconseillée aux gens souffrant de maladie des yeux, de diabète ou de bipolarité. Parlez-en avec un professionnel de la santé, qui pourra vous prodiguer des conseils appropriés et vous dire si vous pouvez suivre un traitement de luminothérapie.

Quelle couleur de lumière choisir ?

Même si certains manufacturiers n'ont pas encore complètement abandonné les ampoules fluorescentes, près de 80 % des lampes de notre sélection sont munies de lumières à diodes électroluminescentes (DEL). Elles émettent majoritairement dans le spectre du bleu, tandis que les lampes incandescentes produisent une lumière plus orangée.

Les lampes à DEL présentent de nombreux avantages, entre autres un risque de brûlure plus faible, une meilleure résistance aux chocs et une moindre consommation énergétique. De plus, leur durée de vie est quasiment illimitée : le fabricant de la lampe SADelite II, de Northern Light Technologies, parle de 30 000 heures. Enfin, il est possible de moduler leur fréquence et, donc, leur couleur. En ce qui concerne le choix de la couleur, tout dépend du bénéfice recherché.

« Pour contrer le blues de l'hiver, je suggérerais d'utiliser une lampe dotée





d'un large spectre, explique Véronique Daneault, docteure en psychologie et associée de recherche au Centre d'études avancées en médecine du sommeil (CÉAMS). Mais pour traiter une dépression saisonnière, ce sont les lumières blanches enrichies en bleu, ce qu'on appelle les lumières froides, qui vont être les plus efficaces. »

La lumière blanche : la plus répandue

La majorité des appareils vendus en magasin émet une lumière blanche qui vise à reproduire celle de l'extérieur. On la dit à large spectre, car elle est en réalité composée de toutes les couleurs de l'arc-en-ciel – comme la lumière du soleil. Leur intensité lumineuse est généralement de 10 000 lux, ce qui correspond à la norme clinique recommandée. Ces lampes à lumière blanche ont fait leurs preuves et sont reconnues comme étant efficaces, notamment par le National Institute of Mental Health des États-Unis. Pour ressentir les effets escomptés, vous devez faire baigner votre visage dans la lumière, sans la fixer directement, pendant environ 30 minutes tous les jours. Vérifiez dans le manuel d'utilisation du fabricant la distance à respecter pour obtenir 10 000 lux, car elle varie selon les modèles. Il faut par exemple vous tenir à environ 50 cm de la SADelite II, de Northern Light Technologies, mais à une distance de 30 cm de la TRAVelite II, du même fabricant.

La lumière bleue : la plus efficace

Les chercheurs ont découvert que seul le spectre lumineux autour du bleu affecte la production de mélatonine, l'hormone du sommeil impliquée dans les dérèglements de l'horloge biologique. Par conséquent, les lampes de luminothérapie émettant une lumière bleutée seraient plus efficaces que celles produisant une lumière blanche à large spectre. Faute de recul, il reste toutefois des interrogations sur les effets à long terme de l'exposition à la lumière bleue.



Le quart des lampes de notre sélection vous offrent la possibilité de régler la teinte de la lumière à laquelle vous vous exposez. Par exemple, la Verilux HappyLight Duo propose trois températures de couleur : naturelle, froide ou chaude. Elles s'expriment en kelvins (K) : plus le nombre de kelvins est élevé, plus la lumière est bleue, ou froide. Au contraire, plus il est faible, plus la lumière est jaune, ou chaude. Un blanc neutre correspond à 4 000 K, une lumière enrichie en bleu à 6 000 K et la lumière jaunâtre d'une ampoule incandescente classique à 2 700 K. La lumière enrichie en bleu a notamment l'avantage de donner les mêmes résultats que celle à large spectre, mais elle possède une intensité lumineuse plus faible, ce qui préserve l'utilisateur de la fatigue oculaire et des maux de tête. Ainsi, la lampe PureGuardian Spa Energy Light fonctionne à une intensité lumineuse de 10 000 lux avec la lumière blanche, et de seulement 4 500 lux avec la lumière bleue. De plus, la lumière bleue permet de concevoir des produits plus compacts et plus légers, comme le Luminette, un dispositif ambulatoire procurant les bénéfices de la luminothérapie aux personnes qui jugent l'immobilité trop contraignante.

Et la lumière verte ?

Nous avons aussi trouvé un dispositif – la visière Feel Bright, de Northern Light Technologies – qui propose une lumière verte émettant jusqu'à 12 000 lux. Les experts consultés en savent peu sur ce type de dispositif. Dans notre précédent dossier, datant de 2019, ils indiquaient déjà manquer d'études concrètes sur l'innocuité de la lumière

Suite en page

18-19

verte et avoir des réserves sur un produit offrant une intensité lumineuse si élevée. Ce constat demeure d'autant plus vrai que d'autres lumières sont sécuritaires et efficaces. Choisir une lampe de luminothérapie sur table ou sur pied ?

Avant d'arrêter votre choix sur un appareil, réfléchissez à quel moment et, surtout, pendant quelles tâches vous l'utiliserez. Les séances de luminothérapie peuvent varier d'une dizaine de minutes à près de deux heures, selon l'intensité et la couleur de la lumière choisie, et en fonction de la distance entre vous et la lampe. La plupart des modèles que nous avons trouvés s'installent sur une table ou sur un bureau, ce qui est pratique si vous souhaitez lire ou manger pendant vos séances. Vérifiez toutefois si vous disposez d'un espace suffisant, car certaines lampes sont volumineuses : la Day-Light Classic Plus, de Carex, par exemple, fait 40 cm de largeur et près de 80 cm de hauteur.



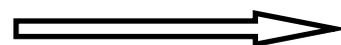
Si vous disposez de peu d'espace, ou que vous désirez transporter votre dispositif au bureau ou au chalet le weekend, optez pour une lampe de petit format, comme la HappyLight Compact, de Verilux, qui fait moins de 20 cm de largeur et de hauteur. Néanmoins, sachez qu'étant donné les petites dimensions de cet appareil, vous devrez vous tenir à 10 cm de ce dernier pour obtenir 10 000 lux, ce qui peut devenir contraignant. Ces dernières années, certains fabricants ont lancé des appareils semblables à des tablettes, encore plus légers et faciles à transporter. Leur support est souvent amovible, et une pochette de transport est parfois comprise, comme dans le cas de la Lampe à lumière du jour (TL30), de Beurer.

Verilux a aussi lancé une lampe sur table munie d'une batterie rechargeable. Ainsi, vous pouvez retirer la HappyLight Halo (VT53WW4) de sa base magnétique amovible et l'apporter dans les différentes pièces de la maison afin de poursuivre votre traitement. Le fabricant indique que l'autonomie de la batterie est de deux heures. Conseil : si vous comptez transporter souvent votre appareil, jetez aussi un œil à son poids. Plus de la moitié des modèles de notre sélection pèsent 1 kg ou moins, mais certains font près de 4 ou 5 kg.

Si vous devez effectuer des séances de travail ou de visionnement à l'ordinateur, un modèle qui peut se brancher au port USB d'un appareil (par exemple, USB-C, USB standard ou micro USB) pourrait vous intéresser. Cinq modèles de notre sélection offrent cette possibilité. Toutefois, la lampe portative BSTL805, de Brookstone, ne peut être alimentée que de cette façon. Sachez que certains modèles sur table peuvent aussi s'accrocher au mur, ce qui vous offre plus d'options d'installation que pour les modèles classiques. Par ailleurs, nous n'avons répertorié que deux appareils sur pied, soit la lampe Flamingo II, de Northern Light Technologies, et la HappyLight Duo (VT39WW1), de Verilux. Ce format pourrait se révéler utile si vous faites du tapis roulant ou du vélo stationnaire pendant votre séance, ou encore si vous lisez dans un fauteuil. À noter que la lampe Flamingo II, vendue à 275 \$, est le modèle le plus cher que nous avons recensé.

Des appareils de luminothérapie portables (lunettes et visière)

Vous aimeriez avoir la liberté de vous déplacer pendant vos séances de luminothérapie ? Deux produits de notre sélection vous permettent de le faire. Les lunettes





Luminette 3 (250 \$), qui utilisent de la lumière blanche enrichie en bleu, peuvent être portées lors d'une activité physique calme, comme la marche et le vélo d'appartement, selon le site du fabricant. La visière Feel Bright, de Northern Light Technologies (240 \$), émet de la lumière verte et permettrait quant à elle de « se déplacer librement ». Bien que le concept de mobilité soit alléchant, ces deux articles figurent parmi les plus chers que nous avons recensés, et les experts en savent peu à l'heure actuelle sur leur efficacité et leur innocuité.

D'autres appareils arrivent sur le marché : Luminette a mis au point le Drive, qui se fixe sur votre pare-soleil et vous permet de faire votre séance de luminothérapie en conduisant. D'après le fabricant, ce dispositif n'interférerait pas avec la conduite : grâce à lumière bleue de faible intensité placée juste au-dessus des paupières, votre vision ne serait presque pas altérée. Une exposition quotidienne de 20 minutes suffirait pour obtenir un traitement efficace, ce qui se traduirait, entre autres, par une plus grande vigilance au volant, soit un effet similaire à celui d'une tasse de café. Interrogée sur l'innocuité d'un tel dispositif, la SAAQ mentionne qu'il n'est pas spécifiquement interdit par la législation. Pour éviter tout risque de distraction, elle recommande toutefois de faire votre séance de luminothérapie avant de prendre la route. Si vous décidiez malgré tout d'utiliser un appareil de luminothérapie au volant, celui-ci devrait « être spécifiquement conçu pour la conduite, être solidement fixé au véhicule et ne pas poser de risque d'éblouissement ou d'obstruction du champ visuel », précise la porte-parole de la société. Toutes les lumières de l'habitacle, hormis celles du tableau de bord, devant être éteintes la nuit, le Drive nous paraît à tout le moins incompatible avec la conduite nocturne, contrairement à ce qu'indique le fabricant.

Quelles options sont utiles ?

Optez pour un modèle réglable

Vous pouvez régler l'angle d'éclairage et la hauteur de certaines lampes. Ces options peuvent s'avérer utiles pour obtenir une diffusion optimale de la lumière si vous n'adoptez pas toujours la même position pendant vos séances ou si vous partagez votre dispositif avec d'autres personnes. Plusieurs lampes proposent deux, trois ou même quatre intensités lumineuses distinctes. Si vous en êtes à vos premières armes en matière de luminothérapie et que vous ressentez de la fatigue visuelle ou de l'agitation à 10 000 lux, vous pouvez ainsi réduire l'intensité et allonger le temps de traitement, par exemple à 5 000 lux pour une heure ou même à 2 500 lux pour deux heures. De plus, l'appareil peut vous servir de lampe d'appoint et participer à votre bonne hygiène lumineuse après votre séance. « Une fois les 30 minutes de traitement écoulées, vous pouvez continuer à l'utiliser, si vous en ressentez le besoin pour être plus performant, à condition de réduire son intensité », souligne le Dr Marc Hébert, professeur au département d'ophtalmologie de l'Université Laval.

Un conseil : n'hésitez pas à manipuler différents modèles en magasin pour vous assurer de choisir celui qui correspond le mieux à votre mode de vie. Tenez aussi compte de la garantie de remboursement en cas d'insatisfaction. Par exemple, lorsque vous commandez directement sur le site de Northern Lights Technologies, le fabricant vous offre de lui retourner la lampe en cas d'insatisfaction, moyennant des frais de remise en stock de 35 \$ et le respect d'un délai de 60 jours. Voilà un bon moyen de récupérer votre argent si le traitement ne fonctionnait pas pour vous.



Place aux partenaires**S'impliquer pour sa communauté !**

Équijustice Trois-Rivières - MRC Des Chenaux est présentement en période de recrutement pour découvrir et former des nouveaux médiateurs et médiatrices bénévoles pour notre service de médiation citoyenne.

Nous sommes à la recherche de personnes motivées, capable d'entrer aisément en relation avec les autres et souhaitant offrir de leur temps afin d'accompagner des citoyens dans leur processus de gestion de conflit, avec bienveillance et non-jugement.

La médiation citoyenne c'est quoi ?

Ce service a pour objectif de promouvoir la communication et le vivre ensemble tout en mettant en place des espaces d'échanges sécuritaires entre les personnes concernées tout en les outillant et en les accompagnant lorsque des situations conflictuelles surviennent.

Être bénévole chez Équijustice Trois-Rivières qu'est-ce que ça implique ?

C'est 21 heures de formation sur l'approche donnée et utilisée par Équijustice. C'est un accompagnement personnalisé tout au long de l'implication bénévole. C'est accueillir et écouter des personnes aux prises avec une situation conflictuelle ; explorer leurs attentes et les options qui s'offrent à elles. C'est faire preuve d'impartialité, de croire en la capacité des gens à prendre en main leurs situations et surtout c'est travailler en équipe avec des personnes passionnées et engagées.

Vous aimeriez en savoir plus ou vous avez la volonté de vous impliquer ?

Contactez-nous au 819-372-9913 poste 1100

Ou par courriel à slajeunesse@equijustice.ca

Nous pourrions répondre à vos questions et vous inscrire pour notre prochaine formation gratuite de 21 heures si vous le souhaitez.

Ne manquez pas cette chance de faire la différence !

L'équipe de médiation
citoyenne [Équijustice Trois-
Rivières / MRC Des Chenaux](#)

équi
justice

TROIS-RIVIÈRES

Membre du Réseau
de justice réparatrice
et de médiation
citoyenne

Place aux partenaires

Activité gratuite et ouverte à
tous les adultes

ASSOCIATION
des CARDIAQUES
DE LA MAURICIE



ATELIERS PRATIQUES

Techniques de régulation émotionnelle

1^{er} atelier : Émotions et cerveau :
mode d'emploi

2^e atelier : Exprimer mes
émotions sainement

3^e atelier : Atelier créatif : l'art
comme langage émotionnelle

4^e atelier : Vivre sa colère

5^e atelier : Intégrer et renforcer
ses ressources personnelles

COHORTES

#1 - DE JOUR : 13h30 à 15h30

Jeudi : 9 octobre

Jeudi : 16 octobre

Jeudi : 23 octobre

Jeudi : 30 octobre

Jeudi : 6 novembre

2 - DE SOIR : 18h00 à 20h00

Mercredi : 8 octobre

Mercredi : 16 octobre

Mercredi : 22 octobre

Mercredi : 29 octobre

Mercredi : 5 novembre

3 - DE JOUR : 13h30 à 15h30

Jeudi : 13 novembre

Mardi : 18 novembre *

Jeudi : 27 novembre

Jeudi : 4 décembre

Jeudi : 11 décembre



Financé par le Fonds de
développement social de
la ville de Trois-Rivières

En collaboration avec :



**3920 RUE LOUIS-PINARD
TROIS-RIVIÈRES**



819-373-3722

**INSCRIPTION
OBLIGATOIRE**

Recettes

TARTE AUX POMMES CLASSIQUE

Recette tirée de Ricardo cuisine

Préparation: **25 min**

Cuisson: **55 min**

Portions: **8**

Prix par portion: **1,52 \$**

Ingrédients

- 125 ml (1/2 tasse) de cassonade
- 45 ml (3 c. à soupe) de fécule de maïs
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de cannelle moulue
- 1 ml (1/4 c. à thé) de muscade moulue
- 6 pommes variées, pelées, épépinées et coupées en 16 quartiers (McIntosh, Cortland et Empire ou au goût)
- 30 ml (2 c. à soupe) de beurre non salé, fondu
- 2 abaisses de pâte brisée de 28 cm (11 po) de diamètre

Dorure

- 1 jaune d'oeuf
- 15 ml (1 c. à soupe) de lait

Préparation

Placer la grille dans le bas du four.
Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).

Dorure

Dans un petit bol, mélanger le jaune d'œuf et le lait. Réserver.

Dans un grand bol, mélanger la cassonade, la fécule, la cannelle et la muscade. Incorporer les pommes et le beurre.

Foncer un plat à tarte de 23 cm (9 po). Y répartir la garniture et presser légèrement. Badigeonner le pourtour de la pâte d'eau. Recouvrir de la deuxième abaisse. Faire une incision au centre. Retirer l'excédent de pâte. Bien sceller en écrasant le rebord à l'aide d'une fourchette ou avec les doigts. Badigeonner de dorure. Cuire au four environ 55 minutes ou jusqu'à ce que la croûte soit bien dorée. Laisser refroidir sur une grille.



Recettes

TARTE TATIN

Préparation: **25 min**Cuisson: **1 h**Portions: **8**Prix par portion: **1,01 \$**

Ingrédients

- 125 ml (1/2 tasse) de sucre
- 30 ml (2 c. à soupe) d'eau
- 30 ml (2 c. à soupe) de beurre
- 6 pommes Royal Gala ou Cortland, pelées, épépinées et coupées en quartiers
- [1 abaisse de pâte brisée de 28 cm \(11 po\) de diamètre](#)

Préparation

Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).

Dans une poêle en fonte de 25 cm (10 po) de diamètre, porter à ébullition le sucre, l'eau et le beurre. Laisser mijoter à feu vif jusqu'à ce que la préparation soit bien dorée. Ajouter les pommes et bien les enrober. Faire revenir de 2 à 3 minutes. Placer les pommes côté cœur vers le haut. Couvrir les pommes de pâte et bien border le pourtour à l'intérieur de la poêle. Cuire au four environ 50 minutes ou jusqu'à ce que la croûte soit dorée. Laisser tiédir 5 minutes. Renverser sur un plat de service. Servir tiède avec de la crème glacée à la vanille.



Réflexion

ALORS QU'IL MARCHAIT À L'AUBE SUR LA PLAGE, le vieux vit devant lui un jeune qui ramassait des étoiles de mer et les jetait à l'eau. Il finit par le rejoindre et lui demanda pourquoi il agissait ainsi.

Le jeune lui répondit que les étoiles de mer mourraient s'il les laissait là jusqu'au lever du soleil. « Mais la plage s'étend sur des kilomètres et il y a des millions d'étoiles de mer, répliqua-t-il. Quelle différence cela va-t-il faire ? »

Le jeune regarda l'étoile de mer qu'il tenait dans sa main et la lança dans l'écume. Il répondit : « Cela fera une différence pour celle-ci. »

Contes traditionnels, compilés par Frédérique Savoie

Vitalité intellectuelle

ÉNIGMES

1- En prenant une lettre dans chacun des mots de la liste qui suit, formez le nom d'un pays. (Ce nom comporte cinq voyelles et quatre consonnes). Ne tenez pas compte des accents.

CONGÉ
AUCUN
ÉTANG
TACHE
EXACT
AMANT
BÉANT
AÏEUL
HÂTER



2- Pensez-y bien. De quoi s'agit-il?

1. C'est mieux que Dieu.
2. C'est pire que le diable.
3. Les pauvres en ont.
4. Les riches en ont besoin.
5. Si l'on en mange, on meurt.

3- Voici quelques chiffres associés à des expressions connues que vous devez trouver car on ne donne que la première lettre des mots clés. Par exemple, si on a « 7 M... du M... », on doit reconnaître : « 7 Merveilles du Monde » :

1. 4 A... dans un jeu de C...
2. 12 S... du Z...
3. 11 J... dans une É... de S...
4. 36 P... dans une V...
5. 18 T... sur un P... de G...
6. 3 L... et 3 C... dans un C... P...
7. 10 C... dans un N... de T...
8. 88 T... sur un P...
9. 64 C... sur un É...
10. 168 H... dans une S...
11. 29 J... en F... dans une A... B...
12. 24 L... dans l'A... G...

4- Le roi Henri VIII a donné à sa femme un contenant sans fond pour y mettre de la chair et du sang. Que lui a-t-il offert?

5- Si 3 chats attrapent 3 souris en 3 minutes, combien de chats faudrait-il pour attraper 100 souris en 100 minutes?

Réponses en page 27



Mot Mystère

À trouver: un mot de 10 lettres

Thème: alcool et boissons

- | | | |
|-------------|-----------|------------|
| AKVAVIT | FENDANT | REGINGLARD |
| ALCOOMETRIE | GENIEVRE | RHUMERIE |
| AMER | GRIS | ROMANEE |
| AMONTILLADO | IMBUVABLE | SANGRIA |
| AQUAVIT | INFUSER | SIFFLER |
| AROME | IVRESSE | SIROTER |
| BOISSON | IVROGNE | SORBET |
| CAFE | LARME | THE |
| CANON | LIQUEUR | TILLEUL |
| CHAI | LIQUIDE | TISANE |
| CIDRERIE | MARC | TRINQUER |
| CRU | MIRABELLE | VERRE |
| EAU | MOUSSEUX | VICHY |
| EBRIETE | MUSCAT | VINICOLE |
| ECHANSON | NECTAR | |
| EMULSION | NOIR | |
| ESTAMINET | OUZO | |
| EVIAN | POIRE | |
| FARO | RATAFIA | |



CONCOURS En Action

Juin 2025 - Solution : ANIMAUX * La personne gagnante: Thérèse Paquin, de Champlain

Juillet 2025 - Solution : TORRENTIEL * La personne gagnante: Marie-Andrée Dumas, de Champlain

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 septembre 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 : _____

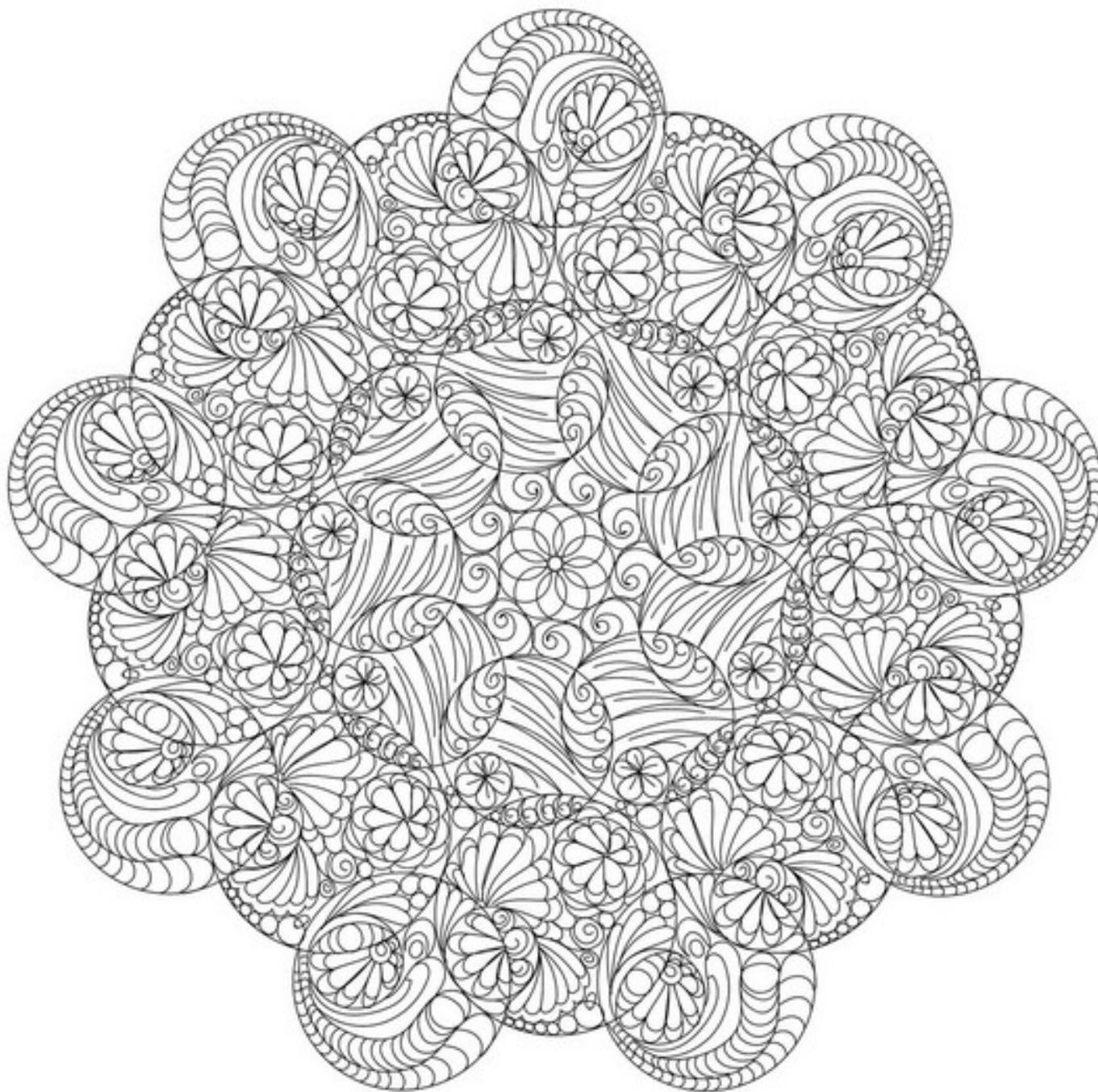
Adresse : _____

Ville : _____ Code postal : _____

RÉPONSE DU MOT MYSTÈRE :



JEU DE PATIENCE À COLORIER: LE MANDALA



Proverbes

L'amitié, c'est l'amour en habits de semaine.

Je ne prends plus ça à cœur, je prends ça à l'heure.

Proverbes Québécois

Réponses

1- GUATEMALA

2- La réponse est RIEN. RIEN n'est mieux que Dieu. RIEN n'est pire que le diable. Les pauvres n'ont RIEN. Les riches n'ont besoin de RIEN. Si l'on ne mange RIEN, on meurt.

3- Liste de réponses

1. 4 As dans un jeu de Cartes
2. 12 Signes du Zodiaque
3. 11 Joueurs dans une Équipe de Soccer
4. 36 Pouces dans une Verge
5. 18 Trous sur un Parcours de Golf
6. 3 Lettres et 3 Chiffres dans un Code Postal
7. 10 Chiffres dans un Numéro de Téléphone
8. 88 Touches sur un Piano
9. 64 Cases sur un Échiquier
10. 168 Heures dans une Semaine
11. 29 Jours en Février dans une Année Bissextile
12. 24 Lettres dans l'Alphabet Grec



4- Une bague pour mettre à son doigt.

5- Les mêmes 3 chats. Si les 3 chats prennent en moyenne une souris à la minute, en 100 minutes, ils attraperont 100 souris.



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

PARLÉMENT DU QUÉBEC
HOUSE OF COMMONS
CANADA



FIER PARTENAIRE DE NOTRE MILIEU

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

www.desjardins.com/
caissedemekinac-deschenaux

 **Desjardins**
Caisse de Mékinac-Des Chenaux



Votre entreprise de service de maintien à domicile

Chez moi pour la vie!

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

Entretien ménager | Soins à la personne | Répét Accompagnement

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

