

**Décembre 2025**

## JEU DE SOCIÉTÉ: LE DÉFI DU GRAND ÂGE

**Café-rencontre** avec Sébastien Bois de la TAAAM, La Table Action Abus Aînés Mauricie  
Jeudi 14 janvier  
À l'IMS Sainte-Geneviève  
13h, début de l'activité à 13h30  
Gratuit! Inscription requise, maximum de 36 personnes.



## CAUSERIE AVEC MAÎTRE JOANIE GÉLINAS

**Café-rencontre :**  
Venez discuter et lui poser vos questions!  
Mercredi 21 janvier  
À l'IMS Sainte-Geneviève  
Accueil: 13h, début de l'activité à 13h30  
Gratuit! Inscription requise.



## Chroniques page

Calendrier des activités .....	2
Mot de la présidente .....	3
Défense de droits.....	4 à 8
Juridique .....	9
Consommation.....	10 à 13
Questions des membres .....	13
Échos du CA .....	14-15
Activités détaillées .....	16
Suivi d'activités.....	17
Réflexion .....	18-19
Place aux partenaires.....	20-21
Recette.....	22-23
Programme PIED .....	23
Vitalité intellectuelle .....	24
Mot mystère .....	25
Jeux .....	26-27

## Rentrée 2025

## Calendrier des activités

DATE ET HEURE	ACTIVITÉ	ENDROIT	COÛT	RÉSERVATION
Jeudi 14 janvier, 13h30	Café-rencontre: <b>Jeu de société: Le défi du grand âge</b> , avec Sébastien Bois de la TAAAM	IMS Sainte-Geneviève	Gratuit	Avant le 9 janvier 2026: Maximum de 36 personnes
Mercredi 21 janvier, 13h30	Café-rencontre: <b>causerie avec Maître Joanie Gélinas</b> , notaire au Groupe Mallette	IMS Sainte-Geneviève et en ligne sur Zoom	Gratuit	Avant le 19 janvier 2026
Mercredi 4 février, 13h30	Café-rencontre : <b>causerie Fiscalité et impôt avec Isabelle Deschênes</b> du CAB des Riverains	IMS Sainte-Geneviève et en ligne sur Zoom	Gratuit	Avant le 2 février 2026



### Pour nous joindre :

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



**819-840-3090**



[aqdrdc@stegenevieve.ca](mailto:aqdrdc@stegenevieve.ca)



[www.aqdr-des-chenaux.org](http://www.aqdr-des-chenaux.org)

### VOTRE CONSEIL D'ADMINISTRATION

2025-2026

Diane Béland, Présidente  
Sylvie Cliche, Vice-présidente  
Monique Béland-Désilet, trésorière  
Thérèse Lévesque, secrétaire  
Lise Bournival, administratrice  
Lynda Boivin, administratrice  
Monique Tremblay, 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****ET SI LE PÈRE NOËL PASSAIT !!!**

Vous savez que l'AQDR travaille toujours à l'amélioration des conditions de vie des « têtes grises » que nous sommes, les retraités et préretraités qui avons aidé à construire la société dans laquelle nous vivons. Et voici une autre preuve de notre engagement.

Depuis plus de 3 ans, l'AQDR de Roberval travaille un projet sur les appareils auditifs qui s'inscrit dans le slogan « Deux oreilles, deux appareils », un projet très bien documenté sur l'appareil auditif auquel toute personne de 65 ans et plus a droit de demander. Cependant, de concert avec des audiologistes, des audioprothésistes, des ORL, l'AQDR de Roberval a bien expliqué au gouvernement québécois ce que ça fait que de n'entendre correctement que d'une oreille alors que 99,999% des gens ont deux oreilles! Alors logiquement, il faudrait que les 2 appareils pour pallier la déficience auditive soient couverts par la RAMQ. Au début du projet, un document volumineux a été remis à tous les députés du Québec. C'est vrai que d'équiper les gens pour qu'ils entendent tout ce qui se dit, n'est peut-être pas ce que le gouvernement désire vraiment. Alors, on est mieux de maintenir le statu quo, qu'ils semblent penser.

Vous nous connaissez, nous les Québécois, on est un peuple qui ne se laisse pas décourager alors, l'AQDR National, la fondation Mirella et Lino Saputo se sont alliés un joueur de taille, en la présence de la firme de relations publiques National, une des plus influentes en tant que lobbyiste au Québec. Et maintenant tous travaillent à faire avancer et aboutir le projet.

Comme je vous le dis souvent, l'AQDR est une équipe de travailleurs acharnés qui font tout ce qu'ils peuvent pour que tous les aînés aspirent à de meilleures conditions de vie. Ce mouvement que l'AQDR Roberval a initié servira à tous et toutes. Nous suivons les avancées du projet et vous en informerons au fur et à mesure ; à ce que le dossier voit enfin le jour et que tous puissent entendre avec leurs 2 oreilles! Mais vous le savez tout comme moi, faire bouger un aussi gros mastodonte qu'est notre appareil gouvernemental prend du temps. Alors il ne faut pas perdre espoir. S'il vous arrive de rencontrer un de vos députés provincial, demandez-lui donc: où s'en est rendu du projet sur les appareils auditifs? Peut-être que ça va les fouetter si les questions viennent d'un peu partout au Québec. Comme c'est dit souvent chez nous à l'AQDR : « À un on avance à pas de tortue mais en groupe on avance à pas de géant » alors, restez à l'affût. Nous vous demanderons probablement de vous joindre à nous et d'inonder nos députés de demandes d'aide. On vous revient avec les avancées aussitôt que celles-ci se réaliseront.

PS : En passant moi, de toute mon existence, la seule fois où j'ai vu une personne n'avoir qu'une oreille, c'était une toile en autoportrait de Van Gogh... alors !!!

*Diane Bélard, Présidente*



**Défense de droits****LA VIOLENCE ENVERS LES ÂÎNÉS A CONTINUÉ D'AUGMENTER**

Le phénomène prendrait de l'ampleur. Pourquoi et comment, ce sont les questions auxquelles nous essaierons de répondre dans ce bref texte. Sommes-nous moins tolérant-es envers les abus, ce qui engendre une hausse des dénonciations, ou bien la société vit une dégradation de son climat général?

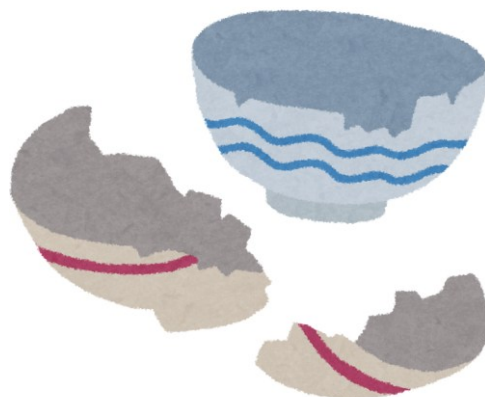
Un exemple anodin mais parlant peut servir à illustrer le propos: Éducaloi titrait récemment un article:

« un fils appauvrit sa mère en acceptant un don de 70 000 \$ (2 octobre 2025). Dans ce cas, le Tribunal des droits de la personne, sous mandat du Curateur public du Québec, a condamné le fils à rembourser la somme, car le consentement de la dame octogénaire était tout sauf clair, et les conséquences graves ».

En effet, la dame a pratiquement été privée de l'ensemble des sommes économisées dans ses comptes en banque.

Combien de cas similaires existent et ne sont pas dénoncés? Et il n'y a que quelques années, aurait-on tiré la sonnette d'alarme pour que la dame ne soit pas dépouillée? Selon statistique Canada, ce sont 7622 cas de violence envers des personnes âgées qui ont ainsi été signalés à la police en 2024, une augmentation substantielle. Selon le rapport, qui s'appuie sur des données policières depuis 2018, la violence envers les aînés a augmenté de 49 %. Elle a surtout lieu au sein de la bulle familiale, c'est-à-dire par un enfant (36 %), conjointe ou conjoint d'une personne âgée (28 %), un autre membre de la famille (25 %), un frère ou une soeur (11 %). À l'instar de la culture du viol, dont les filles et les femmes sont les principales victimes, la violence et les abus ont lieu dans la sphère rapprochée. Un-e aînée cours donc plus de risques de subir des abus au domicile que d'être agressé-e en pleine rue par des malfrats. Cette dynamique n'est pas surprenante pour la professeure en criminologie à l'Université Simon Fraser, Alexandra Lysova. « D'après elle, une violence vécue pendant l'enfance pourrait mener à une transmission d'une norme de violence à l'âge adulte. Un adulte ayant subi de la violence physique pourrait ainsi reproduire un comportement violent envers le parent âgé ».

La professeure s'appuie notamment sur un rapport de 2014 de Statistique Canada qui souligne que 3 Canadiens sur 10 (30 %) disent avoir vécu de la violence physique avant l'âge de 15 ans, et qu'un Canadien sur dix (10 %) a déclaré avoir été témoin, avant l'âge de 15 ans, de violences commises par un parent ou un tuteur à l'encontre d'un autre adulte au sein du foyer. Il s'agirait d'une transmission culturelle de la violence et des comportements abusifs. Aussi, en 2018, Statistique Canada a travaillé avec les autorités policières pour élargir et modifier la définition de l'acte criminel fondé, pour y inclure des incidents qui, bien qu'ils n'aient pas à être vus par





une cour criminelle et jugés, n'en constituent pas moins des abus pour les victimes qui les dénoncent ou les instances publiques (voir l'exemple plus haut). Dans ce contexte, l'existence de pressions économiques supplémentaires peut mener à une augmentation des abus enregistrés dans la sphère familiale. La situation demeure toutefois floue, car les enquêtes menées par Statistique Canada ne compilent que les données policières, c'est-à-dire les plaintes qui se rendent aux instances officielles. Des enquêtes auprès de la population pourraient permettre de créer un portrait social différent. On remarque encore ici une similarité frappante avec la culture du

viol: seulement une petite partie des victimes autodéclarées vont effectivement porter plainte aux autorités.

D'ailleurs, ces autorités sont loin d'être blanches comme neige. Santé Québec est présentement à l'amende pour des représailles contre une lanceuse d'alerte dans un dossier de maltraitance en CHSLD. Et c'est la première fois que de telles sanctions pénales sont imposées au réseau public. Ici aussi, le cadre législatif a été modifié récemment. Comme le rapporte *Le Droit*:

« C'est la première fois que des constats d'infractions pour représailles sont donnés depuis que la loi visant à lutter contre la maltraitance envers les aînés a été renforcée pour inclure des sanctions pénales, en 2022. C'est également la première fois que Santé Québec reçoit des constats en vertu de cette loi ».

Ainsi, en matière de violence envers les personnes âgées dans le système public, les outils légaux et l'éducation à leur utilisation se modifient.

L'Inspecteur national a donc «compétence pour enquêter sur des situations de maltraitance pour lesquelles on fait une demande de sanctions pénales». C'est toutefois paradoxal de voir Santé Québec enquêter sur elle-même, pour s'accuser devant les tribunaux et plaider non-coupable, avant d'être inculpée... Un pas dans la bonne direction? Espérons-le, et continuons nos mesures d'éducation et de défense de nos droits, car c'est à force de dénoncer les actes abusifs que ces derniers finissent par être pris en compte et que l'on peut espérer que la société évolue vers le meilleur.

Selon les articles d'ÉducaLoi: Un fils appauvrit sa mère en acceptant un don de 70 000 \$

De Radio-Canada: En 2024, la violence envers les aînés a continué d'augmenter, selon Statistique Canada

Selon *Le Droit*, équipe d'enquête: Maltraitance: Santé Québec à l'amende pour des représailles



## Défense de droits

### LA CRISE DU LOGEMENT CONTINUE

L'AQDR nationale s'inquiète des conséquences de la crise du logement, qui dure depuis plusieurs années. Selon les travaux de l'Observatoire québécois des inégalités, près de 300 ménages composés d'au moins une personne de 65 ans et plus ont dû être accompagnés par un service d'aide à la recherche de logement dans les jours suivant la période des déménagements en juillet 2025. La situation ne semble pas près de s'améliorer.

Pour les personnes âgées dont les revenus ne suivent pas l'inflation, cela peut être dramatique. Bien que le discours banquier concernant l'inflation se veuille rassurant, on observe sur le terrain une grave augmentation de la disparité des revenus face au coût de la vie. Les données colligées par l'Observatoire, dans leurs études d'octobre 2025, démontrent que:

« La période suivant l'état d'urgence sanitaire lié à la COVID-19 a été marquée par une importante hausse du coût de la vie au Québec. En 2022, l'indice des prix à la consommation (IPC) – qui mesure la variation des prix des biens et services consommés par les ménages – a affiché sa plus forte augmentation au Québec depuis 1982, enregistrant une croissance de 6,7 % par rapport à 2021 ».

« À la suite de hausses répétées du taux directeur par la Banque du Canada, l'inflation est passée sous la barre des 3 % à partir de 2024, mais la hausse du prix des logements demeure élevée. En mars 2024, la composante « logement » de l'IPC enregistrait une hausse de 7,6 % par rapport au mois de mars 2023. Depuis le début de l'année 2025, la variation des prix des biens et services, en particulier le logement et les aliments achetés en magasin, est de nouveau en hausse ».

Ces variations du coût de la vie touchent particulièrement les moins nantis, comme on le constate dans les deux graphiques à la page suivante.

**Vivre dans un logement non abordable touche davantage les personnes âgées d'âge avancé. —>**

**65 à 74 ans**



**14%**

**75 à 84 ans**

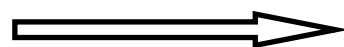


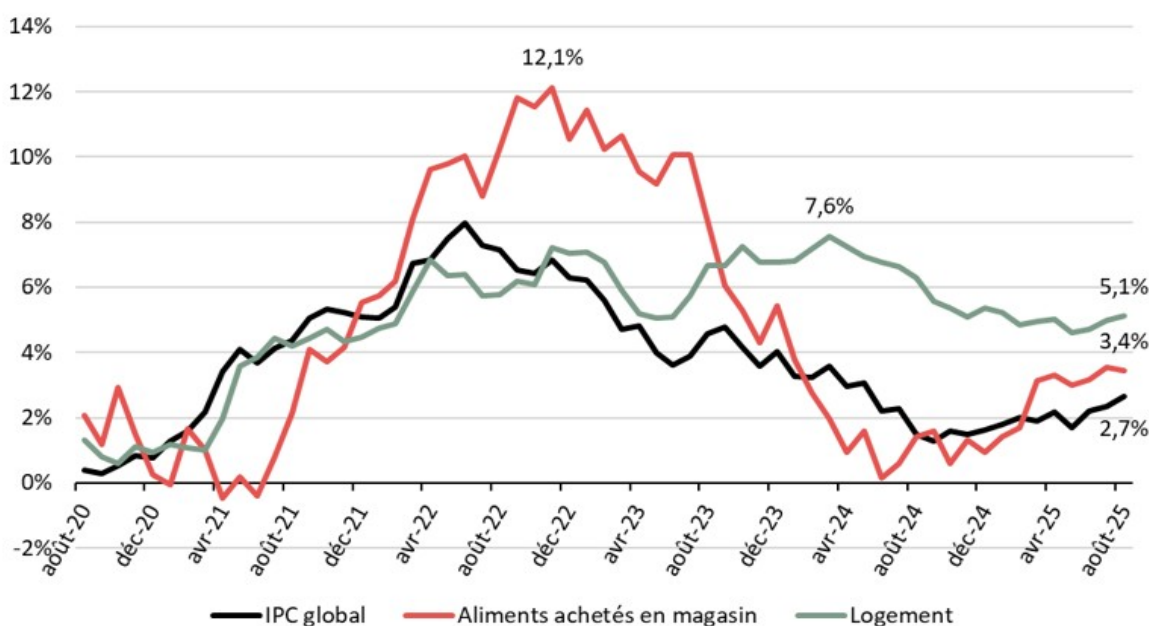
**19%**

**85 ans et plus**

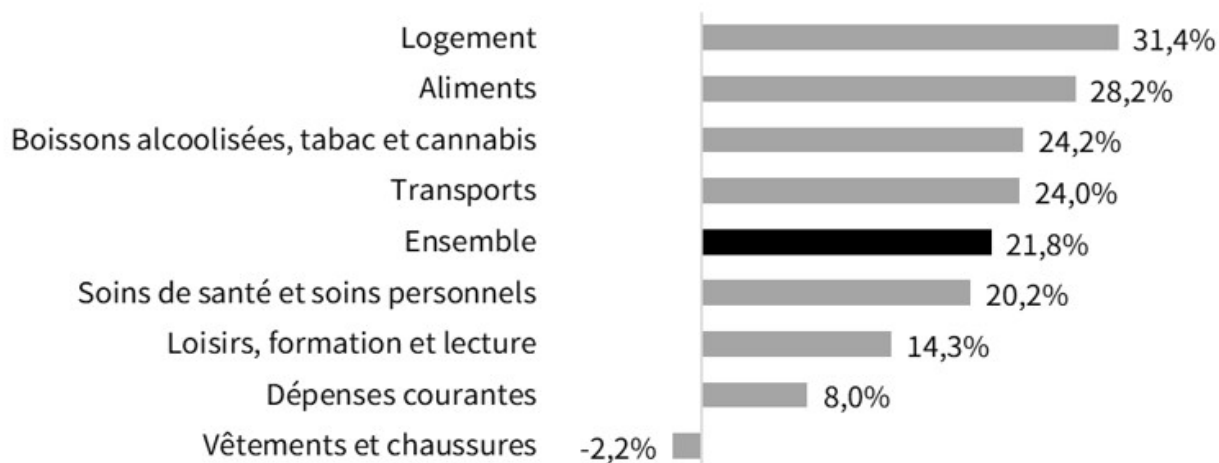


**26%**



**Figure 1.** Variation sur 12 mois de l'indice des prix à la consommation, Québec

Source: Analyse de l'Observatoire québécois des inégalités basée sur le tableau 18-10-0004-01 tiré de l'Indice des prix à la consommation de Statistique Canada.

**Figure 2.** Variation de l'IPC par composante entre août 2020 et août 2025, Québec

Source: Analyse de l'Observatoire québécois des inégalités basée sur le tableau 18-10-0004-01 de Statistique Canada.

## Les aînées fortement touchées

En 2025, à Montréal, un ménage sur six accompagné par l'Office municipal d'habitation comptait un aîné. Dans trois cas sur quatre, ces ménages étaient une personne aînée vivant seule. Au Québec, plusieurs ne peuvent littéralement plus se payer de logement, faute d'accessibilité à des unités d'habitation en coopératives ou OBNL. En 2022, plus de 300 personnes de 65 ans et plus étaient en situation d'itinérance, soit 6.5% du total de la population sans-logis.

## Des milliers d'aînés en attente d'un logement subventionné

L'AQDR le souligne, à Montréal, plus de 4 600 ménages composés d'aînés étaient en attente d'un logement subventionné en date du 2 juillet 2025, ce qui représente un tiers de toutes les demandes. À l'échelle provinciale, plus de 20 000 ménages d'aînés étaient inscrits sur une liste d'attente en 2021, avec un temps moyen d'attente de plus de quatre ans.

« Derrière ces statistiques se trouvent des personnes qui, après une vie de travail, ne devraient pas avoir à craindre de se retrouver sans toit. Il est urgent que les gouvernements augmentent l'offre de logements sociaux et mettent en place de réels mécanismes de contrôle des loyers », Pierre Lynch.

L'AQDR exige des actions concrètes pour protéger les aînés contre l'insécurité résidentielle et garantir leur droit fondamental à un logement décent et abordable. Notre mission est de;

1. Réclamer une diversification et une augmentation de l'offre de logement locatif pour les personnes aînées en créant des milieux de vie où la mixité sociale, le soutien communautaire et l'accès à des services de proximité soient pris en compte.
2. Réclamer une augmentation de l'offre du logement social pour les personnes aînées à faible revenu.
3. Réclamer une augmentation des montants au soutien financier pour le loyer des personnes aînées à faible revenu.

Si vous vivez des difficultés de logement, en maintien à domicile ou désirez simplement réseauter pour faire un monde plus égalitaire et inclusif, contactez-nous! Nous ne faisons pas d'accompagnement individuel mais nous pouvons vous indiquer les ressources appropriées, vous mettre en contact ou vous donner un espace pour agir avec et pour les personnes aînées de votre milieu.

Solidairement, l'AQDR des Chenaux.





## Juridique

## PETITES CRÉANCES: DE L'AIDE EST ACCESSIBLE

*Contenu adapté des Centre de Justice de Proximité*

Les Centres de justice de proximité (CJP) sont des organismes communautaires qui offrent un soutien adapté et gratuit aux personnes qui vivent des enjeux juridiques. Leur mission est de vous équiper pour naviguer dans le système de justice par vous mêmes, car plusieurs litiges ne nécessitent pas l'intervention d'avocats.



Face à l'engorgement croissant des tribunaux,

« De nouvelles mesures ont été mises en place par le gouvernement dans plusieurs districts judiciaires : la médiation est désormais obligatoire pour la majorité des litiges de 5 000 \$ ou moins, suivie d'un transfert automatique en arbitrage si aucune entente n'est conclue. Ces mesures se déploient progressivement dans l'ensemble du Québec ».

Les CJP sont disponibles pour aider la population à naviguer ce changement dans les cours des petites créances. Les Centres offrent désormais l'outil *Parcours Petites Créances*.

Ce service est conçu pour soutenir spécifiquement les personnes touchées par ces nouvelles règles. Il leur permet de se préparer adéquatement grâce à **des séances d'information** sur les étapes de la médiation et de l'arbitrage, **un soutien** pour préparer leur dossier et mieux comprendre leurs options et **de l'information juridique**.

Plus d'information est mise en ligne par les CJP, notamment sous forme de capsules vidéos, à l'adresse: <https://www.parcourspc.justicedeproximite.qc.ca/>



**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

[manoirdeuxrivers@gmail.com](mailto:manoirdeuxrivers@gmail.com)

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

## Consommation

### CYBERSÉCURITÉ : CONSEILS PRATIQUES POUR NAVIGUER EN LIGNE EN TOUTE SÉCURITÉ *Reprises et adaptation d'articles gouvernementaux et de Desjardins*

Le temps des fêtes est pour plusieurs un moment de magasinage intense. Ce contexte nous emmène à laisser de nombreuses données personnelles en ligne sur les sites web, plates-formes transactionnelles et parfois même sur les médias sociaux. Ces informations peuvent alors être récupérés par des fraudeurs et revendues sur l'internet interlope.

La complexité des systèmes informatiques et la montée de l'intelligence artificielle peuvent être intimidants, et donnent des outils aux fraudeurs et autres arnaqueurs du web. Vous pouvez tout de même sécuriser vos comptes avec quelques habitudes simples. En effet, la masse des robots de l'IA, qui génèrent des pièges à clics, et la plupart des fraudeurs ne surfent pas sur des stratégies complexes et coûteuses à déployer; on peut donc s'en débarrasser avec de bonnes pratiques.

#### Et les cartes cadeaux? Qu'est-ce qui est légal?

- Si vous achetez un certificat cadeau, il ne peut pas avoir de date d'échéance. Si un commerçant offre une carte rabais suite à un achat, celle-ci peut avoir une échéance.
- Une carte échangeable contre un service bien précis (repas, massothérapie, etc.) peut être sujette à l'inflation... si c'est clairement indiqué sur la carte!
- Les cartes émises par des compagnies de crédit ou des associations de marchands peuvent être refusés par des commerçants particuliers. Par exemple un restaurateur local peut refuser un certificat cadeau émis par la chambre de commerce locale.

#### Voici quelques mesures de base à adopter:

- Renforcez la sécurité de vos comptes : Utilisez des mots de passe uniques et activez toujours l'authentification multi facteur lorsqu'elle est disponible.
- Ne croyez jamais un courriel ou un appel téléphonique qui demande une réaction immédiate impliquant de l'argent ou vos données personnelles. Les institutions communiquent via des portails web sécurisés (Mon Dossier Canada, ClicSécur Québec, AccèsD Desjardins, etc.) et ne vous contactent pas directement. En cas de doute, prenez quelques minutes pour consulter vos portails web sans pression extérieure. Si un doute subsiste, appelez vous-même, plus tard, l'instance concernée.
- Protégez vos appareils : faites les mises à jour automatiques ou manuellement
- N'ouvrez pas (pas de clic, si vous paniquez, faites ALT + F4 sur votre clavier pour fermer les fenêtres!) et ne partagez pas d'hyperliens qui ne proviennent pas de sources fiables et sécuritaires. Spécifiquement sur les réseaux sociaux, méfiez-vous et vérifiez les informations auprès de sources fiables.
- Sécurisez vos connexions : évitez d'effectuer des activités sur des réseaux Wi-Fi publics.





## Fraude et intelligence artificielle : comment ça marche?

### Reprise d'information de capsules Desjardins

L'intelligence artificielle (IA) est un ensemble de technologies qui permet de simuler certaines caractéristiques de l'intelligence humaine. Les fraudeuses et les fraudeurs peuvent s'en servir pour:

- Rédiger des messages ou des courriels en copiant le style d'écriture.
- Imiter la voix.
- Créer de fausses images, de faux sons ou de fausses vidéos mettant en scène de vraies personnes.
- Recueillir des informations sur les médias sociaux.

### Comment reconnaître l'IA dans une tentative de fraude?

- Les images sont parfois de mauvaise qualité.
- Des détails semblent étranges ou manquants
- Les offres sont souvent inusitées ou trop belles pour être vraies et impliquent de l'argent.
- Une aide financière urgente ou des informations confidentielles peuvent vous être demandées.
- Les messages, même s'ils proviennent d'une connaissance, ont été envoyés d'un numéro ou d'un courriel inconnu.
- La voix est celle d'un proche, mais l'appel provient d'un numéro inconnu.



### 5 astuces Desjardins:

- Consultez des sources fiables. Contre-vérifiez toujours ce que vous voyez sur les médias sociaux.
- Vérifiez toujours la provenance des messages et des appels.
- Renforcez les paramètres de sécurité de vos comptes et appareils.
- Évitez de partager trop d'informations sur vos réseaux sociaux.
- Établissez un code secret avec vos proches. De cette manière, si quelqu'un vous appelle en urgence, prétendant être l'un de vos proches, vous pourrez vérifier son identité en lui demandant de confirmer ce code. En cas de doute, raccrochez et communiquez vous-même avec la personne en question.

Si vous êtes victime de fraude, n'hésitez pas à le signaler au:

Le Centre antifraude Canada - 1 888 495-8501



## Consommation

### SNOWBIRDS: CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR AVANT DE FUIR LA NEIGE

Article repris du site d'ÉducaLoi

*Chaque année, des milliers de Québécoises et de Québécois échangent leur pelle à neige pour des sandales et migrent vers le sud pour passer l'hiver au soleil. Même si les séjours aux États-Unis ont diminué depuis l'élection du président Donald Trump, des millions de passages à la frontière sont encore enregistrés chaque mois. Avant de faire vos valises, quelques règles méritent votre attention. Voici votre guide pour un hiver sans tracas.*

Souvent appelées « snowbirds », les personnes qui quittent le Québec pour un climat plus doux choisissent souvent les États-Unis comme destination soleil (et tout particulièrement la Floride). Des règles et pratiques pour encadrer ces séjours se sont ajoutées récemment pour les Canadiennes et Canadiens, dont des règles concernant l'enregistrement obligatoire des séjours prolongés et la fouille des appareils électroniques.



#### En route vers les États-Unis

Depuis le 11 avril 2025, toute personne de plus de 14 ans qui séjourne 30 jours ou plus aux États-Unis doit s'enregistrer auprès du gouvernement américain selon le *Immigration and Nationality Act*, soit la loi américaine sur l'immigration et la citoyenneté. L'enregistrement est gratuit et doit se faire en ligne avec le formulaire G-325R.

Mais, selon le site de l'Ambassade et consulats des États-Unis au Canada, vous n'avez pas besoin de remplir le formulaire pour vous enregistrer si vous avez un visa ou un formulaire I-94 (Arrival Departure Record). La majorité des Canadiennes et Canadiens qui voyagent aux États-Unis respectent donc cette obligation sans faire quoi que ce soit.

Vous recevez automatiquement un formulaire I-94 si vous voyagez par avion ou par bateau. Les transporteurs aériens et maritimes collectent vos informations et les transmettent aux services frontaliers américains lorsque vous voyagez aux États-Unis. Au point d'entrée, les services frontaliers vous remettent un I-94 électronique auquel vous pouvez accéder grâce au timbre annoté dans votre passeport. Ce timbre mentionne également la date jusqu'à laquelle vous avez l'autorisation de rester aux États-Unis. Si vous arrivez aux États-Unis par la frontière terrestre, par exemple en voiture, vous pouvez demander aux agentes ou agents des douanes de vous fournir un

#### La fouille des appareils électroniques à la frontière

En mars 2025, les services frontaliers américains ont fouillé le cellulaire d'un chercheur français. Ayant écrit des messages anti-Trump, le chercheur n'a pas été admis au pays. Les services frontaliers américains ont le droit de fouiller vos appareils électroniques, comme votre téléphone, ordinateur ou tablette à votre arrivée. Selon le gouvernement du Canada, les agentes et agents « n'ont pas à fournir de raison lorsqu'ils demandent un mot de passe pour déverrouiller votre appareil ».



formulaire I-94 papier à remplir et payer les frais associés. Vous pouvez également remplir le formulaire en ligne dans les sept jours avant votre arrivée. Attention! Depuis le 30 septembre, des frais de 24\$ US se sont ajoutés au 6\$ US chargé par les autorités de la douane. À défaut de s'enregistrer, les Canadiennes et Canadiens s'exposent à des amendes ou même des peines d'emprisonnement de plus six mois, ou les deux.

**Comment ça se passe en pratique:** Selon un article de Radio-Canada publié en octobre 2025, l'application des nouvelles règles demeure inégale. Cette situation s'explique notamment par le caractère récent de ces règles. Le Service des douanes et de la protection des frontières des États-Unis indique qu'il prévoit également adopter la technologie biométrique faciale (soit la prise de photo) dans les prochaines années pour toute personne qui entre ou qui sort du pays, peu importe le mode de transport.

**Et les Visas?:** En règle générale, selon le site du gouvernement du Canada, les Québécoises et Québécois qui visitent les États-Unis pendant moins de six mois n'ont pas besoin de visa. C'est le cas, peu importe si le séjour est pour le tourisme, le travail, ou autre. En revanche, les résidentes et résidents permanents peuvent avoir besoin d'un visa de non-immigrant et d'une autorisation de voyage appelé le Electronic System for Travel Authorization (ESTA). Consultez le site Web du gouvernement du Canada pour plus d'information.



### Questions des membres

*Le Mandat de protection, faut-il le faire activer par un tribunal pour qu'il entre en vigueur?* Oui. « Il faut s'adresser au tribunal pour demander l'entrée en vigueur du mandat de protection lorsque le mandant n'est plus capable de prendre soin de sa personne, de gérer ses biens ou d'exercer ses droits, et qu'il a besoin d'être représenté pour plusieurs de ces actes. On parle alors d'homologation du mandat de protection. Le mandat de protection n'a aucun effet tant qu'il n'est pas homologué et le mandataire ne peut pas agir au nom du mandant ». Informations tirées du site du Curateur public du Québec

*En cas de séparation involontaire, est-il légal pour un CHSLD de modeler le tarif de la chambre d'un des deux ex-conjoints en fonction des revenus de l'ex-ménage, même si la séparation involontaire est reconnue par l'Agence du revenu du Canada?* Oui. « En considérant les revenus individuellement, après une séparation involontaire, cela peut augmenter l'aide financière reçu du fédéral pour un couple où un conjoint est hébergé en CHSLD. Le calcul des prestations fédérales peut donner du Supplément de revenu garanti (SRG) à l'un ou aux deux conjoints, selon leurs revenus individuels. Cependant, les frais d'hébergement en CHSLD sont calculés différemment au Québec par la RAMQ, qui peut exiger du couple de payer des frais basés sur l'ensemble des revenus et actifs du ménage, même en cas de séparation involontaire pour les prestations fédérales. L'hébergement en CHSLD est cependant un frais médical déductible au niveau fédéral ».

Informations tirées du Dossier séparation involontaire de l'Inform'elle, un OBNL actif en matière de droit familial.

Pour discuter de situations légales, venez à notre causerie du 21 janvier!





## Échos du CA

## L'APPLICATION D'UNE NORME DE SÉCURITÉ COMPROMETTRAIT LA VIABILITÉ DE PLUSIEURS RPA.

Les résidences de catégories 3 et 4 qui accueillent des personnes en perte d'autonomie physique ou cognitive, doivent depuis cet été être conformes à une réglementation voulant qu'elles soient munies de dispositifs de sécurité de type claviers à codes numériques aux portes de l'immeuble. Or, 600 résidences à travers le Québec ne s'étaient pas conformées au règlement en juillet 2025.

L'installation de dispositifs codés aux portes a pour but d'empêcher les résident·es de quitter les lieux à l'insu du personnel. La mesure problématique: comme la classification des RPA, de 1 à 4, est établie en fonction de leur offre de service, non pas de la clientèle réelle, elle ne correspond pas nécessairement aux besoins sur le terrain. Ainsi, comme le rapporte Le Devoir,

« Selon la recension de Santé Québec, 560 RPA de catégorie 3, c'est-à-dire qui accueillent des personnes semi-autonomes, ne respectent pas la règle. 494 [la respecte].

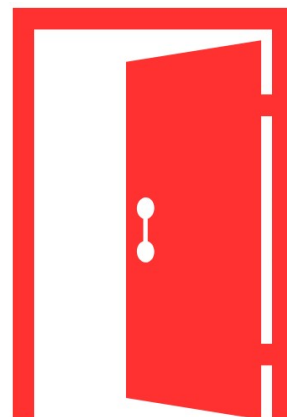
Quant aux RPA de catégorie 4, qui hébergent des gens en perte d'autonomie physique ou cognitive allant de modérée à sévère, 81 d'entre elles ne sont pas conformes. 265 le sont ».

Pour le directeur des affaires gouvernementales et publiques du Regroupement québécois des résidences pour aînés (RQRA), Hans Brouillette, qui s'exprimait à Radio-Canada,

« Il n'est pas question d'installer des [appareils] dans des résidences où les gens sont autonomes, sont libres d'aller et de venir, ne veulent pas être filmés, ne veulent pas être contrôlés, ne veulent pas qu'il y ait de la reconnaissance faciale, ne veulent évidemment pas avoir de bracelet [...] pour alerter lorsqu'ils franchissent la porte. Ils ne veulent pas non plus que leur loyer augmente pour payer ces [appareils-là] au cas où une personne deviendrait à risque d'errance dans la résidence éventuellement ».

Contactée sur le sujet, Myriam Goulet-Massicotte, co-propriétaire de la RPA la Villa Saint-Narcisse, se dit fortement impactée: si son établissement est visé par un avis de non-conformité, elle pourrait mettre la clé sous la porte, puisque chaque logement de l'immeuble comporte une porte menant à l'extérieur. De plus, les résident·es de son établissement ne veulent pas des mesures de reconnaissances faciales et des claviers à code qui seraient recommandées dans l'avis reçu de la part du CIUSSS.

Les coûts pour ces dispositifs peuvent être importants. Les RPA se retrouvent devant des dépenses qui sont potentiellement inutiles pour elles: ces résidences ne sont pas des CHSLD, et demeurent maîtres des services offerts entre leurs murs, donc en bout de ligne du type de clientèle qui peut y demeurer. Toujours selon M. Brouillette, cette mesure sécuritaire imposée par Québec viendrait du déchargement que le réseau public opère sur le privé: plusieurs demandes de relocalisations





d'aînés en perte d'autonomie sont refusées ou traînent. Sauf que « [les RPA] ne veut pas faire partie du réseau de la santé. On est un secteur privé, on est le continuum d'habitation. Ce n'est pas de l'hébergement comme les CHSLD ou les ressources intermédiaires. »

Le rôle du secteur privé en hébergement n'est effectivement de créer des milieux de soins, pour les RPA qui ne souhaitent pas le faire. La ministre Bélanger, au lieu de sortir le bâton pour pénaliser les milieux de vie de nos communautés devrait agir pour offrir une transition égalitaire vers les ressources intermédiaires et les CHSLD gérés ou encadrés par le réseau de santé public.



## Échos du CA

### UN MOMENT MAGIQUE

Ce bref texte a été partagé via le compte facebook d'Emmanuel Perron, l'informaticien qui gère l'entretien des appareils informatiques de l'AQDR des Chenaux!

---

« Ce n'est habituellement pas mon genre de publier ce genre de texte, mais là... je ne peux tout simplement pas!

Hier, à l'épicerie, j'ai vécu un moment profondément humain. Un de ceux qui te prennent par surprise et qui te restent dans le cœur.

J'étais avec ma petite Jéanne (5 mois), en attendant Cloé et mon plus vieux. Un couple âgé s'est approché de nous. La dame a complimenté ma fille en disant qu'elle était très jolie. Je lui ai répondu : « Elle s'appelle Jéanne. »

Elle m'a alors regardé droit dans les yeux. Un long silence... puis, avec une émotion difficile à décrire, elle m'a demandé : « Vous venez de dire quoi? »

— « Elle s'appelle Jéanne. »

Ses yeux se sont immédiatement remplis de larmes. « C'est mon prénom... » Elle a posé sa main sur le ventre de ma fille, doucement, sans rien dire. On aurait dit que le temps venait d'arrêter de bouger.

Juste avant de partir, son mari m'a confié que c'était la première fois en 10 ans qu'elle se rappelait son propre prénom... »

Emmanuel Perron



## Activités — détails

## PROCHAINES ACTIVITÉS

Café-rencontre: **Jeu de société: Le défi du grand âge**

Avec Sébastien Bois de la TAAAM. La Table Action Abus Aînés Mauricie (TAAAM) est un organisme communautaire engagé dans la lutte contre la maltraitance et l'intimidation envers les aînés. Le jeu de société **Face aux défis du grand âge** sensibilise les participants aux phénomènes de la maltraitance, de la bientraitance, ainsi qu'à l'atteinte du vieillissement réussi de façon amusante accompagné d'un atelier formatif et ludique.

DATE: jeudi 14 janvier

Endroit: immeuble multiservice Sainte-Geneviève, 44  
Rivière-à-Veillet

Accueil: 13h, début de l'activité à 13h30

Gratuit! Inscription nécessaire avant le 9 janvier. Un maximum de 36 personnes peuvent s'inscrire.

Café-rencontre: **Causerie avec Maître Joanie Gélinas**

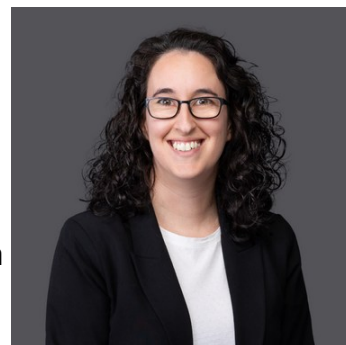
Me Gélinas est notaire au Groupe Mallette, un cabinet de plus de 40 succursales et regroupant environ 1600 comptables, actuaires, notaires et autres professionnels. Elle possède une expertise notariale en droit de la famille, de la personne et des successions, de même qu'en droits commerciaux et de l'immobilier. Venez discuter et lui poser vos questions!

DATE: mercredi 21 janvier

Endroit: immeuble multiservice Sainte-Geneviève, 44 Rivière-à-Veillet et en ligne sur Zoom

Accueil: 13h, début de l'activité à 13h30

Gratuit! Inscription nécessaire avant le 19 janvier.

Café-rencontre : **Causerie Fiscalité et impôt avec Isabelle Deschênes**

Isabelle Deschênes travaille dans l'équipe du Centre d'Action Bénévole (CAB) des Riverains, où elle effectue de l'accompagnement pour le processus des impôts, avec une équipe de bénévoles. Le CAB a également de nombreuses activités afin de faciliter l'implication citoyenne et l'action bénévole dans la MRC, de l'aide alimentaire aux services d'accompagnement et de transport.

DATE: mercredi 4 février

Endroit: immeuble multiservice Sainte-Geneviève, 44 Rivière-à-Veillet  
et en ligne sur Zoom

Accueil: 13h, début de l'activité à 13h30

Gratuit! Inscription nécessaire avant le 2 février.



## Suivi d'activité

## APRÈS-MIDI BRÉSILIEN

Merci à la trentaine de membres qui se sont déplacé·es pour la prestation d'Iara Falcao et de Miguel Genovese le 7 novembre dernier! Ce fut un bel après-midi d'échanges et de découvertes sur les cultures du Brésil, leurs expressions artistiques et leurs particularités.

Les deux artistes font partie du collectif *Voix de Pasaj*, un regroupement qui établit des passerelles permettant la rencontre créatrice et productive des arts d'ici et d'ailleurs, un passage humain liant les voies culturelles et artistiques, afin d'y établir des points d'ancrage commun. Si vous avez aimé l'activité et voudriez voir plus de ce types de rencontres dans la programmation de l'AQDR des Chenaux, écrivez-nous!



## 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.





## Réflexion

## TATOUAGES ET PIERCINGS AUTOUR DE LA TOURTIÈRE

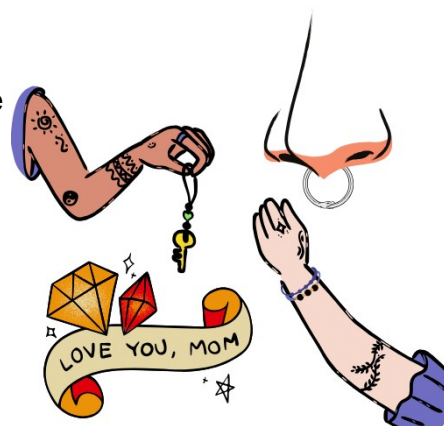
Le temps des Fêtes arrive à grands pas. Les sujets de discussions vont pleuvoir : politique, famille, potins... Voici un petit sujet à aborder avec vos jeunes et moins jeunes qui pourraient vous révéler plusieurs secrets inédits.

Restauration, soins infirmiers, enseignants, aucune profession n'est épargnée. Qu'ils soient gros ou petits, avec ou sans couleur, nombreux ou pas, les tatouages et les piercings, autrefois considérés comme marginaux sont aujourd'hui monnaie courante. Bien qu'encore stéréotypés (image non sérieuse, association à la délinquance), l'acceptation s'est considérablement améliorée. Mais pourquoi cet engouement pour ces pratiques?

Anciennement associés à des pratiques religieuses ou à des rites de passages ou encore à des groupes marginalisés tels que les prisonniers, les marins ou les prostituées, les marquages corporels ont évolués dans les esprits. C'est au tournant des années 1980-1990 qu'émerge un souci de maîtrise du corps et de gestion de son apparence. L'individu est devenu le procureur de son identité. Il entend faire ce qu'il veut avec son corps.

Les tatouages et les piercings deviennent ainsi une façon de se différencier, de définir son identité, autant chez les jeunes que chez les adultes en utilisant le corps comme une fresque permettant de se raconter en montrant à la surface de leur peau toute leur profondeur. Étapes importantes de vie, valorisation, confiance en soi ou affirmation de soi, toutes sont des raisons qui motivent ces choix. Chez nos jeunes, il peut s'agir à la fois d'une recherche esthétique, qu'un contrôle de soi et une appropriation de leur personne qui motivent leur décision. Selon Marie-Rose Moro pédopsychiatre, « les adolescents cherchent aussi de la sorte à maîtriser leurs sensations, pour ne pas se laisser submerger par des sentiments qu'ils ne contrôlent pas et un corps qui change trop vite, qui leur fait vivre des désirs parfois brutaux et des émotions difficiles à partager. »

Mais qu'en est-il dans vos familles? Avez-vous des enfants ou des petits enfants qui arborent tatouages ou piercings? Avez-vous discuté avec eux de la signification de ceux-ci, de leurs histoires? Qui sait...vous serez peut-être un jour l'une de ces petites parcelles de couleurs qui trône sur le corps de ceux-ci en l'honneur de la personne qui l'a aimé pendant toutes ces années?



Le Breton, D. (1999). Signes d'identité : Tatouages, piercings et autres marquages corporels, Paris, Métailié [shs.cairn.info/revue-journal-francais-de-psychiatrie-2006](http://shs.cairn.info/revue-journal-francais-de-psychiatrie-2006)

Pourquoi les adolescents aiment les piercings et les tatouages [www.la-croix.com/Debats/Pourquoi-adolescents-aiment-piercings-tatouages-2022-01-05](http://www.la-croix.com/Debats/Pourquoi-adolescents-aiment-piercings-tatouages-2022-01-05)

Tatouages et modifications corporelles : d'un phénomène sociologique à un objet juridique [www.dalloz-actualite.fr/node/tatouages-et-modifications-corporelles-d-un-phenomene-sociologique-un-objet-juridique](http://www.dalloz-actualite.fr/node/tatouages-et-modifications-corporelles-d-un-phenomene-sociologique-un-objet-juridique)





## Réflexion

## MIRAGE ET RÉALITÉ

*Édith Béland, Membre citoyenne de Vent d'élus, candidate non élue à Lac-aux-Sables*

Ma formation d'enseignante en orthopédagogie m'a amené à recueillir des observations, les analyser puis en tirer des conclusions. En regard du projet TES Mauricie, j'ai suivi les mêmes étapes avant de me positionner contre.

Le mirage repose sur deux éléments, soit la prétendue décarbonation du Québec et les retombées économiques promises. Au premier coup d'œil du côté de la décarbonation, j'ai vite réalisé le mirage. Plusieurs articles de journaux démontrent la fragilité de la filière hydrogène concernant les véhicules lourds ou des voitures. À l'international, les constructeurs de ces types de véhicules font faillites les uns après les autres. Le gouvernement du Québec a écarté l'utilisation de voitures à hydrogène, puis Harnois laisse tomber le seul point de ravitaillement d'hydrogène situé dans la ville de Québec. Dans ces circonstances, comment TES peut-il affirmer que de 2000 à 3000 camions lourds rouleront à l'hydrogène au lieu du diesel? Je tiens à spécifier que je m'appuie sur leurs propres informations, contenues dans l'étude d'impact environnemental.

Qu'en est-il des retombées économiques d'un tel projet? Cet élément est amené par le promoteur comme une contribution à la vitalité économique des villages. Les montants mirobolants font croire en une vie meilleure. La réalité se voit en épluchant les données de l'Institut de la statistique du Québec concernant les indices de vitalité économique de 22 municipalités recevant des redevances de parcs éoliens situés dans différentes régions du Québec. J'ai vite constaté que des redevances ne riment pas avec un meilleur indice de vitalité ou un indice positif. La comparaison de leurs indices entre 2014 et 2022 me permet d'affirmer que 72% des municipalités ont un indice de vitalité économique qui a baissé, puisque 45% demeure négatif. Il est vrai que durant la construction, certaines retombées économiques peuvent être intéressantes, mais cela n'est que de courte durée. Les promesses de vitalité dégonflent rapidement quand on regarde ces données objectives. Les élus qui regardent les colonnes de chiffres se laissent obnubiler par un mirage.

Voici deux exemples de coûts négatifs qui devraient être considérés : 1) La durée de vie raccourcie des ponts et chemins à cause du passage répété de bétonnières et autres véhicules lourds a-t-elle été comptabilisée dans les coûts négatifs? 2) Le risque associé à la qualité et la quantité d'eau contenue dans les nappes phréatiques a-t-il été considéré? Il faudra se démentir pour prouver ces dommages et obtenir réparation auprès du promoteur. Cependant, un problème au niveau des nappes phréatiques se répare-t-il vraiment? Nos municipalités ont-elles les reins assez solides pour obtenir gain de cause? Qui en paiera la note en bout de ligne? Les propriétaires recevant des redevances? Sûrement pas!

J'espère que la majorité des citoyens et les nouveaux élus qui entreront en poste en novembre prochain sauront faire ce qu'il faut pour protéger notre territoire. Mon souhait le plus cher étant que tous se rendent compte que le développement d'une région passe ailleurs qu'au travers d'un mirage d'un projet tel que celui-là.



## Place aux partenaires

### LES CENTRES DE JUSTICE DE PROXIMITÉ DEVIENNENT INFO JUSTICE !

À compter d'aujourd'hui, nous adoptons une nouvelle identité : Info Justice.

Cette transformation s'appuie sur la volonté de nos centres, répartis dans toutes les régions, de proposer une identité claire et efficace, à l'image de leur rôle de première ligne en matière d'accès à la justice au Québec.

Ce changement identitaire s'inscrit aussi dans un mouvement d'expansion et de développement de l'offre juridique de proximité offerte par **13 centres** à travers le Québec. Fidèles à leur mission de rapprocher les personnes de la justice et de leur offrir un soutien concret pour comprendre, traverser et gérer leurs situations juridiques, ces centres ont bonifié leurs services au cours de la dernière année.

**En plus de leurs services habituels d'information et d'orientation**, ils offrent désormais un soutien juridique ciblé, conçu pour répondre à des besoins ponctuels et immédiats dans certains domaines du droit, selon les besoins identifiés dans chaque région et en cohérence avec les ressources disponibles localement.

Surtout, cette nouvelle identité prend racine dans la mission qui nous anime depuis 2010 soit celle de **rendre la justice plus accessible**, plus proche des personnes, plus claire et mieux adaptée aux besoins de chacun·e.

Nouvelle  
identité,  
même  
mission



 **Info Justice**

**Place aux partenaires****IRIS: UN PARTENARIAT DE L'AQDR NATIONALE**

L'AQDR nationale a créé des partenariats financiers avantageux, notamment, les assureurs BENEVA et le groupe IRIS, en santé de la vue.

Vous pouvez magasiner vos lunettes après vous êtres inscrits à la plate-forme web IRIS Avantages : [iris.ca/fr/avantage](https://iris.ca/fr/avantage) en utilisant le code de rabais **AQDRNAT**

Les membres peuvent s'attendre à :

- Garantie sans frais, peu importe la raison si la lunette se brise à l'intérieur de la première année.
- Garantie à 50% du prix original d'achat si le bris survient lors de la deuxième année.
- Possibilités de financement

**PROGRAMME AVANTAGES**

- Remise instantanée de 150\$ applicable à l'achat de lunettes de vue, comprenant une monture et des lentilles de prescription traitées antireflet (la valeur totale des lentilles incluant le traitement doit être de 250 \$ et plus).
- Remise instantanée de 150\$ applicable à l'achat de lunettes de soleil de prescription, comprenant une monture et des lentilles solaire de prescription.
- Remise instantanée IRIS de 50\$ à l'achat d'une paire de lunette solaire sans prescription de 100 \$ et plus.
- Remise instantanée IRIS de 50\$ applicable à l'achat d'un forfait annuel de lentilles cornéennes.
- Remise instantanée IRIS de 250\$ pour une chirurgie au laser des 2 yeux ou 250 \$ pour une chirurgie avec l'implantation de lentilles intraoculaires par œil (disponible à la Clinique d'ophtalmologie IRIS à Laval).

**I R I S**  
**regardez ce que**  
*Voyez* **aimer, aimez**  
**ce que vous voyez**

Vous et les membres de votre famille pouvez bénéficier d'économies tout au long de l'année sur tous vos produits de vision chez IRIS. De plus, vous bénéficierez d'avantages avec notre garantie inconditionnelle IRIS, le financement sans intérêt et notre engagement à vous aider à faire l'expérience d'une meilleure vision.



## Recettes

### TOURTIÈRE DE MILLET DE JEAN-PHILIPPE CYR

Préparation 45 minutes Temps de cuisson 1 heure 20 minutes Temps total : 2 heures 30 minutes

#### Ingrédients

##### Garniture de millet

1 tasse (190g) de millet cru  
2 c. à soupe (30ml) d'huile végétale  
1/4 tasse (60ml) d'huile végétale pour les légumes  
1 1/2 tasse (375ml) de bouillon de légumes  
3/4 tasse (180ml) de bouillon de légumes pour la garniture  
2 d'oignons, émincés  
4 tasses (240g) de champignons de Paris, émincés  
1 tasse (120g) de céleri, haché  
2 tasses (320g) de pomme de terre, coupée en dés  
1 tasse (120g) de carotte, hachée  
1 c. à soupe (15ml) de pâte de tomate  
1 de gousse d'ail, hachée  
3 c. à soupe (45ml) de sauce soya  
1/4 c. à thé (1ml) de clou de girofle moulu  
1/4 c. à thé (1ml) de cannelle moulue  
1/3 tasse (30g) de levure alimentaire (facultatif)  
1 c. à soupe (15ml) de sirop d'érable  
Sel et poivre, au goût  
1/2 tasse (125 ml) de lait

##### Pâte à tarte

3 tasses (450g) de farine  
1 c. à thé (5ml) de sel  
1 tasse (190g) de beurre végétalien, coupé en dés  
7 c. à soupe (105ml) d'eau glacée  
1 c. à soupe (15ml) de vinaigre blanc



#### Préparation

##### Pâte à tarte

1. Dans un grand bol, mélanger la farine et le sel. À l'aide d'un coupe-pâte ou de deux couteaux, incorporer le beurre à la farine, jusqu'à l'obtention d'une texture granuleuse (avec des morceaux de beurre de la grosseur de petits pois).  
2. Ajouter l'eau et le vinaigre et mélanger. (Il est important de ne pas trop travailler la pâte.)  
3. Former une boule avec les mains et envelopper la pâte de pellicule plastique. Réfrigérer la pâte au moins 30 minutes.

##### Garniture

1. Bien rincer le millet, puis l'égoutter.  
2. Dans une casserole, faire revenir le millet dans 2 c. à soupe (30 ml) d'huile pendant 2 minutes.  
3. Ajouter 1 1/2 tasse (375 ml) du bouillon de légumes. Porter à ébullition, réduire le feu, couvrir et laisser mijoter pendant 15 minutes. Retirer du feu et laisser reposer à couvert pendant 10 minutes.  
4. Dans une autre casserole, saisir les oignons dans le reste de l'huile à feu moyen-vif pendant quelques minutes. Ajouter le reste des légumes et poursuivre la cuisson, en remuant de temps à autre, pendant 5 minutes.



5. Ajouter la pâte de tomate, l'ail, la sauce soya, le clou de girofle, la cannelle, la levure alimentaire (si désiré), le reste du bouillon de légumes, le millet cuit et le sirop d'érable. Saler et poivrer. 6. Poursuivre la cuisson pendant quelques minutes.

7. Retirer du feu, ajouter le lait végétal et la chapelure, puis mélanger. Laisser tiédir.

Assemblage

1. Préchauffer le four à 350.

2. Diviser la pâte à tarte selon le nombre de tourtières désiré.

3. À l'aide d'un rouleau à pâtisserie, abaisser la pâte à tarte en formant un disque deux fois plus grande que l'assiette à tarte.

4. Déposer l'abaisse dans l'assiette à tarte en laissant dépasser l'excédent de pâte. Répéter ces opérations avec le reste de la pâte à tarte pour les autres tourtières.

5. Répartir uniformément la garniture dans les abaisses. Replier l'excédent de pâte sur la garniture pour fermer les tourtières.

6. À l'aide d'un pinceau, badigeonner le dessus des tourtières du lait.

7. Cuire au four pendant 45 minutes, ou jusqu'à ce que les tourtières soient dorées



## Programme PIED

## PROGRAMME INTÉGRÉ D'ÉQUILIBRE DYNAMIQUE (PIED)

### Qu'est-ce que le programme intégré d'équilibre dynamique (PIED)

Le programme intégré d'équilibre dynamique (PIED) est offert gratuitement et s'adresse aux personnes de 60 ans et plus, vivant à domicile, qui sont autonomes.

### Quels sont les objectifs du programme intégré d'équilibre dynamique (PIED)?

Grâce à un programme d'exercices fait en groupe et à la maison, ainsi que des capsules d'information, vous apprendrez à prévenir les chutes. Ainsi, vous pouvez améliorer votre équilibre, la force de vos jambes, votre souplesse, et ainsi, rester actif et autonome.

### Quels sont les caractéristiques du programme intégré d'équilibre dynamique (PIED)?

- **Évaluation individuelle** : au début et à la fin de la session.
- Exercices en groupe
- Programme d'exercices à faire à domicile
- Capsules d'information sur la prévention des chutes
- **Durée** : 12 semaines consécutives en raison de deux rencontres par semaine.
- **Animation** : Un professionnel de la santé détenant une formation reconnue assure le suivi et l'animation des groupes.
- **Sessions** : Un nouveau groupe de 15 personnes démarrera à Sainte-Anne-de-la-Pérade, les lundis et mercredis à 9h30, au centre Jean-Guy-Houle, à partir du 5 janvier.



Votre personne ressource: Marie-Michèle Francoeur, 418 362-2727, poste 393061. Laissez un message!





## Vitalité intellectuelle

## CAPSULES LINGUISTIQUES

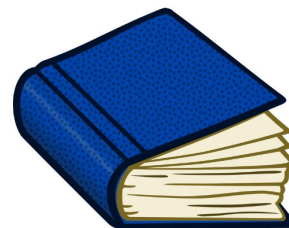
## Singulier ou pluriel?

Certains noms, comme *archives* ou *préparatifs*, s'emploient uniquement au pluriel en français. D'autres, comme *coordonnées* ou *directives*, s'emploient le plus généralement au pluriel. C'est le cas des mots suivants :

Les **frais** de service ne sont pas inclus.

Ce document est maintenant dans les **archives**.

Manuella ne pourra pas assister aux **funérailles** de son cousin Lucas.



Exemple de noms toujours employés au pluriel : aguets, alentours, armoiries, condoléances, dépens, fiançailles, frais, ténèbres, etc. \* Vous pouvez consulter la liste complète sur le site <https://vitrinelinguistique.oqlf.gouv.qc.ca>

## Des noms généralement au pluriel

Certains noms sont généralement employés au pluriel, mais peuvent aussi, plus rarement, être employés au singulier. C'est notamment le cas des termes désignant des classes ou des espèces de végétaux ou d'animaux, qu'on peut employer au singulier pour désigner un représentant de ces classes ou de ces espèces.

L'original est un **cervidé**, c'est-à-dire qu'il fait partie de la famille des **cervidés**.

Filipa a travaillé très fort pour des **brouilles**.

Il y avait des **débris** de verre partout.

Exemple de noms généralement employés au pluriel pouvant aussi être employés au singulier: babin, doléances, emplettes, oubliettes, semailles, etc. \*

\* Vous pouvez consulter la liste complète sur le site

<https://vitrinelinguistique.oqlf.gouv.qc.ca/23757/la-grammaire/le-nom/pluriel-des-noms>

## Transformation de genre au pluriel

Le nom masculin *orgue* (*le grand orgue*) devient *féminin au pluriel* (*les grandes orgues*). Deux autres noms en font autant : *délice* (*un vrai délice / les vraies délices*) et *amour* (*mon bel amour / mes belles amours*).

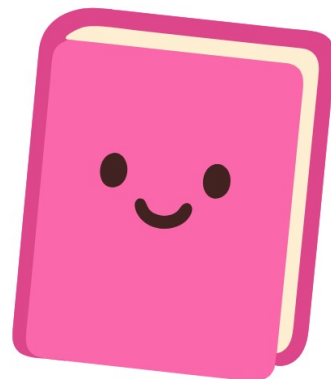
## Termes et expressions

Quelques termes et expressions sont aussi employés uniquement au pluriel :

Maria rêve d'étudier les **beaux-arts**.

La victime recevra des **dommages-intérêts**.

Hammadi est dans les **bonnes grâces** de son superviseur.



## Mot Mystère

ABORDAGE	MATRONE
AGECANONIX	MISSION
ALERIA	MIXOMATOS
AQUARIUM	NENPEUPLUS
ARMÉE	NEZ
AUBERGE	NORMAND
AVORANFIX	OBELIX
BAFFE	OLIBRIUS
BAIN	RELAX
CAIUS	RENFORTS
CLEOPATRE	RETRAITE
DECURION	RIGOLARD
DEVIN	RIVAL
DOMAINE	ROMAIN
EGYPTIEN	ROME
EMPIRE	SATURNE
ENNEMI	STERNUM
ENVAHIR	SUCCES
EVASION	SURHUMAINE
FORCE	TENTE
GERMANIE	TIEDE
GOTHIQUE	VASE
IGNORER	WISIGOTHS

Réponse en 9 lettres

## ASTERIX LE GAULOIS

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

## CONCOURS EN ACTION

**Novembre 2025 - Solution : PATRIMOINE**

**La personne gagnante: Marie-Ange Bordeleau de Sainte-Genevieve-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 DATE 2025** pour nous faire parvenir votre coupon de participation

Par courriel à : [aqdrdc@stegenevieve.ca](mailto: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 : \_\_\_\_\_

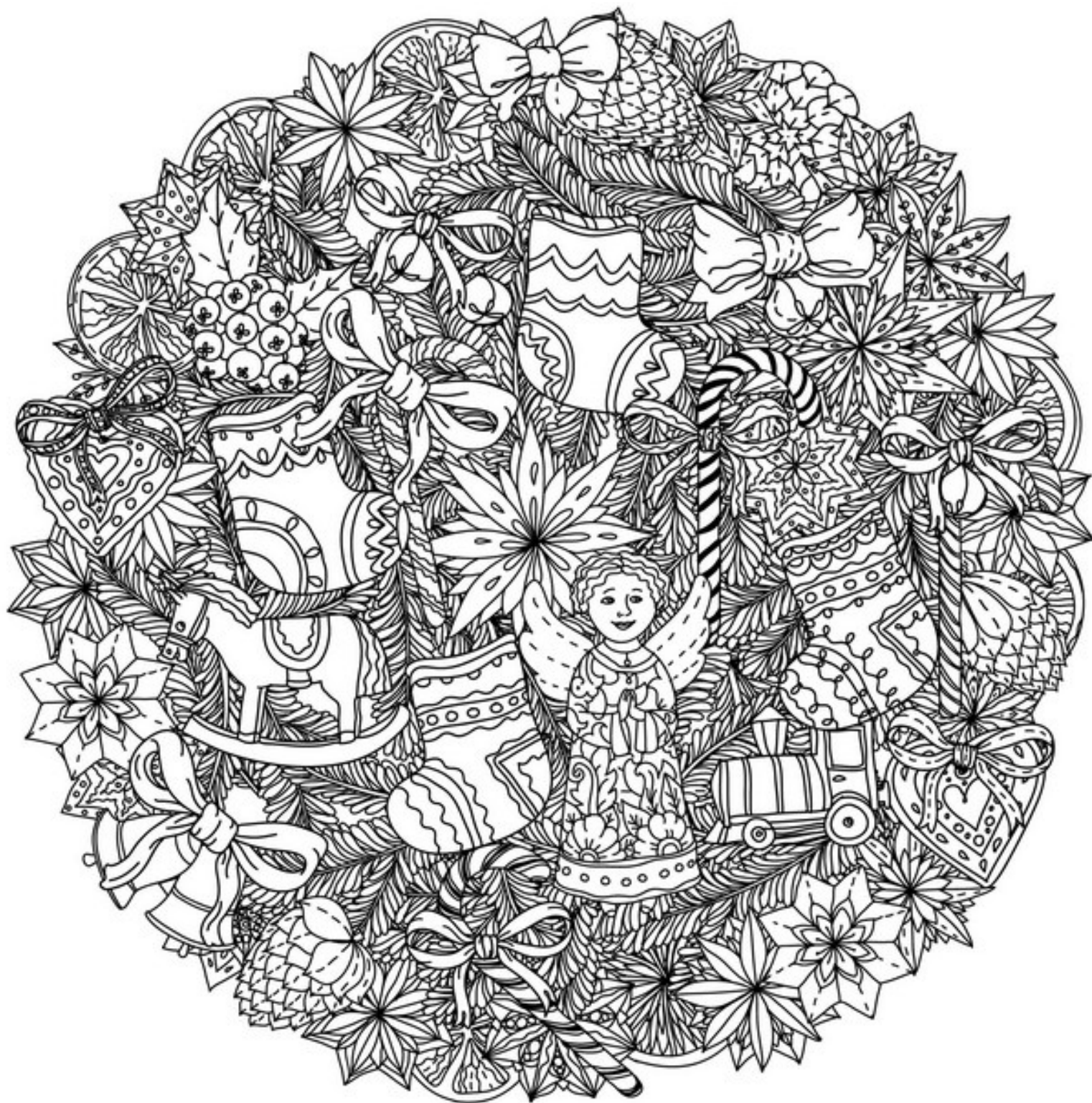
Adresse : \_\_\_\_\_

Ville : \_\_\_\_\_ Code postal : \_\_\_\_\_

RÉPONSE DU MOT MYSTÈRE :



*Jeu de patience à colorier: le Mandala*



Citations

QUAND-EST-CE QUE LA GUERRE VA FINIR?

Le maréchal Ferdinand Foch était commandant des forces alliées durant la Première guerre mondiale. Son chauffeur, Pierre, était assidûment talonné par les reporters qui espéraient obtenir quelques renseignements sur les intentions du maréchal. Ils lui demandaient constamment quand est-ce que la guerre finirait. Mais Pierre ne le disait jamais. Un jour, les reporters rejoignirent Pierre juste au moment où il sortait du quartier général. Comme ils s'attroupaient autour de lui, le chauffeur dit:  
« Aujourd'hui, le maréchal a parlé ».  
« Qu'est-ce qu'il a dit »? Demanda-t-on avec curiosité.  
« Il a dit: " Pierre, d'après-toi, quand-est-ce que la guerre va finir" »?

- Anthony de Mello, 1931-1987,  
Histoires d'humour et de sagesse

Vous connaissez la différence entre Dieu et le père Noël?  
Et bien c'est que le père Noël c'est vrai!

- Coluche, comique français 1944-1986

Noël n'est pas une saison. C'est un sentiment!

- Edna Ferber, autrice américaine 1885-1968



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



**Sonia LEBEL**  
DÉPUTÉE DE CHAMPLAIN

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

ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC

### 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



Votre entreprise de service de maintien à domicile

*Chez moi pour la vie!*

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

Entretien ménager | Soins à la personne | Répit Accompagnement

**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

