

Si non réclamé, retourner à :

AQDR, section Jonquière
3507, boul. Saint-François, suite 102
Jonquière, Québec
G7X 2W5

« *LES DIFFICULTÉS DE VIVRE AVEC SOI-MÊME ET AVEC LES AUTRES* » Voilà le volume que vous offre Guy Lapointe de Jonquière, au prix de 12 dollars l'exemplaire. Vous pouvez le commander au numéro : (418) 542-2427.

MERCI À NOS GÉNÉREUX COMMANDITAIRES !

TERRASSEMENT ST-LOUIS INC.
Entrepreneur général
Carol Claveau, président
3461, rue de l'Énergie, C.P. 2037
Jonquière, QC, G7X 7X6
Tél. : (418) 542-3749 – Téléc. (418) 542-1747

SUPER C - Alimentation
3460, boul. Saint-François
Jonquière, Québec
Téléphone : (418) 547-9356

CAISSE ARVIDA-KÉNOGAMI
1970, boulevard Mellon, C.P. 1130
Jonquière, QC, G7S 4K7
Tél. : (418) 548-7123 ou 548-7787, poste 339
Télécopieur: (418) 548-548-4234

VITRERIE AE FORTIN
André Fortin, président
2270, boulevard René-Lévesque, C.P. 126
Jonquière, QC, G7X 7V9
Téléphone : (418) 542-0322
Télécopieur : (418) 542-9721

L'ÉTOILE DODGE CHRYSLER
Paul Munger, Concessionnaire
3311, boulevard du Royaume, C.P. 2098
Jonquière, Québec, G7X 7X6
Téléphone bureau : (418) 542- 9518
Télécopieur : (418) 542- 0927
Sans frais : 1-800-818- 9518
Courriel : pmungeretoiledodge@videotron.ca

FAMILIPRIX
André Claveau, pharmacien
3867, Saint-Pierre, Jonquière, QC
G7X 3G3
Téléphone : (418) 542-3511
Télécopieur : (418) 542-8200

INFO-ÂGE

AQDR

Section Jonquière

Juin 2008

Journal 2 - numéro 3

*Association québécoise de défense des droits
des personnes retraitées et préretraitées*

Conseil d'administration 2008-2009

<i>Jeannine Bouchard, présidente</i>	542-8059
<i>Maxima Migneault, 1^{re} vice-présidente</i>	548-8843
<i>Claudine Bouchard, 2^e vice-présidente</i>	542-9300
<i>Rosita Lavoie, secrétaire</i>	547-2530
<i>Rosaire Villeneuve, trésorier</i>	548-6273
<i>Marthe Vaillancourt, directrice</i>	548-6870
<i>Guy Vigneault, directeur</i>	547-6950
<i>Thérèse Lavoie, directrice</i>	547-9185
<i>Roland Boucharde, publiciste</i>	542-6876
<i>Bernard Claveau, directeur</i>	542-6062
<i>Jacqueline Tremblay, directrice</i>	542-5867
<i>Gérard Munger, président ex-officio</i>	547-2351

SOMMAIRE

<i>Mot de la Présidente</i>	3
<i>Billet</i>	4
<i>Pour rire</i>	5
<i>Poème</i>	6
<i>Patrimoine religieux</i>	7
<i>Santé</i>	8
<i>Qu'en pensez-vous</i>	9
<i>Pourquoi pas ?</i>	10
<i>La banque</i>	11
<i>Conduite automobile</i>	12
<i>Saviez-vous</i>	13
<i>Méli-Mélo</i>	14
<i>Qu'en dites-vous ?</i>	15

ACTIVITÉS 2007-2008

- BRUNCHS :** Rosaire Villeneuve, **responsable**
Maxima Migneault, Gérard Munger, Guy Vigneault, Bernard Claveau
- RECRUTEMENT :** Thérèse Lavoie, **responsable**, Gérard Munger, Bernard Claveau
- INFORMATIQUE :** Gérard Munger, **responsable**
- ACCUEIL :** Gérard Munger, **responsable**, Bernard Claveau
- PUBLICITÉ :** Rolande Bouchard, **responsable**
- TÉLÉPHONES :** Rolande Bouchard, **responsable**
- DÉFENSE DES DROITS :** Marthe Vaillancourt, **responsable**, Claudine Bouchard
- JOURNAL :** Jeannine Bouchard, **coordonnatrice**, **Rolande Bouchard et Micheline Leblanc**,
rédaçtrices
- DÉCÈS :** Colette Brassard, **responsable**, Marcel Tremblay

À RETENIR	
Carrefour de la santé de Jonquière	695-7700
Info-Santé	310-2477
Ambulance Nault & Caron	698-6083
Jonquière-Médecin	699-6030
Police Jonquière	546-2000
Habitations partagées du Saguenay	695-5949
Coopérative de Solidarité du Royaume	547-5907
Régie des rentes du Québec	(1-800) 463-5185
Régime de pension du Canada	(1-800) 277-9915
RAMQ (Québec)	(1-800) 463-5185

Qu'en Dite- vous ?

Rolande Bouchard, collaboratrice

Remèdes pour maringouins !

Passez le message à tous ceux et celles qui n'aiment pas les maringouins.

Prenez une assiette BLANCHE et ajoutez quelques gouttes de savon vaisselle de lemon joy dish et mettez l'assiette dehors sur votre patio ou balcon. Je ne suis pas sûre de qu'est-ce qui les attire ? La senteur du citron ou l'assiette blanche, mais ils vont tous faire un tour dans l'assiette et après avoir bu du liquide, ils meurent à 10 pieds de l'assiette.

Ça marche, passez le message à tous vos amis.

Soins du corps (Citron)

Il possède une action adoucissante sur la peau. Vous avez les coudes, les genoux ou les talons rugueux ? Coupez un citron en deux, frottez doucement le citron sur les parties rugueuses pendant quelques minutes.

Un morceau de citron appliqué sur les piqûres d'insectes calmera la douleur et la démangeaison en quelques minutes

Pour la peau grasse, ou pour se débarrasser plus rapidement des comédons, pressez un citron sur une boule de ouate que vous passez ensuite sur les endroits affectés. Astringent, le citron a également la propriété de resserrer les pores de la peau.

Le citron dans la cuisine

Antiseptique naturel, le citron est reconnu pour sa teneur élevée en vitamine C. C'est une façon bien naturelle de relever la saveur des aliments et de parfumer soupes, sauces, légumes, gâteaux et sorbets. Il remplace avantageusement le vinaigre dans la vinaigrette. Enfin, on l'utilise pour mariner et attendrir la viande blanche, la volaille, le poisson.

*« Un pessimiste voit la difficulté dans chaque opportunité, un optimiste, dans chaque difficulté. »
Churchill*

Vous voulez profiter **d'un rabais de 12%** sur votre assurance auto **et de 10% sur** votre assurance habitation, il n'en tient qu'à vous. **Composez un des numéros suivants** et quelqu'un vous répondra avec joie et pour tout le territoire du grand Jonquière, soit : **547-4532 - 548-4355 - 699-0128 - 548-0808**

FAITES VITE... On vous attend... à La Capitale....

MÉLI-MÉLO

- Prenez note que le cours **d'initiation à l'informatique y compris l'Internet**, sera offert gratuitement à nouveau à compter de septembre prochain. Des **cours plus avancés** seront également disponibles. Les dates de même que les heures vous seront fournies plus tard. Les intéressés sont priés de donner leur nom aussitôt que possible à Gérard Munger, responsable, au numéro : **547-2351**.
- En septembre, Michelle Houle offre **un atelier de Vie Active** à la Cité Saint-François, face aux Galeries de Jonquière. Réservez donc votre place le plus tôt possible au numéro : **547-9465**. **La date et l'heure vous seront communiquées plus tard.**
- La carte de membre est **renouvelable toujours à la date où vous l'avez achetée la première fois**, c'est-à-dire que si vous êtes devenu membre de notre section en mai, vous devrez la renouveler en mai, sinon vous accuserez un retard et tout retard de paiement peut entraîner le « **désactivement** » de votre nom et, par conséquent, le retrait de votre nom sur les différentes listes dont celles des téléphonistes que nous devons reproduire en août. Soyons donc vigilants si nous tenons à recevoir des nouvelles de la section.
- La carte de membre n'est jamais une affaire de famille. La somme exigée, 12\$ en septembre, vaut pour une personne. Vous comprendrez que la carte de membre constitue la principale source de financement pour notre section. Un peu de bonne volonté, s'il vous plaît !... sinon, il nous faudra exiger la présentation de la carte.
- Lors des brunchs, vous devrez accorder une attention particulière à votre billet d'entrée. En effet, **aucun billet perdu ne sera remplacé à l'avenir....** Vigilance donc...
- Pour le bon fonctionnement du bureau, nous vous demandons de respecter l'horaire établi selon les disponibilités de la personne qui vous reçoit et vous en remercions à l'avance ...
- Afin d'améliorer la qualité de nos activités mensuelles, nous vous invitons fortement à donner vos suggestions par le biais de la boîte mise à votre disposition lors de ces occasions. Informations, sujets désirés, remarques, etc. etc., cette dernière peut tout prendre....

Mot de la Présidente

Chers membres,

Une autre année s'envole, une année bien remplie qui, je l'espère, n'a gravé que de bons souvenirs en vos cœurs ! Pour ma part, je considère avoir fait un merveilleux voyage en votre compagnie. J'en profite donc pour vous remercier toutes et tous personnellement pour votre appui, votre constance et votre participation lors des activités mensuelles de votre section que, nous du Conseil, s'efforçons à rendre des plus intéressantes possibles.

Je m'en voudrais de ne pas faire un clin d'oeil bien particulier, à vous tous chers bénévoles, au féminin, comme au masculin, qui agissez comme téléphonistes, support à l'accueil, à l'aménagement de la salle ou encore en soutenant votre journal Info-âge par vos articles et la préparation à la livraison. Je vous dis donc doublement Merci....

Comme à chaque année, et peut-être davantage, de nouveaux projets vous interpellent à la reprise des activités en septembre prochain. Aussi, dans mes rêves les plus nobles, une armée de bénévoles s'active à vraiment concrétiser la mission de notre Association AQDR. Aussi, j'ose croire que je pourrai crier Victoire grâce à votre générosité !

Alors, profitons des mois qui viennent pour refaire le plein d'énergie, à notre façon, réévaluer nos engagements respectifs et choisir la tâche la plus propice à notre émancipation collective. Vous êtes donc toutes et tous conviés au festin d'ouverture de l'année 2008-2009 en septembre. Bonnes vacances !

Jeannine Bouchard, présidente

« La vie est un magnifique jardin dont les fleurs sont nos jours et les allées, nos années. Chaque journée peut en changer le cours, chaque année en modifier le parcours. »

Puissiez-vous traverser ce magnifique jardin, un rayon de soleil au cœur, et y cueillir de superbes bouquets d'amour et de bonheur. »

Auteur inconnu

Pour la plupart des personnes qui ont la chance d'atteindre cent ans en relative santé, la vie constitue un merveilleux voyage que personne n'est pressé de quitter, car, selon leurs dires, la vie leur a apporté davantage de bonnes choses que de mauvaises.

Quand vous leur demandez le secret de leur longévité, ils l'attribuent sans hésiter au fait d'avoir toujours entretenu des intérêts et des projets à réaliser.

La plupart n'ont pas connu de retraite proprement dite, et si oui, ont occupé un travail secondaire ou agi comme bénévoles à différents endroits. Ils ont donc choisi de demeurer un actif pour leur communauté.

Loin de moi l'idée d'associer inconditionnellement longue vie et occupation, mais je crois sincèrement qu'avoir un intérêt quelconque, rétribué ou non, valorise une personne, la rend plus heureuse et, par ricochet, peut allonger la vie de certains privilégiés par la nature.

En ce siècle marqué par la solitude et l'ennui, ne serait-il pas souhaitable que tout être humain puisse jouir de la richesse de son environnement, ces richesses en grand nombre à la portée de la main. Encore, faudrait-il le vouloir vraiment, car il n'y a pas de pires aveugles que ceux qui refusent de voir ! Pensons aux nouvelles technologies, aux activités sans nombre offertes tant par certains mouvements que par nos municipalités ou même certaines œuvres paroissiales, bibliothèques, etc., etc....

Certains rétorqueront sans doute que la plupart de ces activités ne correspondent pas au budget restreint sinon à la condition physique du plus grand nombre. J'en conviens, mais j'ajoute que, en réfléchissant sérieusement, toute personne peut dénicher quelque chose qui lui conviendra sans trop de frais pour ne pas dire souvent gratuitement. N'oublions pas le bénévolat toujours à la recherche d'un plus grand nombre de gens dévoués à la cause de leurs concitoyens traqués par la maladie, un handicap ou une invalidité quelconque.

Alors, qu'attendons-nous pour prendre nos destinées en main, car rien ne pourra changer sans notre consentement véritable. Comme l'a dit l'humoriste Jean-Guy Moreau dernièrement, « Prendre une retraite, c'est ennuyant », alors que faire pour occuper un temps libre ?

En effet, nous avons toutes et tous un choix à faire quand vient le temps de prendre une retraite bien méritée certes, mais non à considérer comme une fin en soi. Ne laissons donc pas l'ennui nous submerger au point de créer un monde ambiant où trônera en maître sa concubine, dame Solitude... ouvrons nos fenêtres et aérons nos demeures... nous n'en serons que plus heureux.

« L'homme le plus Heureux est celui qui fait le Bonheur d'un plus grand nombre »

Le Programme Allocation- logement

Le programme Allocation - logement, administré conjointement par la Société d'habitation du Québec et par Revenu Québec, vise à aider financièrement des ménages à faible revenu qui consacrent une part trop importante de leur budget pour se loger. Le programme s'adresse aux personnes seules âgées de 55 ans ou plus, aux couples dont l'une des personnes est âgée de 55 ans ou plus et aux familles à faible revenu ayant au moins un enfant à charge. L'aide maximale accordée est de 80\$ par mois et n'est pas imposable. D'autres conditions d'admissibilité et restrictions s'appliquent, notamment à l'égard du revenu, du type de ménage, du nombre de personnes dans le ménage et du montant du loyer. Pour plus d'information, composez le **1 877 644-4545** ou consultez le site Internet de Revenu Québec au www.revenu.gouv.qc.ca.

UN TRUC POUR RÉDUIRE VOTRE IMPÔT

Vous pouvez diviser votre rente de retraite avec votre conjoint si vous avez tous les deux 60 ans ou plus. Cette division pourrait réduire votre impôt global. Il n'est pas nécessaire que les deux conjoints aient cotisé au régime pour diviser la rente. Toutefois, s'ils y ont cotisé, ils doivent recevoir tous les deux leur rente de retraite pour qu'elle soit divisée. Pour plus de renseignements ou pour compléter le formulaire de demande, vous pouvez consulter le site Internet suivant :

www.rrq.gouv.qc.ca, section la retraite – services en ligne - formulaire ou appeler au **418 643-5185** ou **1 800 463-5185**, Source : Services Québec.

AU VOLANT DE MA SANTÉ !

Les personnes âgées peuvent maintenant compter sur une nouvelle publication de la Société de l'assurance automobile du Québec pour les aider à évaluer leur capacité physique et mentale de conduire de façon sécuritaire et sur le maintien de leur privilège de conduire. La brochure *Au volant de ma santé* explique bien les exigences de la conduite automobile pour les personnes vieillissantes. De plus, elle leur permet de faire le point sur certaines situations qui risquent de se présenter, afin qu'elles mettent en perspective leur décision de continuer ou non de conduire un véhicule. Vous pouvez consulter cette publication à l'adresse Internet suivante : www.saaq.gouv.qc.ca, section documents et publications, ou **la commander au 418 643-7620**. Source : Services Québec.

Source : Le Bulletin - information gouvernementale

« Ce sont toujours les chaudières vides qui font le plus de bruit » Auteur inconnu

La mobilité est possible sans voiture

Rolande Bouchard, collaboratrice

- ❖ Il est difficile de se préparer à devoir, un jour, renoncer à conduire. Pourtant, le moment vient où l'état physique ne permet plus de conduire avec aisance dans la circulation.
- ❖ L'occasion de se faire conduire est toujours présente. Dans le cercle familial, chez les amis et les connaissances, il y a toujours quelqu'un pour rendre service à une personne qui ne conduit pas.
- ❖ Les transports publics sont sécuritaires et confortables ; ils possèdent de nombreux avantages, bien qu'ils ne soient pas accessibles partout.
- ❖ Les trajets peuvent s'avérer plus agréables et plus enrichissants que ceux qui sont effectués en voiture.
- ❖ Ils sont peu dispendieux si l'on tient compte du coût réel d'une voiture.
- ❖ Certains transporteurs offrent des tarifs préférentiels aux personnes du troisième âge.
- ❖ Même sans voiture, les personnes âgées peuvent rester mobiles. Plusieurs aînés effectuent d'ailleurs de longs trajets, que ce soit en autobus, en train, en bateau ou en avion. L'absence du permis de conduire ne les empêche pas de rester actifs et de se déplacer librement. De toute façon, les déplacements en auto peuvent être pénibles pour les personnes qui se sentent moins à l'aise derrière un volant.
- ❖ Et pourquoi ne pas circuler à pied ? L'exercice est excellent pour la santé !
- ❖ Que l'on soit jeune ou vieux, l'âge réel ne reflète que très peu l'aptitude à conduire. Certaines personnes peuvent conduire jusqu'à un âge avancé. Tandis que d'autres éprouvent des problèmes sérieux très rapidement. En général, les effets de la vieillesse apparaissent lentement, les changements sont à peine perceptibles et l'on s'y habitue, sans trop s'en rendre compte.
- ❖ Il est donc important de s'interroger de façon régulière sur sa santé, car elle a une influence importante sur sa compétence à conduire.

POUR RIRE

- ❖ Ça se passe au cimetière, au moment de l'inhumation d'un célèbre cardiologue. De nombreux confrères sont présents.
 - Le cercueil est placé devant l'entrée du caveau ornée d'un énorme cœur de deux de haut, fait avec des fleurs.
 - Après le sermon et les adieux, le gigantesque cœur s'entrouvre, le cercueil est placé à l'intérieur et le cœur se referme.
 - Tout le monde est silencieux, triste et recueilli. Soudain, l'une des personnes présentes éclate de rire.
 - Son voisin la regarde d'un air sévère : « Chut ! Mais qu'est-ce qui vous prend de rire comme ça ? » « J'imagine mon enterrement : je suis gynécologue !! »
- ❖ Docteur, j'ai un petit problème avec mes gaz... je dois dire qu'ils ne sentent jamais et ils sont toujours silencieux et pourtant ça me dérange beaucoup même si je suis la seule à le savoir. Rien que pour dire, j'ai pétié au moins dix fois depuis que je suis dans votre bureau, et je suis terriblement gênée même s'ils ne sentent pas et font pas de bruit. ...
 - Je vois. Prenez ces pilules et revenez me voir la semaine prochaine. La semaine suivante, la vieille revient affolée.
 - Docteur, je ne sais pas trop ce que vous m'avez donné comme pilules, mes gaz restent silencieux mais ils puent terriblement, c'est affreux !
 - Très bien dit le docteur. Maintenant qu'on a réussi à dégager vos sinus, on va s'occuper de vos oreilles...
- ❖ Un homme écrit au ministère du Revenu : « J'ai été incapable de dormir à la pensée que j'ai triché dans ma déclaration d'impôt. J'ai donc revu mon impôt à payer. Je vous inclus 200\$ et si je continue à ne pas dormir, je vous enverrai le reste. »
- ❖ Mon mari m'a dit : « Ne me laisse jamais vivre dans un état végétatif, dépendant d'une machine et alimenté par le liquide d'une bouteille. Si tu me vois dans cet état, débranche les appareils qui me relient à la vie »
 - Alors, je me suis levée, j'ai débranché la télé, éteint l'ordinateur et j'ai jeté sa bière ! C'est fait !.....

BONHEUR! OÙ ES-TU ?

Micheline Leblanc, collaboratrice

*Si tu ne trouves pas le bonheur
C'est peut-être que tu le cherches ailleurs,
Ailleurs que dans tes souliers...
Ailleurs que dans ton foyer.*

*Selon toi, les autres sont plus heureux,
Mais, toi, tu ne vis pas chez eux...
Tu oublies que chacun a ses tracas,
Tu n'aimeras sûrement pas mieux son cas.*

*Comment peux-tu aimer la vie,
Si ton cœur est plein d'envie ?
Si tu ne t'aimes pas,
Si tu ne t'acceptes pas ?*

*Le plus grand obstacle au bonheur, sans doute,
C'est de rêver d'un bonheur trop grand.
Sachons cueillir le bonheur au compte-gouttes,
Ce sont les petites gouttes qui font les océans.*

*Ne cherchons pas le bonheur dans nos souvenirs ;
Ne le cherchons pas non plus dans l'avenir.
CHERCHONS LE BONHEUR DANS LE PRÉSENT, (Gerbe de fleurs à ajouter)
C'est là et là seulement qu'il nous attend.*

*Le bonheur ce n'est pas un objet
Que l'on peut trouver quelque part hors de nous.
Le Bonheur, ce n'est qu'un projet
Qui part de nous et se réalise en nous*

*Il n'existe pas de marchands de bonheur...
Il n'existe pas de machines à bonheur...
Il existe des gens qui croient au bonheur.
Ce sont des gens qui font eux-mêmes leur bonheur.*

*Si dans votre miroir votre figure vous déplaît,
À quoi ça sert de briser le miroir... ?
Ce n'est pas lui qu'il faut casser !
C'est vous qu'il faut changer.*

Auteur inconnu

LA BANQUE

Micheline Leblanc, collaboratrice

Imaginez que chaque matin, une banque vous ouvre un compte de 86,400 \$.

Simplement, il y a deux règles à respecter.

La première règle : C'est que tout ce que vous n'avez pas dépensé dans la journée vous est enlevé le soir. Vous ne pouvez pas tricher, ne pouvez pas virer cet argent sur un autre compte, ne pouvez que le dépenser mais chaque matin au réveil, la banque vous réouvre un nouveau compte, avec à nouveau 86,400 \$ pour la journée.

Deuxième règle : La banque peut interrompre ce "jeu" sans préavis ; à n'importe quel moment elle peut vous dire que c'est fini, qu'elle ferme le compte et qu'il n'y en aura pas d'autre.

Que feriez-vous ? À mon avis, vous dépenseriez chaque dollar à vous faire plaisir, et à offrir quantité de cadeaux aux gens que vous aimez. Vous feriez en sorte d'utiliser chaque dollar pour apporter du bonheur dans votre vie et dans celle de ceux qui vous entourent.

Cette banque magique existe vraiment, nous l'avons tous, c'est le temps !

Chaque matin, au réveil, nous sommes crédités de 86,400 secondes de vie pour la journée, et lorsque nous nous endormons le soir, il n'y a pas de report.

Ce qui n'a pas été vécu dans la journée est perdu, hier vient de passer.

Chaque matin, cette magie recommence. Nous jouons avec cette règle incontournable. La banque peut fermer notre compte à n'importe quel moment, sans aucun préavis ; à tout moment, la vie peut s'arrêter. Alors qu'en faisons-nous de nos 86,400 secondes quotidiennes ?

La vie est courte, même pour ceux qui passent leur temps à la trouver longue"... alors profitez-en !

Auteur inconnu

« On apprend plus de ses obstacles et de ses échecs que de ses succès et de ses élégants sauts de barrière. »

Gilles Vigneault

« Il faut rire avant de mourir de peur de mourir avant d'avoir ri. »

La Bruyère

Pourquoi pas ?

Rolande Bouchard, collaboratrice

Conserve seulement les amis heureux, radieux... Les grognons et les critiqueurs sapent le moral. (Garde cela à l'esprit si tu es l'un de ces derniers !!)

Continue d'apprendre : développe tes capacités, ta créativité, à travers...l'informatique...ton métier...le jardinage, peu importe ! Ne laisse jamais ton esprit inactif. « Un esprit en dormance est l'atelier de démon » Et le nom du démon est ALZHEIMER !

Il y a les larmes ? Permets-toi d'avoir du chagrin, mais poursuis ensuite ton chemin. La seule personne qui est avec nous toute notre vie est nous-même. Vis pendant que tu es vivant.

Entoure-toi de tout ce que tu aimes : que ce soit la famille, les animaux, les souvenirs, la musique, les plantes, les loisirs, peu importe. Ta maison est ton refuge.

Ne vis ni dans le regret ni dans le remords. Laisse-toi tenter uniquement si tu acceptes les conséquences au départ. Autrement, abstiens-toi.

Dis à ceux que tu aimes que tu les aimes, chaque fois que tu en as l'opportunité.

Tiré d'un article offert par le Net

« J'honore le caractère sacré de mon temps. J'évite de le gaspiller. Celui qui ose gaspiller une heure de sa vie n'a pas encore découvert la valeur de sa vie. »

Charles Darwin

PATRIMOINE RELIGIEUX

Par Jean Vaillancourt, collaborateur

Paroisse Saint-Georges de Jonquière

C'est au plus fort du dernier conflit mondial, soit le 3 juillet 1941, que la paroisse Saint-Georges de Jonquière obtint son accréditation religieuse ; l'appellation lui a été d'ailleurs conférée à la demande de Mgr Georges Melançon dont c'était la toute première érection canonique de son épiscopat.

Formé d'un démembrement de Saint-Dominique, le territoire de la paroisse englobait alors l'ouest de la rivière aux Sables et s'étendait, d'une part, jusqu'au Lac Kénogami, d'autre part, jusqu'à la rivière Saguenay et, enfin, jusqu'aux limites de Larouche.

Loin de diminuer, la population indique, d'une année à l'autre, une très nette tendance à la hausse, suite aux importants développements domiciliaires amorcés tant à Jonquière qu'à Kénogami : les effectifs s'établissent, en 1973, à 7 000 âmes représentant quelque 1 400 familles. Il s'agit d'une zone à forte incidence ouvrière, majoritairement des employés des compagnies Price et Alcan.

Trois sanctuaires

À l'origine, c'est dans un local de fortune aménagé dans une salle existante que furent célébrés les offices religieux. Quelques mois plus tard, par voie de bénévolat et de corvées, on érigea une église sommaire et provisoire qui servit jusqu'en 1958, année où s'inscrivit la construction de l'impressionnant temple que nous connaissons aujourd'hui. D'une solidité à toute épreuve parce qu'entièrement coulé en béton armé, il fait corps avec le roc sur lequel il est assis.

De style simple, l'intérieur comprend un décor savamment agencé : son chœur, sa verrière, son abside, sa voûte étoilée, ses autels de même que sa balustrade et sa chaire en authentique marbre importé d'Italie réjouissent l'œil et porte à la piété. Un excellent orgue Casavant, gracieuseté des soeurs du Bon-Conseil de Chicoutimi, accompagne les chants des chorales de façon magistrale.

Aujourd'hui, comme dans bien d'autres paroisses, la fréquentation de l'église a beaucoup diminué. Mais l'Église a connu bien des tourments au cours des siècles et, cette fois-ci, elle triomphera sans doute.

Tiré d'un article de François Belley

Nourrissez bien votre cerveau

Principal organe du système nerveux central, le cerveau d'un adulte abrite plus de **100 milliards de neurones**, qui reçoivent et transmettent à chaque seconde un flot continu d'informations qui nous permettent de voir, d'entendre, de goûter, de bouger, mais aussi d'apprendre, de penser et de ressentir des émotions. Une tâche à la fois colossale et complexe.

Mais, comme tous nos organes, le cerveau vieillit et s'use avec le temps, ce qui le rend plus vulnérable aux maladies comme **L'Alzheimer, le parkinson, la démence** ou divers troubles de la mémoire liés à la vieillesse. Si on considérait autrefois ces maladies comme une fatalité, plusieurs études révèlent qu'une **alimentation** riche en oméga-3 et en antioxydants peut retarder, voire même enrayer l'apparition de certaines de ces maladies.

Or, pour être en santé, le cerveau doit d'abord être bien alimenté. Et un cerveau, ça mange ! A lui seul, il consomme plus **de 20% de l'énergie produite par notre corps**. Pour bien fonctionner, il a besoin d'un apport régulier de 13 vitamines, 15 minéraux, 8 acides aminés et de 2 à 4 acides gras, dont beaucoup d'oméga-3, qui lui sont particulièrement bénéfiques.

Le Poisson, le meilleur ami du cerveau

Selon 3 études recensées parues en novembre 2007 dans The American Journal of clinical nutrition, la **consommation régulière de poisson**, un aliment riche en oméga-3, aurait des effets très positifs sur la santé du cerveau et même sur votre humeur.

Les travaux de trois équipes de chercheurs de Nouvelle Zélande, de Norvège et des Pays-Bas ont révélé que les acides gras oméga-3 contenus dans le poisson **ralentissaient** de façon significative le déclin des fonctions intellectuelles et le développement de certaines maladies dégénératives du cerveau.

Les chercheurs norvégiens ont quant à eux découvert que les personnes à qui on a fait consommer au moins 10 grammes de poisson par jour affichaient **des performances intellectuelles** nettement supérieures à celles qui n'en consommaient pas.

Une autre étude, publiée en novembre dans la revue Neurology et menée cette fois par une équipe française auprès de 8000 personnes âgées, a aussi démontré une baisse de **40 % de l'incidence de la maladie d'Alzheimer** chez les personnes qui mangeaient régulièrement du poisson.

Mais il semble qu'il n'y a pas que les acides gras oméga-3 qui soient bénéfiques à la santé de notre cerveau. Les antioxydants et les vitamines du groupe B joueraient aussi un rôle important dans la santé du cerveau et la préservation des facultés intellectuelles.

Qu'en pensez-vous ?

- Depuis février 2008, le Portail du gouvernement du Québec vous offre de l'information sous **les thématiques suivantes** : le **soutien à domicile, l'habitation, l'aide financière, les soins et services de santé et le décès**. Indispensable tant pour les intervenants à domicile que les aidants naturels, ce guide vous permet de vous familiariser avec tous les programmes et services en vigueur et les ressources en ligne pertinentes. Il offre des liens vers les organismes communautaires.
Offert au : www.gouv.qc.ca ou au : www.saguenaylacsaintjean.gouv.qc.ca
- **Le programme de Logements adaptés pour aînés autonomes** s'adresse aux personnes de 65 ans et plus à faible revenu qui éprouvent de la difficulté à accomplir certaines activités de la vie quotidienne. Ce programme accorde aux aînés une aide financière d'un montant maximum de 3 500\$ pour apporter des adaptations mineures à leur maison ou leur logement afin d'y vivre de façon autonome et sécuritaire le plus longtemps possible. Renseignements supplémentaires dans le site Internet de la Société d'habitation du Québec (www.habitation.gouv.qc.ca)
- Vous devez vous procurer **une carte d'assurance maladie, un permis de conduire ou un certificat de naissance**, le guide électronique Cartes, permis et certificats produit par Services Québec vous indiquera comment y arriver au : www.saguenaylacsaintjean.gouv.qc.ca ou au : www.gouv.qc.ca
- Le 1^{er} janvier 2008, les montants des **rentes du Régime de rentes du Québec** ont augmenté de 2%. Les personnes qui reçoivent actuellement une rente de retraite, de conjoint survivant, d'orphelin, d'invalidité ou d'enfant de personne invalide de la Régie des rentes du Québec bénéficieront d'une augmentation. Consultez le site Internet au : www.rtg.gouv.qc.ca
- Comme ménages à faible revenu, vous consacrez une part importante de votre budget pour le logement. Vous avez peut-être droit à une allocation-logement pouvant atteindre 80\$ par mois. Ce programme s'adresse aux propriétaires, aux locataires, aux chambreurs ainsi qu'à toute personne qui partage son logement avec un ou plusieurs occupants. Si vous croyez être admissible à ce programme, d'autres informations sont disponibles au : www.habitation.gouv.qc.ca ou au 1 800 463-4315 ou au bureau de Services Québec près de chez-vous.

