La Voix de l'AQDR *Section Shawinigan*

vous souhaite

TABLE DES MATIÈRES

Mot de la présidente ____ 3
Crédit d'impôt remboursable ____ 4
Programme d'activités reconnu ____ 5
Achats en ligne: 6 précautions à prendre ____ 6
Mot détente no 2 ____ 7
Les Joyeux Troubadours et C'est la valse de Noël ____ 8
Régimes de retraite ____ 9
Le bilan patrimonial ____ 10
Jeux de mots ____ 11
Semaine des proches aidants 2015 ____ 12
Prochaines activités des Proches Aidants de Shawinigan ____ 13
Connaissez-vous les mandalas? ____ 14-15
Gâteau de la couline (à la salade de fruits) ____ 16
Pouding chômeur, Quiche italienne ____ 17
Nos téléphonistes ____ 18
Reconstituer des proverbes ____ 19
Renouvellement du permis de conduire ____ 20
Mot détente no 3 ____ 21
Solutions des différents jeux ____ 22
Solution de la page 19 ____ 23

MOT DE LA PRÉSIDENTE

Chers membres, chers amis,

Il nous fait très plaisir de vous accueillir lors de nos rencontres mensuelles. Ces événements nous permettent de partager avec vous les résultats des différentes activités qui se déroulent à l'AQDR.

En cette fin d'année, permettez-moi de remercier tous les gens qui se sont dévoués afin de rendre service à nos membres et aux personnes retraitées de notre section.

Je suis très fière de compter sur la disponibilité de mon conseil d'administration. Ces personnes se dévouent à tout moment sans jamais compter leur temps, et leur collaboration m'aide à développer de nouveaux projets.

Nous tenons à ce que les citoyens aînés de notre région soient informés sur les sujets qui les intéressent et qui puissent leur être utiles dans l'immédiat.

Que la paix et la joie de Noël soient avec vous tous les jours de la nouvelle année.

Que 2016 vous apporte la santé, si précieuse pour nous tous!

On se revoit le vendredi 5 février 2016.

Avec toute mon amitié,

Louise Pépin

Instauration d'un crédit d'impôt remboursable pour les activités des aînés

Détermination du crédit d'impôt

Un particulier qui est âgé de 70 ans ou plus peut bénéficier d'un crédit d'impôt remboursable égal à 20 % du moins élevé des montants suivants : 200 $ ou le total des dépenses admissibles payées dans l'année par le particulier ou la personne qui est son conjoint au moment du paiement.

Un crédit d'impôt remboursable pouvant atteindre 40 $ par année sera accordé aux personnes à faible ou à moyen revenu de 70 ans ou plus qui s'inscrivent à des programmes d'activités reconnus.

Dépenses admissibles

Est considérée comme une dépense admissible d'un particulier, pour une année d'imposition donnée, toute somme qu'il a versée dans l'année à une personne ou à une société de personnes (autre qu'une personne ou une société de personnes qui, au moment du versement, est soit l'exploitant d'une résidence privée pour aînés dans laquelle le particulier habite, soit liée au particulier et n'est pas un inscrit au fichier de la TVQ), dans la mesure où cette somme est attribuable au coût de l'inscription ou de l'adhésion du particulier à un programme d'activités reconnu offert par cette personne ou cette société de personnes.

Le coût d'inscription ou d'adhésion à un programme d'activités offert par une personne ou une société de personnes comprend les frais relatifs à l'administration du programme, aux cours, à la location des installations nécessaires ainsi qu'aux uniformes et au matériel que les participants au programme ne peuvent pas acquérir à un prix inférieur à leur juste valeur marchande au moment où ils sont acquis.

Toutefois, ce coût ne doit pas comprendre les frais liés à l'hébergement, aux déplacements, aux aliments et aux boissons.

Preuve de paiement

Un particulier peut inclure un montant dans le calcul de ses dépenses admissibles au crédit d'impôt seulement si la preuve de paiement liée à ce montant peut être établie au moyen d'un reçu qui contient les renseignements prescrits et qui est délivré par la personne ou la société de personnes qui lui a offert un programme d'activités reconnu.

Programmes d'activités reconnus

Pour l'application du crédit d'impôt remboursable pour les activités des aînés, sont des programmes d'activités reconnus

- tout programme hebdomadaire qui est d'une durée d'au moins huit semaines consécutives et dans le cadre duquel la totalité ou la presque totalité des activités comprennent une part importante soit d'activités physiques, soit d'activités artistiques, culturelles ou récréatives;
- tout programme qui est d'une durée d'au moins cinq jours consécutifs et dans le cadre duquel plus de 50 % des activités quotidiennes comprennent une part importante soit d'activités physiques, soit d'activités artistiques, culturelles ou récréatives;
- tout programme qui est d'une durée d'au moins huit semaines consécutives, qui est offert aux aînés par un club, une association ou une organisation semblable dans des circonstances où le participant au programme peut choisir parmi diverses activités, et dans le cadre duquel, selon le cas,
- plus de 50 % des activités offertes aux aînés par l'entité sont des activités qui comprennent une part importante soit d'activités physiques, soit d'activités artistiques, culturelles ou récréatives,
- plus de 50 % du temps prévu pour les activités offertes aux aînés est réservé à des activités qui comprennent une part importante soit d'activités physiques, soit d'activités artistiques, culturelles, ou récréatives;
- toute adhésion à un club, à une association ou à une organisation semblable qui est d'une durée d'au moins huit semaines consécutives et dans le cadre de laquelle plus de 50 % des activités offertes aux aînés par l'entité comprennent une part importante soit d'activités physiques, soit d'activités artistiques, culturelles ou récréatives;
- toute partie d'un programme, autre qu'un programme d'activités reconnu, qui est d'une durée d'au moins huit semaines consécutives, qui est offerte aux aînés par un club, une association ou une organisation semblable dans des circonstances où le participant au programme peut choisir parmi diverses activités, et qui représente, selon le cas,

⇒ le pourcentage des activités offertes aux aînés par l'entité qui sont des activités comprenant une part importante soit d'activités physiques, soit d'activités artistiques, culturelles ou récréatives,

⇒ le pourcentage du temps prévu pour les activités du programme qui est réservé à des activités comprenant une part importante soit d'activités physiques, soit d'activités artistiques, culturelles ou récréatives;

Source: http://www.revenuquebec.ca/fr/salle-de-presse/nouvelles-fiscales/2014/2014-09-25.aspx

ACHATS EN LIGNE: 6 PRÉCAUTIONS À PRENDRE

1. APPRENEZ À DÉTECTER LA FRAUDE

- ✓ Les prix sont trop beaux pour être vrais.
- ✓ Le site Web est mal conçu
- ✓ On vous demande des informations bancaires avant l'achat.

2. VÉRIFIEZ LA FIABILITÉ DU COMMERÇANT

- ✓ Regardez ce qu'on en dit sur d'autres sites.
- ✓ Sur opc.gouv.qc.ca, consultez l'outil « Se renseigner sur un commerçant » de l'Office de la protection du consommateur. L'Office de la protection du consommateur suggère de téléphoner au commerçant.
- ✓ Sur registreentreprises.gouv.qc.ca, assurez-vous que le commerçant québécois est inscrit au Registraire des entreprises.

3. VÉRIFIEZ QUE LE COMMERÇANT UTILISE UN SERVICE DE PAIEMENT EN LIGNE FIABLE

- ✓ Un cadenas fermé — ou une clé intacte — doit apparaître en bordure de la barre d'adresse du navigateur.
- ✓ L'adresse du site doit commencer par https. Le « s » signifie que le site est sécurisé.

4. NE COMMUNIQUEZ QUE LES RENSEIGNEMENTS NÉCESSAIRES

- ✓ Soit votre nom, vos coordonnées et votre numéro de carte de crédit.
- ✓ En général, le commerçant ne peut pas exiger votre numéro d'assurance sociale.

5. SOYEZ VIGILANT AU MOMENT DE PAYER

- ✓ La *Loi sur la protection du consommateur* impose des obligations au commerçant!
- ✓ Avant de payer, vérifiez qu'il vous communique le montant total :
  - Le prix,
  - Les taxes,
  - La devise (si non canadienne),
  - Tout autre frais.

- ✓ N'oubliez pas de lire vos relevés bancaires.
- ✓ Il ne peut pas vous obliger à payer le prix total au moment de l'achat, sauf :
  - Si vous payez avec une carte de crédit, ou
  - Si vous achetez certains produits (un abonnement de presse, par exemple).

6. REDOUBLEZ DE PRUDENCE SI VOUS ACHETEZ À UN NON-COMMERÇANT OU À UN COMMERÇANT ÉTRANGER.

- ✓ En effet, la *Loi sur la protection du consommateur* ne vous protège pas si vous faites un achat auprès d'un particulier, ou d'un commerçant qui ne fait pas affaire au Québec.

Source : https://www.educaloi.qc.ca/capsules/achats-en-ligne-6-precautions-prendre-infographie

PROBLÈME NO 2

MOT DÉTENTE

MOT 6 LETTRES
CONNAITRE

A
acquis
aînés
amour
aperçu
auteur
avenir
averti
B
bandit
berger
banale
C
Canada
capable
cause
chanson
concept
connu
consigne
contact
conte
D
destin
détail
devoir
dialecte
docte
E
éclairé
écriture
élève
étoile
étudier
Europe
expert
F
français
H
habile
heure
I
Italie
J
justesse
L
leçon
légende
langage
M
maître
maladie
mérite
moyen
N
nature
neveu
notion
O
oeuvre
origine
P
Paris
patois
province
R
races
région
règle
routine
ruses
S
savant
savoir
secret
sujet
T
terme
teneur
texte
trait
type
V
Venise
vérité
visage
voisin
voleur

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	E	R	T	I	A	M	C	L	S	U	J	E	T	U	D	I	E	R
2	U	C	R	E	P	A	A	O	E	S	S	E	T	S	U	J	O	C
3	E	F	L	A	L	N	P	L	N	U	P	U	E	R	V	U	E	O
4	G	A	R	A	G	I	A	A	A	C	C	R	C	M	T	L	T	N
5	A	I	C	A	I	A	B	C	T	D	E	O	O	I	R	I	E	S
6	S	M	G	Q	N	R	L	A	I	O	I	P	N	V	D	E	X	I
7	I	E	E	O	U	C	E	T	H	N	I	E	T	N	I	R	T	G
8	V	V	C	R	O	I	A	G	O	R	N	S	A	E	U	N	E	N
9	O	E	R	N	I	L	S	I	I	I	O	B	C	E	N	T	C	E
10	L	L	T	I	I	T	T	N	S	O	S	R	T	A	C	E	X	E
11	E	E	D	E	O	O	E	A	N	V	N	U	I	O	N	P	U	N
12	U	C	V	I	N	V	V	V	S	E	A	I	D	G	E	A	A	R
13	R	D	R	E	A	A	A	E	E	D	H	I	S	R	I	T	D	M
14	U	E	E	I	N	L	N	S	C	R	C	E	T	I	U	N	O	A
15	S	S	G	T	T	I	E	T	R	A	I	T	U	R	O	Y	E	M
16	E	T	R	L	A	U	S	C	E	P	Y	T	E	R	E	V	G	O
17	S	I	E	U	E	I	R	E	T	O	I	L	E	N	E	V	E	U
18	E	N	B	A	N	A	L	E	G	E	N	D	E	S	E	C	A	R

Solution page 23

Jean Maurice Bailly
Gérard Paradis
Estelle Caron
Lionel Renaud
Margot Prud'homme
Raymond Forget
Saturno Gentilletti

Les Joyeux Troubadours

- toc-toc-toc -
- Qui est là?
- Les Joyeux Troubadours!
- Mais entrez, voyons !
- Entrons !
Durant toute la semaine
Les Joyeux Troubadours
Ont confiance en leur veine
Et rigolent toujours
Ce sont des philosophes
Au lieu de s'affoler
Devant une catastrophe
Se mettent à répéter:
Ne jamais croire
Toutes les histoires
C'est comme ça qu'on est heureux
Faire un sourire
Quand tout chavire
C'est comme ça qu'on est heureux
Aimer la vie
Et ses folies
C'est comme ça qu'on est heureux
Et trouver le ciel bleu
Quand il tonne et quand il pleut
C'est comme ça qu'on est heureux...

Valse de Noël

C'est la valse de Noël
Qui tourne tourne toujours
Jolie valse de Noël
Qui nous chante les beaux jours
Rappelle-nous que ce soir
C'est fête dans tous les coeurs
Nos rêves et nos espoirs
Seront des jours de bonheur.

Le sapin illuminé
Jusqu'à l'aurore jette
Son parfum si doux
Noël!

Les enfants qui crient joyeux
Devant leurs beaux jouets
Noël!

La neige qui tourbillonne
Et qui danse dans l'air
En retombant sur nous
Noël!

Et les carillons joyeux
Résonnent tous en choeur
Noël!

C'est la valse de Noël...

BLAGUES

Le condamné s'exclame:
-"Cinq ans de prison?… Mais Monsieur le juge, j'ai 88 ans!"
-"Le tribunal ne vous demande pas l'impossible. Vous ferez ce que vous pourrez!"

Un professeur demande à un nouvel élève:
-Alors, que fait ton père dans la vie?
-Il est magicien.
-Intéressant! Quel est son tour favori?
-Il scie les personnes en deux!
-Wow! As-tu des frères, des soeurs?
-Oui, j'ai 2 demi-frères!

Régimes de retraite

L'AQDR accueille favorablement le projet de loi 57 et salue l'effort de concertation consenti par les parties patronales et syndicales pour assurer la pérennité des régimes de retraite à prestations déterminées et pour moderniser plusieurs dispositions de la *Loi sur les régimes complémentaires de retraite*. L'Association regrette toutefois que les personnes retraitées n'aient pas été plus présentes pendant la démarche menant au dépôt du projet de loi.

« La participation de plus d'un organisme représentant les retraités au Comité consultatif du travail et de la main-d'œuvre ainsi qu'aux auditions publiques sur le projet de loi 57 aurait permis que ceux-ci se sentent davantage écoutés et pris en compte dans le processus et aurait contribué à rétablir un climat de confiance détérioré par l'adoption de la Loi 15 », souligne la présidente de l'AQDR, Mme Judith Gagnon.

Des dispositions préoccupantes

L'AQDR déplore l'abandon de la notion d'équité dans l'utilisation de l'excédant d'actif une fois que la clause banquier (préséance de l'employeur sur l'utilisation des surplus) a été satisfaite ainsi que l'amalgamation des participants actifs avec les retraités et bénéficiaires dans le processus d'opposition. Moins nombreux et moins bien organisés que les participants actifs, les retraités et bénéficiaires perdent ainsi une voix indépendante pour faire valoir leur point de vue.

L'Association s'interroge aussi sur l'absence d'indications pour encadrer la politique d'achat de rentes par un régime de retraite auprès d'un assureur ainsi que sur le manque de précisions concernant l'implication des retraités et bénéficiaires dans l'élaboration et l'adoption de cette politique. « Plusieurs questions restent à éclaircir pour que les retraités et bénéficiaires se sentent rassurés et pour qu'ils acceptent qu'un régime de retraite se libère de toute obligation à leur égard », ajoute Mme Gagnon.

L'AQDR a pour mission exclusive la défense collective des droits culturels, économiques, politiques et sociaux des personnes retraitées et préretraitées. Elle compte plus de 27 000 membres regroupés en 45 sections locales.

Le bilan patrimonial: le portrait de tous vos biens

Si vous étiez victime d'un accident demain matin, est-ce qu'au moins une personne de votre entourage serait en mesure de « se retrouver » facilement dans vos affaires? Factures à payer, coffret de sûreté, comptes bancaires, placements, hypothèques, documents importants... Pas toujours évident si vous n'avez pas tenu à jour un bilan de l'ensemble de vos biens.

Le contenu du bilan patrimonial

Le bilan de votre patrimoine, c'est-à-dire de **tous vos avoirs et vos dettes**, peut contenir, par exemple :

- Vos renseignements personnels (noms, adresse, état civil, date de naissance, numéro d'assurance sociale, etc.);
- Vos documents importants et les lieux où vous les gardez (testaments, mandats, certificat de naissance, jugement de divorce, contrat de société, hypothèques, etc.);
- Vos avoirs (actifs : immeubles, rentes, comptes bancaires, placements, assurances, etc.);
- Vos dettes (passifs : emprunts, cartes de crédit, autres dettes, etc.);
- Les coordonnées de vos conseillers (comptable, notaire, avocat, courtiers, etc.).

Le bilan patrimonial est un outil pour vos proches, et plus particulièrement pour le liquidateur de votre succession.

Conséquemment, il est conseillé de fournir une information précise de manière à ce qu'il soit le plus complet possible et de le conserver dans un lieu sûr.

Tout un exercice?

Vous pouvez également vous faire aider par un professionnel dans la rédaction de ce document.

Les notaires offrent le service de confection du bilan patrimonial à leurs clients. Lorsqu'un bilan patrimonial est préparé par un notaire, celui-ci conserve l'original à son étude et l'inscrit dans un registre à la Chambre des notaires, ce qui facilite la recherche éventuelle de ce document.

Avec un bilan patrimonial en poche, moins de soucis pour vos proches!

Pensez-y!

Écolo branché qui reçoit ses factures électroniquement? Votre conjoint ou une personne de votre entourage doit quand même être en mesure de connaître vos fournisseurs de services. Assurez-vous d'inclure le nom de la compagnie et votre numéro de compte dans votre bilan.

Important!

Cet article explique de façon générale le droit en vigueur au Québec et n'est pas un avis ou un conseil juridique. Pour connaître les règles particulières à votre situation, consultez un avocat ou un notaire.

Source :
http://www.educaloi.qc.ca/capsules/le-bilanpatrimonial-le-portrait-de-tous-vos-biens

Thème : le jardinage

Mots dans le désordre	Mots reconstitués
TEBRETOU	B……
TAPLNATINO	P……
MELGUE	L……
TERAAU	R……
SIRORARO	A……
SESIM	S……
GRAINES	E……
CHEBE	B……
DOETUSNE	T……
SONCONENTREU	T……
CULTEMORUTO	M……
CA SEUTR E	S……
CHANBRE – CEPOU	C……- B……
CHOUFR E	F……
RITECUSARFICA	S……
CESILALI	C……
RIS OME	S……

Thème : instruments de musique

Mots dans le désordre	Mots reconstitués
IOLVNO	V……
EGRUAIT	G……
TETRETOMP	T……
NEPHOXOSA	S……
MUNEROCES	C……
TELUF	F……
RNIUMOBAT	T……
CRAMAHOIN	H……
GUREO	O……
REHAP	H……
TRIEBATE	B……
NAPIO	P……
BUAT	T……
CLILOLONEVE	V……
VECALINC	C……
TOLA	A……
SHABUTOI	H……
BONSAS	B……

Trouvez l'énigme « Mon tout » en devinant et associant les syllabes

Mon premier sert à transporter l'eau ……SEAU……

On dort dans mon deuxième ……LIT……

Mon troisième fait la paire ……DEUX……

Mon tout est costaud ……SOLIDE……

A vous de jouer !

Mon premier est un légume rond ……

Mon deuxième est un déterminant possessif ……

Mon tout vit dans la mer ……

Mon premier est un oiseau dit voleur ……

Mon deuxième est un animal aux longues oreilles ……

Mon troisième est le 15ème lettre de l'alphabet ……

Mozart aimait mon tout ……

Mon premier est un gros mot qui veut dire bête ……

Mon deuxième est une boisson ……

Mon troisième est le contraire de triste ……

Mon quatrième est la 2ème syllabe du mot maison ……

Mon tout les enfants ne l'aime pas forcément ……

Mon premier s'allonge chez Pinocchio ……

Mon deuxième n'est pas habillé ……

Mon troisième permet de rouler la nuit ……

Mon tout est une fleur qui s'épanouit dans l'eau ……

Solutions page 22

Semaine des proches aidants 2015

Dans le cadre de la semaine des proches aidants 2015, l'AQDR, en collaboration avec Les Proches Aidants de Shawinigan a offert une journée mémorable aux 85 personnes présentes, dont plus de la moitié sont des proches aidants.

Nous avons eu le bonheur de recevoir la conférencière Marie-Sol St-Onge qui a décrit sa vie avec précision et une grande joie de vivre malgré la gravité des événements qui ont changé sa vie à jamais le 8 mars 2012. Sa résilience et l'importance de son meilleur proche aidant, son conjoint Alain, témoignent du rôle essentiel que remplissent les proches aidants.

Pour l'événement, plusieurs dignitaires du milieu de la politique municipale, provinciale et même fédérale étaient présents. C'était d'ailleurs la première sortie officielle de M. François-Philippe Champagne à titre de député du comté de Saint-Maurice — Champlain.

De gauche à droite: Louise Pépin, Marie-Sol St-Onge et François-Philippe Champagne

Quant à Mme Florence Pauquay, directrice générale de L'Appui Mauricie, elle a été chaudement remerciée pour le soutien financier de l'organisme sans qui cet événement n'aurait pu avoir lieu.

Florence Pauquay, directrice générale de l'Appui Mauricie

Services offerts par les Proches Aidants de Shawinigan

- **INFORMATION :** (mini-conférences, infolettre, page Facebook) sur divers sujets de l'aidance. Faire connaître les services et les ressources disponibles aux proches aidants.
- **FORMATION :** (conférences) Sensibiliser la population en générale au phénomène de la proche aidance et outiller celle-ci sur divers sujets touchant la situation de leur aidé.
- **SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE : (**cafés-rencontres) service de partage entre proches aidants.

Le tout a pour objectif que le proche aidant acquiert des connaissances utiles au rôle d'accompagnement qu'il souhaite tenir et qu'il soit outillé afin d'améliorer sa qualité de vie d'aidant.

De 13 h 15 à 15 h

- Mon rôle d'aidant m'apporte…: **1er décembre**
- Que faire quand un de nos proches refuse le traitement qui lui est proposé : **8 décembre**
- Les pertes : **15 décembre**
- Séance d'information pour mieux connaître les programmes et les services du gouvernement fédéral auprès des aînés. Offert par Service Canada : **12 janvier**
- Présentation de la vidéo « Les échos des chuchotements de l'âme »: **16 février 2016**

D'autres activités sont à venir, soyez à l'affût.

TOUTES CES ACTIVITÉS SONT GRATUITES

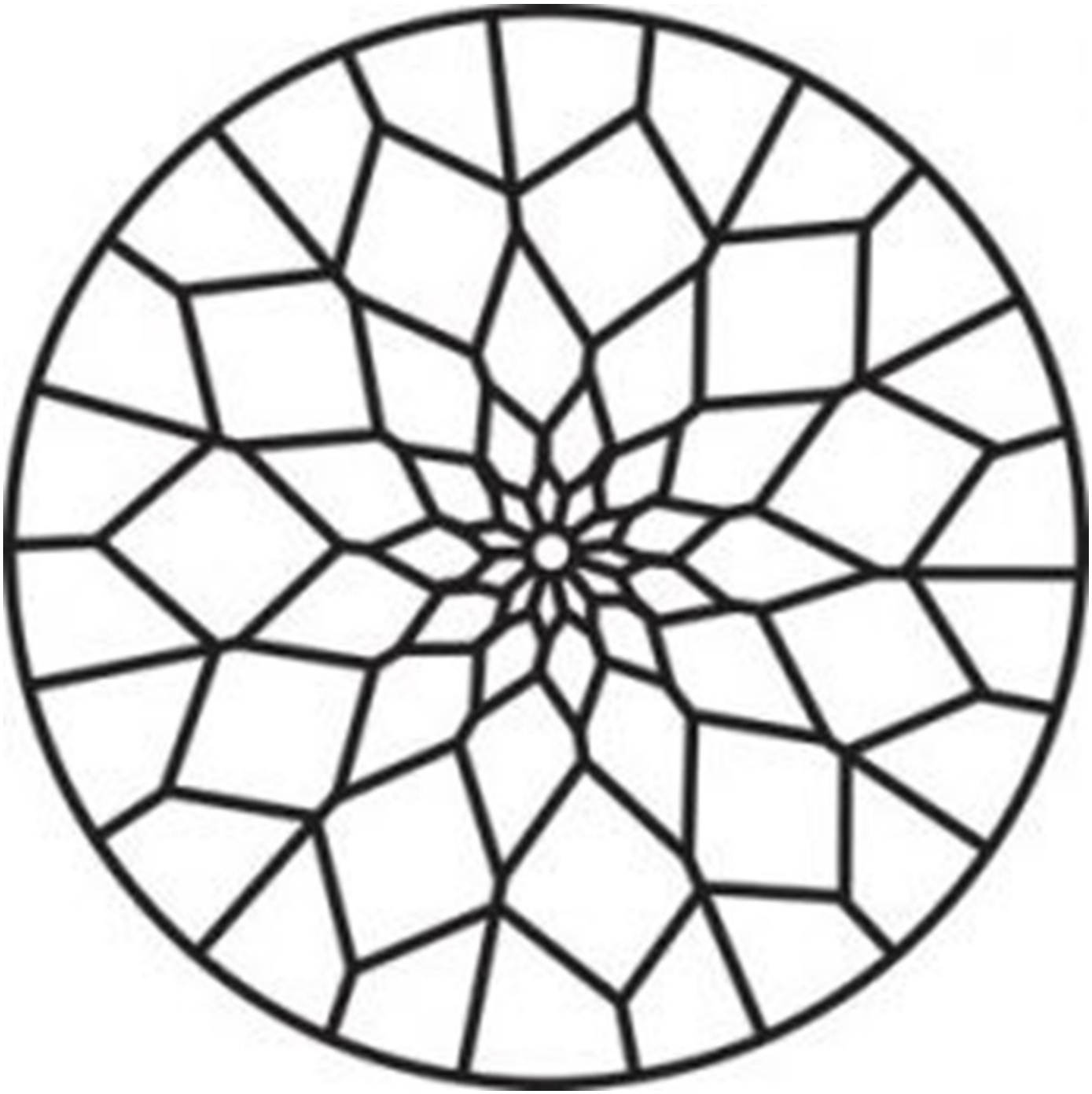
Réservez rapidement. Les places sont limitées.
Endroit : 632-7, 6e Avenue
Secteur Grand-Mère
Téléphone: 819 729-3190

L'APPUI POUR LES PROCHES AIDANTS D'AÎNÉS
MAURICIE

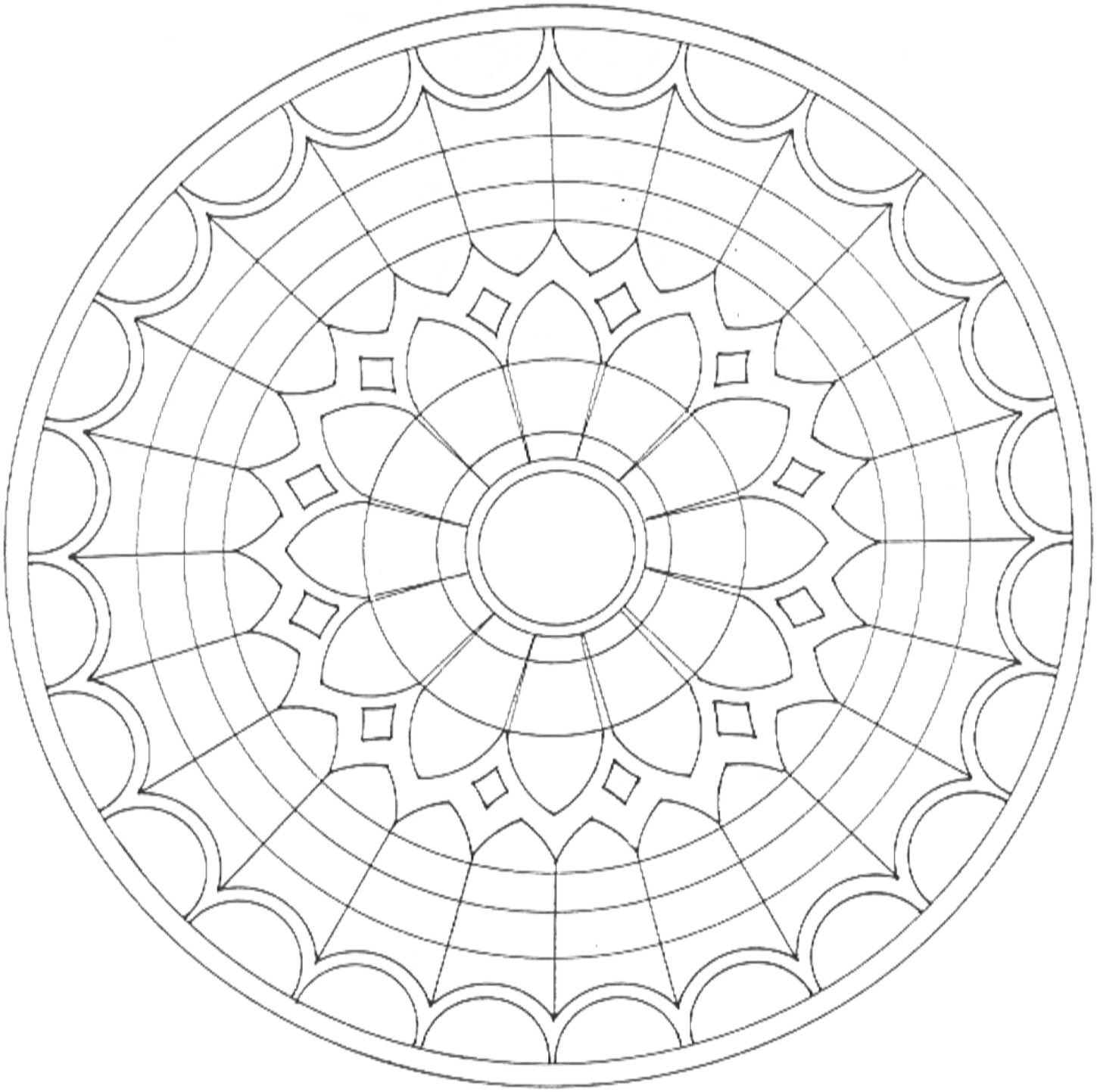
Connaissez-vous les mandalas?

MANDALA est un mot SANSKRIT (langage des Brahmans de l'Inde) signifiant "Cercle, centre, unité, totalité." Il s'exprime dans un dessin circulaire, convergeant vers un centre porteur d'infini. Dans la tradition orientale, le cercle représente le "Divin", sa manifestation, sa création. Ce symbole du cercle se retrouve dans toutes les cultures et toutes les traditions, tant occidentales qu'orientales. Le cercle est le symbole de la vie: la naissance, la maturité, la mort et la résurrection ou la renaissance.

Pratiquement tout, autour de nous, est circulaire ou MANDALA. L'atome, la terre, l'univers sont des MANDALAS. Notre oeil, MANDALA lui-même, nous fait depuis toujours percevoir les choses de façon circulaire et porte notre regard en un point central. Quand nous regardons les choses intensément de façon pleinement consciente, ne touchons-nous pas à leur dimension infinie?



C'est Carl Gustave Jung qui introduit le MANDALA en psychologie. Il en fit la découverte au cours de sa propre quête intérieure. Il définit le MANDALA comme le symbole du "SOI". "Chaque matin, je dessinais une petite figure circulaire, un MANDALA, qui semblait correspondre à mon état intérieur du moment. Je n'ai découvert que petit à petit ce qu'était réellement le MANDALA: le SOI, l'intégrité de la personnalité laquelle, quand tout va bien, est harmonieuse." (Jung) Vous pouvez colorier un mandala selon votre inspiration. Laissez aller votre intuition.



GÂTEAU DE LA COULINE

Ingrédients :

2 tasses de farine tout usage
1½ tasse de sucre
1 boîte de 28 onces de salade de fruits
1 c. à thé d'essence de vanille
2 c. à thé de bicarbonate de soude (soda à pâte)
½ c. à thé de sel
1 oeuf
1 tasse de cassonade
½ tasse de noix hachées (facultatif)
1 tasse de coconut sucré

Sauce au beurre :

1 grosse boîte de lait Carnation
2 tasses de sucre
1 tasse de beurre ou de margarine

Préparation :

Dans un bol, mélanger la farine, le sucre, la salade de fruits, la vanille, le bicarbonate de soude, le sel et l'œuf. Verser dans un très grand moule à gâteau ou dans 2 moules d'au moins 9 x 9 pouces, non graissés. Bien mélanger la cassonade, les noix et le coconut. Étendre délicatement sur le gâteau. Cuire au four à 350°F **50 à 60 minutes au total.**
Pendant ce temps, dans une casserole, faire fondre le beurre, ajouter le sucre et le lait. Cuire environ 15 minutes en brassant.
Lorsque le gâteau a cuit 35 minutes, le retirer du four et verser dessus délicatement, une partie de la sauce. Remettre le gâteau au four et cuire encore vingt minutes environ.

Servir chaud ou froid avec la sauce au beurre.

Pour les becs sucrés, il n'y a pas plus tentant qu'un morceau de gâteau de la couline avec sa sauce au beurre!

Source: recette de Ginette Déziel

POUDING CHÔMEUR

INGRÉDIENTS du gâteau

3 c. à soupe de beurre ou de margarine
1 tasse de lait
1 tasse de sucre
2 c. à thé de poudre à pâte
1½ tasse de farine

SIROP

1½ tasse de sucre ou cassonade
2 tasses d'eau chaude
2 c. à soupe de beurre ou de margarine
Quelques gouttes d'essence de vanilla

PRÉPARATION

Mélanger tous les ingrédients du gâteau et verser dans un moule 9½" x 11".
Dans un bol, mélanger tous les ingrédients du sirop et laisser refroidir avant de verser sur la pâte à gâteau.
Cuire au four à 350°F environ 35 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit cuite et dorée.

Recette de Louise Pépin

QUICHE ITALIENNE

INGRÉDIENTS

2 œufs
¾ tasse de farine
1 tasse de lait
½ tasse d'oignon haché
8 on. fromage blanc râpé
½ c. à thé d'origan séché
1 tasse de jambon en cubes
½ tasse de champignon
Sel et poivre au goût

PRÉPARATION

Bien mélanger tous les ingrédients et verser dans une assiette à tarte de 9 pouces.
Cuire au four 30 minutes à 425°F

Recette de Louise Pépin

NOS TÉLÉPHONISTES

De nouveau, une fin d'année arrive à grands pas et l'an 2015 sera derrière nous. Dans quelques semaines, 2016 sera à nos portes. Quel bonheur de pouvoir s'entourer des beautés de Noël avec ses chants, ses décorations et ses festivités en compagnie des personnes qui nous sont chères!

Je vous souhaite un Noël scintillant, de paix, de joie et d'amour. Je lève mon chapeau à toutes nos téléphonistes. Merci pour votre dévouement et votre écoute auprès des membres.

On se revoit le 5 février!

En toute amitié, Lise Levasseur

RECONSTITUER DES PROVERBES

……..tous les chats sont gris.

Les absents ont……..……...

……..suffit sa peine.

Aide-toi, le ……

……..vient en mangeant.

Après la pluie, ……...

……..…..ne fait pas le bonheur.

Aux grands mots, les……...

……..font les bons amis.

Ce que femme veut, ……..

C'est en forgeant qu'on……..

……...et Dieu pour tous.

……..midi à sa porte.

Les chiens ne font…….

……..…..chose due.

Heureux au jeu,……..……

……..…..il pleuvra 40 jours plus tard.

Un homme avertie……..……

Le mieux est…….

……..porte conseil.

Il n'y a pas de fumée ……

Solution page 23

Renouvellement du permis de conduire pour les aînés

Des coûts scandaleux

Je voudrais soulever ici un sujet qui n'a pas été abordé, à ma connaissance, concernant le renouvellement du permis de conduire pour les aînés. Ayant atteint mes 75 ans et bien que n'ayant jamais eu aucun accident ni accrochage de conduite, je me suis vue sommée par la SAAQ de passer un examen médical pour le renouvellement de mon permis de conduire.

- N'ayant pas de médecin de famille, je suis allée dans un cabinet médical habilité pour ce genre d'examen et cela m'a coûté la coquette somme de 70 $.
- J'ai dû ensuite me rendre chez un ophtalmo pour un examen de la vue pour la somme de 50 $.
- Ces précieux (ô combien !) documents en poche, je me suis rendue le 30 avril au bureau de la
- SAAQ de mon quartier qui m'a délivré un nouveau permis valable jusqu'à la date de mon prochain anniversaire, c'est-à-dire dans six mois, pour la somme de 108,30 $.
- Donc, si je fais mes calculs : 108,30 $ + 70 $+50 $ = 228,30 $.

Je ne reçois aucune aide, même minime de l'assurance maladie ni de la SSQ où je souscris annuellement une assurance privée très onéreuse. De plus, pour ajouter à ce qui est à mes yeux un scandale sur le dos des aînés, mon nouveau permis délivré le 30 avril aurait dû me coûter la moitié de son prix puisque six mois après, le 1er novembre, c'est mon anniversaire et je devrai repayer 108,30 $; ce qui me revient cette année à un coût total de 336,60 $.

- Comment accepter un tel scandale sans le dénoncer ? Quand on sait tout ce que représente le permis de conduire pour une personne aînée, n'est-ce pas du vol sur leur dos ?
- J'ai de très faibles ressources et je pense que la SAAQ pourrait déléguer un service gratuit pour les examens médicaux (sur présentation de ses revenus) ou du moins à prix modique et faire payer le juste coût : six mois si c'est six mois et non pas douze, comme c'est mon cas.
- Ce vol manifeste passe complètement sous silence et va se renouveler pour mes 79 ans... Cherchez l'erreur.

Source: La Force des Sages, décembre 2014

BLAGUES

Un soir d'hiver dans un poulailler une poule dit à son compagnon: Brrr! Il fait un froid de canard! Parles-moi-en pas lui répondit le canard. J'en ai la chair de poule!

-Quelle est la propriété de la chaleur? Celle de dilater les corps.
-Et celle du froid? De les contracter!
-C'est pour ça que les jours sont plus longs en été et plus courts en hiver???

PROBLÈME NO 3

MOT DÉTENTE

MOT 6 LETTRES BASEBALL

A
abat
aimer
arrêt-court
attraper
B
balle
balle
ballon
bâton
borne
C
chandelle
club
coins
contourner
couper
courir
course
coussin
crier
D
défaite
désir
déviée
E
éloigné
entraîné
estrade
F
fêler
flèche
forcer
foule
frappeur
G
gant
gérer
glisser
H
homme
I
idoles
J
joie
joueur
L
lanceur
les Expos
livre
losange
M
manches
mort
P
partie
partis
passe
pente
percer
perdu
pointage
poste
pratique
précis
proche
R
rapide
raser
ratée
receveur
retirer
retour
retrait
réussi
roulant
s
saison
sauter
stade
suivre
T
talus
témoin
temps
terme
terrain
V
valeur
victoire
volés
voltigeur
Z
zéro

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	I	D	O	L	E	S	E	E	V	Z	E	S	R	U	O	C	T	R
2	R	U	E	L	A	V	N	I	E	R	V	I	U	S	R	N	E	E
3	N	M	U	F	A	I	C	R	T	R	C	C	E	E	A	R	R	N
4	R	O	A	B	A	T	O	N	R	R	F	E	C	G	E	U	M	R
5	F	E	S	R	O	I	E	D	I	P	A	R	N	G	B	O	E	U
6	E	T	T	I	A	R	T	E	R	R	E	P	A	R	T	T	A	O
7	L	N	R	U	A	E	R	E	U	P	R	T	L	P	I	E	T	T
8	E	E	G	P	A	S	S	E	O	O	N	I	E	R	P	R	A	N
9	R	P	N	I	S	S	U	O	C	I	V	F	E	R	U	E	L	O
10	E	T	E	M	O	I	N	H	O	R	B	R	O	O	R	E	U	C
11	E	L	L	A	B	L	E	P	E	E	I	U	C	R	S	A	S	R
12	V	O	L	T	I	G	E	U	R	S	L	T	L	E	C	R	I	S
13	E	R	A	E	N	R	S	S	E	A	E	D	X	C	U	E	T	N
14	H	T	B	A	D	S	T	D	N	R	T	P	E	E	T	A	R	O
15	C	O	S	U	I	N	R	T	R	I	O	I	U	V	D	I	A	L
16	E	O	M	O	R	T	A	A	O	S	O	O	Q	E	I	M	P	L
17	L	T	E	M	P	S	D	H	B	J	J	C	O	U	P	E	R	A
18	F	V	O	L	E	S	E	H	C	N	A	M	E	R	E	R	E	B

Solution page 22

Thème : le jardinage

Mots dans le désordre	Mots reconstitués
TEBRETOU	BROUETTE
TAPLNATINO	PLANTATION
MELGUE	LEGUME
TERAAU	RATEAU
SIRORARO	ARROSOIR
SESIM	SEMIS
GRAINES	ENGRAIS
CHEBE	BECHE
DOETUSNE	TONDEUSE
SONCONENTREU	TRONCONNEUSE
CULTEMORUTO	MOTOCULTEUR
CA SEUTR E	SECATEUR
CHANBRE – CEPOU	COUPE- BRANCHE
CHOUFR E	FOURCHE
RITECUSARFICA	SCARIFICATEUR
CESILALI	CISAILLE
RIS OME	SEMOIR

Thème : instruments de musique

Mots dans le désordre	Mots reconstitués
IOLVNO	VIOLON
EGRUAIT	GUITARE
TETRETOMP	TROMPETTE
NEPHOXOSA	SAXOPHONE
MUNEROCES	CORNEMUSE
TELUF	FLUTE
RNIUMOBAT	TAMBOURIN
CRAMAHOIN	HARMONICA
GUREO	ORGUE
REHAP	HARPE
TRIEBATE	BATTERIE
NAPIO	PIANO
BUAT	TUBA
CLILOCLONEVE	VIOLONCELLE
VECALINC	CLAVECIN
TOLA	ALTO
SHABUTOI	HAUBOITS
BONSAS	BASSON

Solutions des différents jeux

Problème no 2 de la page 7 : LANGUE

Problème no 2 de la page 21 : MARBRE

Trouvez l'énigme « Mon tout » en devinant et associant les syllabes

Mon premier sert à transporter l'eau ……SEAU……

On dort dans mon deuxième ……LIT……

Mon troisième fait la paire ……DEUX……

Mon tout est costaud ……SOLIDE……

A vous de jouer !

Mon premier est un légume rond POIS

Mon deuxième est un déterminant possessif SON

Mon tout vit dans la mer **POISSON**

Mon premier est un oiseau dit voleur PIE

Mon deuxième est un animal aux longues oreilles ANE

Mon troisième est le 15ème lettre de l'alphabet O

Mozart aimait mon tout **PIANO**

Mon premier est un gros mot qui veut dire bête CON

Mon deuxième est une boisson JUS

Mon troisième est le contraire de triste GAI

Mon quatrième est la 2ème syllabe du mot maison SON

Mon tout les enfants ne l'aime pas forcément **CONJUGAISON**

Mon premier s'allonge chez Pinocchio NEZ

Mon deuxième n'est pas habillé NU

Mon troisième permet de rouler la nuit PHARE

Mon tout est une fleur qui s'épanouit dans l'eau **NENUPHAR**

SOLUTION DE LA PAGE 19

La nuit tous les chats sont gris.

Les absents ont toujours tort.

A chaque jour suffit sa peine.

Aide-toi, le ciel t'aidera.

L'appétit vient en mangeant.

Après la pluie, le beau temps.

L'argent ne fait pas le bonheur.

Aux grands mots, les grands remèdes.

Les bons comptes font les bons amis.

Ce que femme veut, Dieu le veut.

C’est en forgeant qu’on devient forgeron.

Chacun pour soi et Dieu pour tous.

Chacun voit midi à sa porte.

Les chiens ne font pas des chats.

Chose promise, chose due.

Heureux au jeu, malheureux en amour.

S'il pleut à la Saint Médard il pleuvra 40 jours plus tard.

Un homme avertie en vaut deux.

Le mieux est l'ennemi du bien.

La nuit porte conseil.

Il n’y a pas de fumée sans feu.

La voix de l'AQDR Shawinigan

Édition 2015

AQDR Shawinigan
7-632, 6e Avenue, Shawinigan,
Secteur Grand-Mère
(Québec) G9T 2H5
Téléphone: 819 729-3175
Courriel: aqdrshawi@cgocable.ca

Travaux couleurs
Photocopies et sorties numériques
Décalques de toutes sortes
Impression commerciale

Imprimerie Blais inc.

Gaétan Blais
Propriétaire

864, 6e Rue, Grand-Mère, Québec G9T 4R5
Tél. : 819 538-2849 • Fax : 819 538-4160
imprimerie.blais@cgocable.ca