



AQDR

Des Chenaux

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE
DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES
ET PRÉRETRAITÉES

EN ACTION

Bulletin de liaison périodique de l'AQDR des Chenaux pour ses membres.

Octobre 2019

INVITATIONS

DÉJEUNER-RENCONTRE



L'usurpation des données chez Desjardins : État de situation

Date : Vendredi, 18 octobre 2019

Lieu : salle municipale de Saint-Stanislas

Heure : 9h

Le déjeuner continental sera servi à 9h, suivi de la présentation faite par un représentant des Caisses Desjardins Mékinac-Des Chenaux, vers 10h.

Prix : 12\$/personne

OU pour cette rencontre seulement : formule 2 pour 1
(explication page 13)

L'inscription est obligatoire - avant le 13 octobre 2019

VOYAGE D'AUTOMNE

Visite guidée de l'Aquarium de Québec



Date : Mardi, 22 octobre 2019

Prix : 75\$/ personne - Places limitées

Départ à 8h30 de Sainte-Geneviève / retour vers 17h

Voir tous les détail à la page 13

Chroniques page

Calendrier des activités..... 2

Éditorial 3

Défense de droits..... 4

Chronique juridique 5

Semaine de l'ACA..... 6

Projet..... 7

Place aux partenaires..... 9

Santé 10

Formation..... 12

Activités de l'AQDR 13

Divers 14

Réflexion 16

Pensée pour nos disparus..... 17

Recette de Thérèse..... 18

Mot mystère..... 19

Calendrier des activités

Vendredi, 18 octobre 2019

Déjeuner rencontre - Salle municipale de Saint-Stanislas

« L'usurpation des données chez Desjardins : État de situation »

Mardi, 22 octobre 2019

Sortie de l'AQDR - voyage d'automne

« L'Aquarium de Québec et les Galeries de la Capitale »

Mercredi, 6 (ou 13) novembre 2019

Café-rencontre - Immeuble multiservice de Sainte-Geneviève-de-Batiscan

« Le soutien à l'autonomie de la personne âgée » avec Ludovic Leclerc, chef de programme au CIUSSS MCQ

Vendredi, 14 février 2020

Dîner musical - endroit à confirmer

« La Saint-Valentin »

Fin mars 2020

Dîner à la cabane à sucre - date et endroit à confirmer

17 avril 2020

Activité de clôture: JE SUIS la Solution - à Saint-Luc-de-Vincennes

Mercredi de mai 2020

Café-rencontre - Immeuble multiservice de Sainte-Geneviève-de-Batiscan

« La santé et l'environnement » avec Isadora Tremblay de la SADC Vallée de la Batiscan

Juin 2020

Assemblée générale annuelle - date et endroit à confirmer



Pour un changement d'adresse, abonnement, etc. :



44, Rivière-à-Veillet,
Sainte-Geneviève-de-Batiscan
G0X 2R0



819-840-3090



aqdrdc@stegenevieve.ca



www.aqdr-des-chenaux.org

&N ACTION est une publication de
l'AQDR des Chenaux produite
collectivement par une équipe de
membres bénévoles de la section.



Conseil d'administration 2019-2020

Jacqueline Bergeron, présidente
Marianne Gervais, vice-présidente
Monique Béland Désilets, Trésorière
Line Mongrain, secrétaire
Lise Bournival, directrice
Jocelyne Bronsard, directrice
Thérèse Lévesque, directrice

Éditorial

UN AUTOMNE ÉLECTORAL



Le 21 octobre prochain, les Canadiennes et les Canadiens iront aux urnes pour élire le prochain gouvernement du Canada. Voter est un droit. C'est aussi un acte démocratique par lequel chaque citoyenne et citoyen exprime sa volonté politique. Il s'inscrit dans un processus bien défini. La campagne électorale qui précède la journée des élections fédérales offre l'occasion de débattre d'enjeux majeurs qui affecteront la vie de l'ensemble de la population. C'est donc important d'y être bien préparé.

L'AQDR est apolitique et ne favorise aucun parti politique en particulier. À vous de questionner les candidates et candidats. À vous de vérifier si les programmes des partis politiques correspondent à ce que représente pour vous le Québec d'aujourd'hui et de demain.

Voici quelques éléments qui vous aideront dans votre réflexion :

- * Le fédéral assume principalement les champs de compétence suivants : la sécurité du revenu, l'assurance-emploi, l'armée, les affaires autochtones, la monnaie et les banques, les faillites, les lois criminelles et la poste. Le fédéral a en commun avec les provinces, les dossiers concernant l'environnement, l'agriculture, l'immigration (au Québec seulement), les travaux publics et la culture.
- * Selon Statistique Canada, nous évaluons le taux de personnes âgées en situation de pauvreté à 15 %. Au Québec, un peu moins d'une personne âgée sur cinq vit avec un revenu annuel allant de 18 012 \$ à 23 513 \$. (AREQ)

Voici quelques revendications qui sont faites par plusieurs regroupements de personnes retraitées ou âgées :

- * Maintenir à 65 ans l'âge auquel il est possible de retirer sa pension de Sécurité de la vieillesse (PSV).
- * Abandonner le projet de loi C-27 et conserver les régimes de retraite à prestations déterminées
- * Prévoir la mise en place de mesures pour faciliter le maintien au travail des travailleuses et travailleurs âgés qui le veulent et les encourager à retarder leur prise de retraite sur une base facultative.
- * Augmenter le Supplément de revenu garanti (SRG) afin que celui-ci atteigne ses objectifs, soit de compléter la rente des personnes à faible revenu et de garantir le maintien et la durabilité de leur pouvoir d'achat.
- * Élargir l'offre de logements abordables pour âgés en tenant compte des besoins grandissants en matière de soins de santé.
- * Soutenir financièrement les proches aidants en prolongeant la période de prestations d'assurance-emploi jusqu'à un maximum de 52 semaines afin de protéger l'emploi des proches aidants.
- * Modifier la Loi sur la faillite et l'insolvabilité et la Loi sur les arrangements avec les créanciers des compagnies pour que les retraités soient prioritaires au même titre que les créanciers garantis et les banques.

Les élections nous appartiennent aussi, prenons notre place dans cette campagne électorale !

Jacqueline

Défense de droits

VERS UN JUSTE ÉQUILIBRE ENTRE L'AUTONOMIE ET LA PROTECTION DES PERSONNES ÂÎNÉES VULNÉRABLES

Madame Judith Gagnon, présidente de l'AQDR nationale, a rencontré le 24 septembre 2019, la Commission des relations avec les citoyens dans le cadre de la consultation sur le projet de loi n.18, Loi modifiant le Code civil, la Loi sur le curateur public et diverses dispositions en matière de protection des personnes.



Elle a présenté un mémoire intitulé « **Vers un juste équilibre entre l'autonomie et la protection des personnes âgées vulnérables** » et répondu avec justesse à toutes les questions sur le sujet.

Bien que l'AQDR soit favorable à l'ambitieux projet de loi présenté, son mémoire contient des constats et des commentaires, ainsi que 16 recommandations sur les nouvelles mesures instaurées (mesure d'assistance, mesure de représentation temporaire), les mesures remaniées (tutelles personnalisées, mandats de protection), le financement de la réforme et son évaluation.

L'AQDR est préoccupée par l'opérationnalisation et l'actualisation de ce nouveau projet de loi, qui reposera sur des services de la Cour Supérieure, du système de santé et des services sociaux. Les propositions présentées dans le mémoire se feront sur la forme de clarifications du texte de loi et de modifications visant à mieux ancrer le projet de loi dans la réalité sociopolitique québécoise.

« *Le Québec entreprend un virage important pour l'accompagnement et l'encadrement des personnes vulnérables. Les personnes âgées ont la sagesse de leur expérience de vie et contribuent toujours activement à la société sur les plans économique, politique, social et culturel. Elles méritent d'être traitées avec dignité et respect tout au long de leur vie* » a affirmé Mme Gagnon.

Jacqueline Bergeron, comité Bulletin En Action

Le mémoire présenté est disponible sur le site de l'AQDR nationale. Nous pouvons également vous faire parvenir le document par courriel ou en copie papier pour les membres qui nous en feront la demande.

Voici le lien pour visionner la présentation de Mme Gagnon d'une durée de 42 minutes:

www.assnat.qc.ca/fr/video-audio/archives-parlementaires/travaux-commissions/AudioVideo-82213

TOUT LE MONDE FAIT DES ERREURS,
L'IMPORTANT EST DE RECONNAÎTRE LES SIENNES
AVANT DE MONTRER DU DOIGT CELLES DES AUTRES.

Chronique juridique

L'INTIMIDATION, C'EST QUOI?

L'intimidation est un comportement répété qui vise à créer un sentiment de peur, d'humiliation, de détresse ou autre forme de préjudices à une autre personne en ce qui a trait à sa condition physique, ses sentiments, son estime de soi, sa réputation ou ses biens: l'intimidation peut être directe ou indirecte et peut se dérouler sous forme de gestes, de paroles, d'écrits, d'images physiques ou électroniques ou par tout autre moyen d'expression.

**L'intimidation est une infraction qui est prévue à l'article 423 du Code criminel.**

En voici un exemple :

Steve et Keven sont propriétaires d'une roulotte sur un terrain de camping. Depuis plusieurs années, ils sont en conflit avec Fabrice, le propriétaire de la roulotte voisine. Steve et Keven se plaignent des comportements qu'ils jugent inadéquats de Fabrice et décident de se venger de plusieurs manières, soit:

- Déposer du savon à vaisselle dans le réservoir à essence de la tondeuse à Fabrice;
- Ils disent à Fabrice qu'ils vont inonder sa roulotte avec son tuyau d'arrosage;
- Ils suivent avec insistance Fabrice dans tous ses déplacements sur le terrain de camping;
- Ils l'observent dans sa roulotte avec des jumelles, etc.



Fabrice se sent intimidé par les comportements de Steve et de Keven et il décide de porter plainte à la police. En droit, la crainte que Fabrice ressent doit s'évaluer selon le point de vue de la personne raisonnable placée dans les mêmes circonstances.

**L'intimidation peut aussi être faite par tout moyen technologique.**

En voici des exemples :

- Une personne décide d'envahir de messages et de photos violentes le Facebook d'une connaissance.
- Un admirateur est déçu par le spectacle d'un chanteur populaire et lui envoie des messages haineux et menaçants sur son compte Instagram.
- Un fils qui appelle sans cesse sa mère pour avoir de l'argent et lui dit que si elle ne lui en donne pas, il va s'attaquer à sa maison.
- Un homme, en peine d'amour, qui envoie des messages texte de façon répétée à son ex-conjointe et qui lui dit qu'il ne va pas s'arrêter tant qu'elle ne sera pas venue le voir.

Il faut être très prudent lorsqu'on envoie des messages par texto, par Messenger ou par tout autre moyen technologique, car le contenu peut équivaloir à de l'intimidation au sens du Code criminel.

Source : site de l'aide juridique (www.csj.qc.ca)

SAVIEZ-VOUS ...

Qu'un empiétement sur votre terrain peut constituer un trouble de voisinage ?

Que l'assurance-vie peut ne pas faire partie des actifs de la succession ?

Que sans testament, les enfants héritent d'une plus grosse part des biens que l'époux ?



Source : <http://brunetassocies.com/saviez-vous-que/>

Défense de droits

DU 21 AU 25 OCTOBRE 2019

SEMAINE NATIONALE

DE L'ACTION COMMUNAUTAIRE AUTONOME



La Semaine nationale de l'action communautaire autonome se tient chaque année aux environs du 23 octobre. Cette semaine thématique vise à rendre visible le travail exceptionnel des 4 000 regroupements et organismes d'action communautaire autonome (ACA) présents partout au Québec.

Cette année, la Semaine se tiendra sous le thème « Nos luttes, nos victoires » et mettra en lumière l'apport exceptionnel des organismes communautaires dans la construction du filet social québécois.

Un organisme communautaire autonome, c'est un organisme qui :

- ♦ A l'opportunité de développer des approches alternatives adaptées aux besoins des personnes;
- ♦ A la liberté d'agir, de se définir avec les personnes qui fréquentent et s'impliquent dans l'organisme;
- ♦ Permet aux personnes démunies, marginalisées, sans voix de vivre une réelle participation citoyenne;
- ♦ Permet aussi de transformer la société;
- ♦ Est un bien commun pour la collectivité;
- ♦ Permet une certaine redistribution des richesses en terme d'éducation populaire, d'accès à des activités et à des services alternatifs, de partage d'espace démocratique et de solidarité sociale.

Qu'est-ce qui caractérise les organismes communautaires autonomes ?

- ♦ Ils sont issus de la communauté;
- ♦ Ils sont des agents de transformation sociale / des acteurs de développement social;
- ♦ La définition de leur mission et de leurs orientations résulte de la volonté des membres;
- ♦ Leurs pratiques et leurs approches sont déterminées par l'organisme au sein d'instances démocratiques;
- ♦ Leur approche démocratique est un incontournable dans leur pratique;
- ♦ Ils sont un des rares espaces démocratiques qui permet aux personnes démunies, marginalisées, sans voix de vivre de réelles pratiques citoyennes;
- ♦ Ils ont un CA composé majoritairement de personnes visées par l'organisme et indépendantes du réseau public;
 - ♦ Ils protègent la notion de bien commun;
 - ♦ Ils font la promotion des valeurs suivantes : partage des richesses et des connaissances, justice sociale, rapports égaux, solidarité, mobilisation.



L'AQDR des Chenaux, fièrement ACA !



Projet



CHANSON COMPOSÉE

sur l'air du Petit Bonheur de Félix Leclerc

L'idée initiale était de dénicher un air entraînant, connu de tous, pour décrire ce phénomène qu'est l'intimidation. Même s'il s'agit d'une réalité franchement antipathique, il faut absolument en parler si on veut la faire disparaître!

J'avoue, je me suis fait un énorme plaisir à composer une chanson en ayant, comme canevas de base, les magnifiques paroles de Monsieur Félix Leclerc. J'ai redécouvert ses paroles, à force de les chanter et de compter les pieds à chacune de ses phrases.

C'est d'abord avec grand respect que je me suis inspirée de ses rimes et de sa mélodie pour raconter et imaginer cette histoire d'intimidation que j'avais en tête.

C'est également en hommage à ce fabuleux poète originaire de La Tuque, qui a maintes fois clamé son attachement à la langue française, que j'ai « osé » raconter une histoire sur sa musique.

Puis finalement, la raison ultime qui m'a poussée à écrire ce texte est ma sympathie envers les victimes d'intimidation mais aussi ma volonté de faire en sorte que ce type de violence cesse et que chacun se sente interpellé à faire partie de la solution en faisant la promotion de nos droits à une vie empreinte de respect, d'écoute, de dignité et de sollicitude afin de prévenir et contrer l'intimidation une fois pour toute.

Louise Dolbec, chargée de projet

Le petit bonheur

Par. et Mus.: Félix LECLERC
Harm.: Jean-Claude OUDOT

UNISSON

1 C'est un pe-tit bon - heur que j'a - vais ra - mas-sé
4 J'ai bien pen-sé mou - sit de cha-grin et d'en-nui

5 Il é tait tout en pleurs site Sur le bord d'un fos-
J'a - vaais ces-sé de site C'é - tait tou-jours la

9 sé Quand il m'a vu pas - ser Il s'est mis à cri-
nuit Il me testait l'ou - bli Il m'é testait l'mé-

13 er Mon - sieur ra-mas-sez-moi Chez vous a-me - nez - moi Mes
pris En - fin que j'me suis dit Il me teste la vic J'ai

Histoire d'honneur

C'est une histoire d'honneur
Que j'veux vous partager
Parfois l'homme a bon cœur
D'autres fois y'a pas d'pitié
C't'arrivé à André
Constance et Alexis
Bien d'autres m'ont raconté
L'avoir vécu aussi

L'autre jour, dans ma cuisine, je suis tombée, j'ai fait
une plonge
Allongée sur le dos, j'y suis restée pendant des heures
Enfin, le téléphone, c'est Programme Pair qui fait sa
ronde
On vient à ma rescousse et laisse vide ma demeure...

Couchée à l'hôpital
Le temps d'ma guérison
La bouffe n'est pas si mal
Mais j'm'ennuie d'ma maison
Analyses médicales
Puis évaluations
Le verdict est final
J'dois aller en pension



Ma santé qui vacille et ma mémoire qui dégringole
J'ai perdu mes repères, mon quotidien est chamboulé
Par chance, y'a ma famille, qu'est toujours là, qui tient parole
J'arrive en résidence et des amis viennent m'épauler

J' pratique le lâcher-prise
Ma chambre est ma maison
Résilience est de mise
Faut se faire une raison
Mais là j'ai une hantise
Quand j' descends au salon
Rosaire et Artémise
Font d' intimidation



L'autre jour j' arrive en bas et voilà qu'on m' ridiculise
Je sens bien qu'on rit d' moi, et j' vous dis ça m' fait mal au cœur...
Tout ça parce que souvent j' me trouve à mettre les mêmes chemises
Y'en a qui ont l' nez fin et trouvent que j' ai mauvaise odeur

À Paul, ils font bien pire
En plus de ses surnoms
Ils s' acharnent à détruire
Sa bonne réputation
Ils l' ont traité d' voleur
Ils l' ont traité d' Bougon
Sachant pas trop quoi dire
Paul ' va plus au salon



À force de voir les résidents se cacher dans leur chambre
C' pas bon pour le moral, passer ses jours à avoir peur
Ils en deviennent malades, découragés et vulnérables
Maint' nant, il est grand temps, qu' on soit pour eux les protecteurs

La victime ne dit rien
Et cache dans son silence
Un immense chagrin
Une terrible souffrance
Celui qui est témoin
Peut faire la différence
Il tient entre ses mains
Le ch' min d' la délivrance



L'autre soir, j' en pouvais plus de cette ambiance cancérogène
Je me suis libérée, et j' ai dit c' que j' avais sur l' cœur
Si on vous intimide, osez parler, montrez votre peine
Faut s' parler d' temps en temps pour mettre les pendules à l' heure...
Faut s' parler d' temps en temps pour mettre les pendules à l' heure...

Place aux partenaires

LES CHUTES, ÇA SE PRÉVIENT!

Le programme P.I.E.D. vous revient en force cet hiver!
(Programme intégré d'équilibre dynamique)

Prévenir les chutes après 60 ans : oui, c'est possible!

Les activités de la vie quotidienne exigent certains efforts physiques : se pencher, soulever et porter des objets, se déplacer. En avançant en âge, le risque de chute augmente, et l'activité physique devient un moyen pour le diminuer. La chute peut être sans conséquence comme elle peut occasionner des blessures entraînant une perte d'autonomie.

Heureusement, les chutes peuvent se prévenir et c'est ce que propose le Programme de prévention des chutes du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec (CIUSSS MCQ).

Les personnes souhaitant participer au programme doivent réserver leur place et compléter une grille d'aptitudes. Pour ce faire, il est possible de s'inscrire en contactant l'agente administrative aux coordonnées suivantes :

CIUSSS MCQ Secteur Des Chenaux
418-362-2727 poste 3065

Par la suite, le lieu et la date du début du programme seront communiqués à chaque participant.
Les sessions sont offertes gratuitement.

Rappel...

Concours « Pour en finir avec l'intimidation! »

Projet

À l'endos de chacune des histoires, écrivez-nous quelle serait **VOTRE SOLUTION**.

Découpez ensuite votre réponse puis faites-la parvenir au bureau de l'AQDR des Chenaux (ou lors d'une activité) et vous courrez la chance de remporter un prix en lien avec notre projet. Puisque les tirages ne se feront qu'à la fin du projet, nous conserverons la partie où il y a votre nom, adresse et numéro de téléphone.

N.B. Les feuilles de situations et le coupon-réponse seront disponibles lors de nos activités pour vous permettre de les compléter.



SITUATION - PREMIER TYPE D'INTIMIDATION

Aline, une dame timide, vient d'aménager à la résidence. Elle n'ose pas aller vers les autres résidents et leur parler. Puisqu'elle ne parle pas beaucoup, elle n'a pas non plus l'occasion de se faire des amis(es).

Les autres se moquent d'elle et disent qu'elle est pauvre et qu'elle a l'air bête... L'autre jour, ils lui ont carrément dit qu'elle ressemblait à une itinérante.

Aline n'en peut plus de se faire traiter de la sorte, elle ne sait pas quoi leur dire pour qu'ils arrêtent et ça la rend évidemment très triste. Elle se sent vraiment seule et déprimée.



JE SUIS la
Solution



Nom : _____ Tél.: _____

Adresse: _____

Santé

QU'EST-CE QU'UNE INTERACTION MÉDICAMENTEUSE?

Une interaction médicamenteuse est une réaction susceptible de se produire lors de l'utilisation simultanée de deux médicaments ou plus, ou encore lors de la prise de médicaments avec certains aliments. Il peut s'agir de médicaments prescrits ou en vente libre de produits de santé naturels.

QUELLE SONT LES CONSÉQUENCES DES INTERACTIONS MÉDICAMENTEUSES?

Les interactions médicamenteuses peuvent notamment :

- ♦ Augmenter le risque d'effets indésirables;
- ♦ Amplifier les effets des médicaments et rendre ceux-ci dangereux ou toxiques;
- ♦ Entraîner une réaction différente de celle escomptée;
- ♦ Rendre un médicament moins efficace, voire inefficace.



Un grand nombre de réactions indésirables liées à des interactions médicamenteuses peuvent être prévenues. Pour cela, il faut d'abord déceler un risque, puis mettre de l'avant des mesures appropriées. Ces dernières peuvent comprendre.

- ♦ Le remplacement d'un médicament par un autre;
- ♦ La réduction de la dose d'un ou de plusieurs médicaments;
- ♦ L'établissement d'un horaire de prise qui sépare les doses des médicaments;

Votre pharmacien doit analyser votre dossier pharmacologique à chaque fois que vous prenez un nouveau médicament afin d'anticiper les interactions médicamenteuses possibles. Il doit intervenir en conséquence et vous informer de la conduite à tenir.

Suite page suivante...

À partir de cette image et ce résumé où il est question d'intimidation verbale, dites-nous ce que vous feriez face à cette situation. Comme témoin ? Comme personne intimidée ?



COMMENT AIDER À PRÉVENIR LES INTERACTIONS MÉDICAMENTEUSES?

Voici quelques points à considérer en vue de prévenir les interactions médicamenteuses.

Lorsque vous consultez un professionnel de la santé (urgentologue, médecin de famille, médecin spécialiste, dentiste, etc.), vous devriez toujours avoir sous la main une liste à jour des médicaments que vous prenez. Cette liste lui permettra de bien vous soigner à la lumière de tous les renseignements pertinents. Rappelez-vous que vos médicaments peuvent avoir été prescrits ou conseillés par divers professionnels de la santé et qu'il importe d'assurer un accès complet à l'information s'y rapportant.

L'outil *Ma liste de médicaments* vise à présenter sommairement l'ensemble de vos médicaments et de vos allergies. Elle est mise à jour automatiquement afin d'assurer son exactitude. De la grandeur d'une carte de crédit, ce document peut être inséré dans un porte-monnaie pour faciliter son utilisation tant au cabinet du médecin de famille qu'à l'urgence ou à la clinique sans rendez-vous. L'aimant autocollant de *Ma liste de médicaments* permet d'afficher le carnet de santé sur le réfrigérateur pour faciliter la communication entre les ambulances et le personnel de l'urgence. Il est gratuit, demandez-le à votre pharmacien.

Il est préférable de toujours vous présenter à la même pharmacie. De cette façon, votre pharmacien disposera de toute l'information nécessaire pour évaluer le risque d'interactions entre vos médicaments.

Lorsque vous voulez vous procurer un médicament sans ordonnance ou un supplément à la pharmacie, consultez toujours votre pharmacien. Il saura vous aider à choisir celui qui vous convient selon votre âge, votre situation et votre état de santé. Il pourra aussi vous renseigner sur le risque d'interactions médicamenteuses et vous prodiguer les conseils d'usage.



Faites le ménage de votre armoire à pharmacie régulièrement.

Votre pharmacien est disponible en tout temps pour vous informer sur les interactions médicamenteuses ou pour répondre à toute question relative à l'emploi sécuritaire des médicaments. N'hésitez pas à le consulter!

Source : Académie Jean Coutu

Lise Bournival, comité Bulletin En Action

L'amour guérit à la fois les personnes qui le donnent et qui le reçoivent.



Joëlle MAILHOT
Chantal ROBITAILLE
Julie MOISANT
PHARMACIENNES

Affilié à



Horaire:

Lundi au vendredi de 9h00 à 21h00

Samedi de 9h00 à 16h00

Dimanche de 10h00 à 16h00

phr_ste-anne-de-la-perade@brunet.ca

341, boul. Lanaudière, Sainte-Anne-de-la-Pérade (Québec) G0X 2J0
Tél. : 418 325-2332 • Fax : 418 325-3142 • www.brunet.ca



**Pharmacie
Annie Masson & Katina Veillette inc.**



511, rue Notre-Dame
Saint-Narcisse
(Québec) G0X 2Y0

HEURES D'OUVERTURE :

Lundi au jeudi : 9h à 18h

Vendredi: 9h à 21h

Samedi: 9h à 15h

Dimanche: FERMÉ

☎ 418 328-8403

☎ 418 328-3131

1380, rue Principale
Saint-Stanislas-de-Champlain
(Québec) G0X 3E0

HEURES D'OUVERTURE :

Lundi au mercredi: 9h à 19h

Jeudi et vendredi: 9h à 21h

Samedi: 9h à 15h

Dimanche: FERMÉ

☎ 418 328-3358

☎ 418 328-3709

Formation

ENJEUX DE LA RÉFORME DU MODE DE SCRUTIN



Le 11 septembre 2019, l'AQDR des Chenaux était présente à la Table de concertation des aînés de la Mauricie pour la présentation de M. Mathieu Bock-Côté sur les enjeux de la réforme du mode de scrutin.

Le conférencier invité est sociologue et chroniqueur au Journal de Montréal et au Figaro. Ses travaux portent principalement sur la question de l'identité et de la démocratie dans le monde contemporain. Il est l'auteur de nombreux ouvrages.



Il nous a présenté une analyse de différentes possibilités et des enjeux de chaque modèle proposé, et rapporté de façon historique et chronologique, les

fois où le sujet de la réforme du scrutin, non réglé, a refait surface, régulièrement après les élections.

Tout au long de son exposé, il prend le temps d'expliquer les conditions requises dans les divers modes de scrutins, tels en Allemagne, Italie, Israël, en rapport avec ceux du Québec et du Canada, avec les enjeux du découpage territorial, les listes nationales et régionales, etc. Il nous informe aussi que Mme Sonia Lebel, Ministre de la Justice, prévoit proposer sous peu un plan de changement à cet effet; à suivre avec intérêt.

M. Bock-Côté exprime à la fin sa propre position et ses arguments pour enclencher un débat approfondi. Pour lui : « S'il y a réforme, il y a un passage référendaire obligé ». Sa présentation était dense et étoffée.

Pour voir et entendre l'intégral de cette conférence, vous pouvez consulter le site de la Table des aînés (<https://www.tabledesainesdelamauricie.com/>). La conférence est habituellement en ligne dans les semaines qui suivent la présentation.

Line Mongrain, comité Bulletin En Action



Prévention des incendies

LE PREMIER RESPONSABLE C'EST TOI !

Du 6 au 12 octobre 2019

SEMAINE DE LA PRÉVENTION DES INCENDIES

La Semaine de la prévention des incendies se déroulera du 6 au 12 octobre prochain sur le thème: « Le premier responsable c'est toi! ».

Partout au Québec, plusieurs activités seront organisées pour promouvoir les comportements sécuritaires à adopter au quotidien afin de prévenir les incendies.

Important à savoir

ÉTEINDRE UN FEU DE CUISSON EN 4 ÉTAPES

Ça brûle, vous courez chercher de l'eau...
Erreur !

Bien que ce premier réflexe soit légitime, vous ne devez jamais jeter de l'eau sur de l'huile en feu.



L'ajout d'eau alimente et propage le feu!

Voici la bonne façon de l'éteindre :

- ⇒ Prenez votre mitaine de four;
- ⇒ Mettez le couvercle sur la casserole;
- ⇒ Éteignez l'élément chauffant;
- ⇒ Retirez la casserole du rond de poêle chaud.

Si le couvercle est inaccessible, mouillez un linge à vaisselle et déposez-le sur la casserole. Vous pouvez également utiliser un extincteur. En aucun cas vous ne devez déplacer la casserole enflammée à l'extérieur de la résidence. Avec les courants d'air, les flammes se dirigeront vers vous et causeront de sérieuses brûlures.

Activités de l'AQDR

DÉTAILS DES ACTIVITÉS D'OCTOBRE

DÉJEUNER-RENCONTRE

L'usurpation des données chez Desjardins : État de situation

Date : Vendredi, 18 octobre 2019

Lieu : salle municipale de Saint-Stanislas

Heure : 9h

Prix : 12\$/personne OU pour cette rencontre seulement : formule 2 pour 1



QU'EST-CE QUE LA FORMULE « 2 POUR 1 » ?

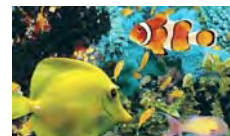
Le conseil d'administration considère que le sujet touche une grande partie de la population et vous propose d'inviter une personne non-membre pour la faire profiter de ce sujet.

Le prix du déjeuner sera alors de 12\$ pour 2 personnes, c'est-à-dire 6\$ pour le membre et 6\$ pour le non-membre.

IL EST IMPORTANT de confirmer votre présence (et celle de la personne qui vous accompagne) AVANT LE 13 OCTOBRE pour que nous puissions aviser le traiteur et le comité organisateur.



VOYAGE D'AUTOMNE Visite guidée de l'Aquarium de Québec



Date : Mardi, 22 octobre 2019

Prix : 75\$/ personne - Places limitées

Deux lieux d'embarquement :

⇒ 8h au Walmart, secteur Cap-de-la-Madeleine

⇒ 8h30 à Sainte-Geneviève-de-Batiscan

L'organisatrice a pensé offrir une sortie un peu différente, à prix réduit, avec une visite guidée en avant-midi, suivie d'un dîner et d'un après-midi libre.

Le transport en autocar de luxe et la visite guidée de l'Aquarium sont inclus dans le coût du voyage. Chaque participant paie son dîner.

Visite guidée de l'Aquarium de Québec

La responsable des visites à l'Aquarium nous a informés qu'il y a quelques fauteuils roulants pour faciliter la visite qui est d'une durée de 1h30. Comme une petite partie de la visite est à l'extérieur, les participants devront se vêtir selon la température.

Galeries de la Capitale

Vers 11h30, l'autocar conduira le groupe aux Galeries de la Capitale. Chaque participant pourra choisir son lieu de restauration, décider de magasiner ou de profiter du cinéma Imax.

Comme à l'habitude lors des voyages, vous devez réserver votre place en téléphonant au 819-840-3090, ou lors de l'appel de la téléphoniste, et faire parvenir votre chèque de 75\$ au nom de « AQDR des Chenaux » avant la date du départ.

Divers

UNE FÊTE MONSTRUEUSEMENT ANCIENNE

La tradition d'Halloween va se perpétuer : des milliers d'enfants aux costumes plus ou moins effrayants iront de maison en maison réclamer des bonbons le 31 octobre. Cette fête est tellement ancrée dans la culture nord-américaine qu'on pourrait la croire née ici. Elle vient pourtant d'Europe, où les peuples celtes célébraient les morts et le début de l'hiver il y a 2500 ans.



UNE FÊTE CELTE

La fête de Samain marque la fin de l'été, mais aussi de l'année. Pour les Celtes, la nuit de Samain est hors du temps : s'y rejoignent le monde des vivants et de *l'Autre monde*, celui des morts, des dieux et des monstres. Au menu : une semaine de festins, d'hydromel, de sacrifices rituels et de rassemblements autour d'un feu nouveau allumé par les druides.



UNE FÊTE CHRISTIANISÉE

La fête de la Toussaint, célébrée le 13 mai par les chrétiens, est déplacée au 1^{er} novembre. Plus tard, l'Église instaure le jour des Morts le 2 novembre. C'est une manière de christianiser la fête païenne de Samain.

Un nom religieux : le non Halloween est une contraction pour « All hallows eve », qui se traduit littéralement par « la veille de tous les saints ».



IMPORTÉE EN AMÉRIQUE DU NORD

Deux millions d'Irlandais traversent l'Atlantique pour fuir la famine. Ils emportent leurs traditions : la fête d'Halloween et le conte de Jack O'Lantern, l'histoire d'un ivrogne qui, une fois mort, doit errer dans le noir avec une lanterne creusée dans un navet.

Du navet à la citrouille : Aux États-Unis, les Irlandais se sont mis à utiliser des citrouilles pour créer des Jack O'Lantern, plus grosses et plus faciles à creuser.



LA QUÊTE DES FRIANDISES

Aux États-Unis, la première mention d'enfants déguisés réclamant des bonbons remonte à 1927. Les premières cartes postales « Trick-or-treat ! » (Des bonbons ou un sort!) sont imprimées dans les années '30. Cependant, la coutume de réclamer de la nourriture en costume date au moins du 16^e

siècle en Europe.

ET AU QUÉBEC....

C'est aussi à partir des années '20 qu'Halloween est célébrée au Québec, d'abord à Montréal à l'initiative des Québécois anglophones.

Source : Journal de Montréal, 31 octobre 2017



La secrétaire : Docteur, l'Homme invisible est ici pour une consultation.

Le docteur : Dites-lui que je ne pourrais pas le voir aujourd'hui...



Connais-tu la danse préférée des sorcières?

-Non.

Le balai jazz!



PLAISIRS D'AUTOMNE

Les saisons passent vite et nous laisse un peu nostalgique. Il faut apprécier cette période de l'année où ce n'est pas encore tout à fait l'automne. Ce moment où la majorité des feuilles sont encore vertes, mais où les journées sont fraîches et où nous retrouvons notre chez nous, notre intérieur. C'est avec gratitude que nous pouvons retrouver les petits plaisirs qui procurent beaucoup de bonheur.

Quels petits plaisirs mettrez-vous sur votre liste cet automne?

- | | |
|---|---|
| ☐ Lire un livre à l'extérieur, bien emmitouflé dans une « doudou » | ☐ Goûter au plaisir de croquer une belle pomme |
| ☐ Cuisiner un potage de courges | ☐ Cuisiner des muffins à la citrouille |
| ☐ Aller marcher dans le bois | ☐ Déjeuner au lit |
| ☐ Préparer un repas « merci » pour l'Action de Grâce | ☐ Faire un feu de foyer dans la maison |
| ☐ Visiter les marchés publics | ☐ Noter les films à voir |
| ☐ Cuisiner une croustade aux pommes | ☐ Faire une promenade en voiture simplement pour voir les couleurs |
| ☐ Allumer des bougies parfumées | ☐ Préparer l'Halloween pour garder son cœur d'enfant |
| ☐ Commencer les journées avec un bon thé chaud | ☐ Rouvrir les fenêtres après les grosses chaleurs de l'été pour dormir avec un petit vent frais. |
| ☐ Magasiner des tricotés | |
| ☐ Colorier des mandalas /bricoler | |
| ☐ Faire des siestes | |
| ☐ Boire un chocolat chaud avec ses petits-enfants | |



LE BONHEUR CE N'EST PAS D'AVOIR TOUT CE QUE TU VEUX
... MAIS D'AIMER TOUT CE QUE TU AS.

ASSURANCE VOYAGE



Comparez les produits et tarifs des
14 assureurs les plus concurrentiels

- Assurance annulation/ Interruption
- Soins médicaux d'urgence
- Assurance tout inclus
- Plan annuel multivoyage
- Régime non médical
- Visiteurs au Canada
- Assurance pour «Snowbird»

Jusqu'à
12,5%
DE RABAIS
aux membres
de l'AQDR

securiglobe.com
1 844 766-0124

(LIGNE DÉDIÉE AUX MEMBRES DE L'AQDR)


SECURIGLOBE™
Cabinet de Services Financiers

*Cette offre exclusive Securiglobe est proposée en collaboration avec un nombre limité d'assureurs. L'offre est disponible sur tous les produits d'assurance voyage offerts par les assureurs participants.

Réflexion

LA VALEUR D'UNE PERSONNE

Un conférencier bien connu commence son séminaire en tenant bien haut un billet de 20 \$.
Il demande aux gens : Qui aimerait avoir ce billet ?

Les mains commencent à se lever alors il dit :
Je vais donner ce billet de 20 \$ à quelqu'un de vous mais avant laissez-moi faire quelque chose avec.

Il chiffonne alors le billet avec force et il demande : Est-ce que vous voulez toujours de ce billet ?

Les mains continuent à se lever.

Bon, d'accord, mais que se passera-t-il si je fais cela.

Il jette le billet froissé par terre et saute à pied joints dessus, l'écrasant autant que possible et le recouvrant des poussières du plancher.

Ensuite il demande : Qui veut encore avoir ce billet ?

Évidemment, les mains continuent de se lever !

Mes amis, vous venez d'apprendre une leçon.

Peu importe ce que je fais avec ce billet, vous le voulez toujours parce que sa valeur n'a pas changé, il vaut toujours 20 \$.



Plusieurs fois dans votre vie vous serez froissés, rejetés, souillés par les gens ou les événements.

Vous aurez l'impression que vous ne valez plus rien mais en réalité votre valeur n'aura pas changé aux yeux des gens qui vous aiment !

La valeur d'une personne ne tient pas à ce que l'on a fait ou pas, vous pourrez toujours recommencer et atteindre vos objectifs car votre valeur intrinsèque sera toujours intacte.

ERRATUM

Toutes nos excuses aux membres de Sainte-Geneviève-de-Batiscan que nous avons « débaptisés » dans le Bulletin En Action de septembre, dans la liste des gentils.

Nous aurions dû indiquer que les habitants de Sainte-Geneviève-de-Batiscan sont des Geneviévois, oise et non des Genevois, oise qui est le gentilé des habitants de Genève.



MERCI à nos fidèles lecteurs et lectrices de votre collaboration pour cette précision.

N'hésitez pas à fournir vos commentaires sur le contenu du Bulletin En Action.

L'AQDR, c'est votre association !

Le comité Bulletin *EN ACTION*



spiritualité

IL EST TEMPS D'AIMER



notre face d'humanité!

Ne le voyez-vous pas, gens de mon peuple? La tristesse nous enterre car nos rêves s'éteignent dans les objets.

Les plaisirs individuels deviennent les seuls pivots de nos existences. La graisse de la consommation enveloppe nos cœurs. Aux objets perdus nous avons remis l'Évangile.

Ne dites pas, gens de mon peuple, qu'il faut regarder le bon côté des choses et que cela s'arrangera! Parler est inutile. Prier ne suffit pas. Prêcher ne sert plus. Il faut renaître! Il faut retourner à notre Humanité. Il faut renouveler notre cœur, l'intérieur de notre cœur, puisque de l'intérieur de notre cœur naissent les décisions et les actions qui mettent notre Humanité au monde!



Guy Gilbert

L'auteur est un prêtre catholique français, éducateur spécialisé et écrivain spirituel.

C'est l'amour qui nous manque!
Il est temps d'aimer, gens de mon peuple, car seul l'amour porte en lui la démesurée puissance de féconder notre terre et de susciter notre Humanité!

L'amour, toujours agit pour ensemer la terre de fraternité.

L'amour, toujours, donne sans calcul et sans condition.

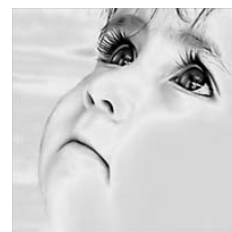
L'amour toujours cherche la vérité enfouie et la beauté ensevelie.

L'amour, toujours, croit à la miséricorde multipliée pour tous.

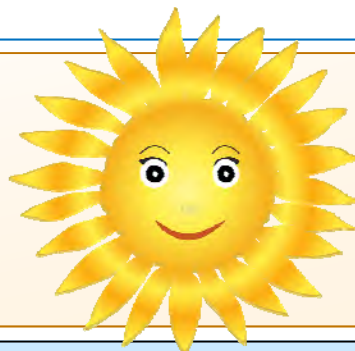
L'amour, toujours, vit, obstiné et patient, à travers de longues nuits.

L'amour, toujours, se dépouille, se vidant jusqu'à l'ultime déchirure.

L'amour, toujours, espère!



Surveillez vos pensées...Elles deviennent vos paroles.
Surveillez vos paroles...Elles deviennent vos actions.
Surveillez vos actions...Elles deviennent vos habitudes.
Surveillez vos habitudes...Elles deviennent votre personnalité.
Surveillez votre personnalité...Elle devient votre destinée.
C'est en nous que tout commence...



Une douce pensée pour nos disparu(e)s



Marcel Leduc, frère de Lyse L. Gravel de Saint-Prosper

Lise Hamelin, belle-sœur de Ginette Mathon de Sainte-Geneviève-de-Batiscan

Sylvain Cossette, fils de Huguette Trudel de Batiscan

AU NOM DE LA FONDATION JULIETTE-M.-DUBOIS POUR LE DON RECU.

UNE DOUCE PENSÉE POUR...

Louis Bordeleau, Claire Trudel, Étienne Champagne, Marcel Leduc





POISSON À LA MODE

Les recettes de Thérèse

PRÉPARATION

Ingrédients :

2 c. à table de beurre
1 oignon moyen haché
1 gousse d'ail haché fin
½ tasse de céleri haché fin
1 boîte de tomates (28 on) en dés
1½ tasse de riz à cuisson rapide
1 filet de poisson (à votre goût)
Sel, poivre, fines herbes

- Dans un grand chaudron à feu modéré, fondre le beurre et faire revenir l'oignon, l'ail, le céleri, pendant 5 minutes, jusqu'à tendre.
- Ajouter les assaisonnements et les tomates; porter à ébullition.
- Incorporer le riz et déposer le filet de poisson dessus.
- Mijoter à feu doux de 15 à 20 minutes, ou jusqu'à ce que le poisson se détache bien.
- Servir chaud avec une salade.

Pensée de Thérèse

Courage ! Aie le cœur ferme.

LES LÉGUMES RACINES (suite)

Panais



Plante originaire de la région méditerranéenne, l'ancêtre du panais que l'on connaît aujourd'hui fut utilisé par les Grecs et les Romains et ce n'est qu'au Moyen-Âge que la variété de panais actuelle a été développée. Ce sont les colons Anglais qui ont apporté le panais en Amérique du Nord au cours du 16^e siècle.

Caractéristiques

Le panais est une racine jaunâtre rappelant la forme de la carotte qui mesure de 18 à 30 centimètres de long et de 5 à 8 centimètres de diamètre. Sa texture rappelle celle du rutabaga et sa chair a un goût fruité qui rappelle celle de la noisette. Celle-ci devient plus sucrée si le panais est exposé au gel lorsqu'il est toujours en terre.

Radis

Le radis fut un des premiers légumes à être cultivé et ce, probablement dans l'est de la région méditerranéenne. En plus d'être consommé dans l'assiette, il était aussi recherché pour ses propriétés médicinales.

Caractéristiques



Il existe diverses espèces de radis dont les rouges, les noirs et les blancs qui, eux, nous viennent d'Orient. Les radis rouges sont ronds ou ovales et mesurent entre deux et trois centimètres de diamètre. Leur chair ferme et croquante varie du blanc au crème et même parfois jusqu'au rouge. Leur saveur agréablement piquante est très rafraîchissante. Les feuilles de radis sont aussi comestibles.

Source : Metro.ca

Mot Mystère

À trouver: un mot de 9 lettres

Thème: METEO

AIGUAIL	GALERNE	OURAGAN
ALIZE	GELEE	REGEL
ANEMOMETRE	GELER	ROSEE
AQUILON	GIVRER	SIBERIEN
AUTAN	GLACE	TEMPERE
AUTOMNE	GRELE	THOR
AVERSE	INTEMPERIE	TONNERRE
BAROMETRE	ISOBARE	TORNADE
BLIZZARD	LIBECCIO	TRAMONTANE
BORA	METEORE	TSUNAMI
CRACHIN	MILLIBAR	
DEGEL	MIRAGE	
DELUGE	MISTRAL	
ECHARPE	MOUSSON	
EMBEILLIE	MOUTONNE	
EMBRUNS	NEBULEUSE	
ENNEIGEMENT	NUAGEUSE	
ETESIE	NUAGEUX	
ETOUFFANT	NUÉE	

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

RÉPONSES AUX RÉBUS (Bulletin de septembre)



(Cône-I-fer) Conifère



(Un-do-nez-z'i) Indonésie

Septembre 2019 Solution : klaxonner

La personne gagnante est : Lyse Leduc Gravel, de Saint-Prospère

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 25 novembre 2019 pour nous faire parvenir votre coupon de participation

Par courriel à : aqdrdc@stegenevieve.ca OU en personne OU par la poste à :

Concours En Action, AQDR des Chenaux, 44 Rivière-à-Veillet, Sainte-Geneviève-de-Batiscan, G0X 2R0

Nom : _____ Numéro de membre : _____

Adresse : _____

Ville : _____ Code postal : _____

RÉPONSE DU MOT MYSTÈRE :

Merci à nos précieux partenaires



**Sonia
LEBEL**

Députée de Champlain

Ministre de la Justice

Ministre responsable des Relations canadiennes
et de la Francophonie canadienne



**RESTAURANT
LE VILLAGEOIS**

Maxime Normandin
& Samuel Cloutier

Tél. : 418 328-8667
Téléc. : 418 328-8699
Traiteur : 418 507-6773
info@villageois.net

828, rue Notre-Dame, Saint-Narcisse (Québec) G0X 2Y0

Salle à manger • Livraison • Comptoir pour emporter
Salles de réception • Service de buffet et traiteur

Chaque jeudi,
Sophie met
du soleil
dans ma vie



JE M'OFFRE

- ✓ Une ressource pour prendre soin de moi et de ma maison
- ✓ Une meilleure qualité de vie
- ✓ Un sentiment de sécurité

*Parce que le meilleur endroit
pour vivre, c'est chez moi.*

JE RÉSERVE

418 362-3275

soutien@stegenevieve.ca

JE CHOISIS

**Soutien
à domicile
des Chenaux**



**Christian
FRANCOEUR**

arpenteur-géomètre

- Certificat de localisation • Implantation
- Piquetage • Cadastre • Bornage

210, rue des Lilas,
Trois-Rivières (QC) G8V 1S4
Tél. : 819 375-0003

Christian Francoeur, a.g.
cfrancoeur@bellnet.ca

Téléphone : 819-840-3090
Courriel : fondationjmd@stegenevieve.ca

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

Nous avons pour mission
de soutenir collectivement les aîné(e)s de la MRC des Chenaux,
plus particulièrement en matière de maintien à domicile.

Parce que vieillir à domicile c'est tellement mieux...

VOS EXPERTS EN PLACEMENT VOUS ACCOMPAGNENT

Experte en placement, l'Équipe Goyette-Bartlett-Lacoursière peut vous aider à atteindre vos objectifs. À l'écoute de vos besoins, elle vous propose une stratégie d'investissement sur mesure.

819 693-3750 ou 1 888 316-3750
equipe.goyette.bartlett.lacoursiere@vmd.desjardins.com



Desjardins
Gestion de patrimoine
VALEURS MOBILIÈRES

Desjardins Gestion de patrimoine Valeurs mobilières est un nom commercial utilisé par Valeurs mobilières Desjardins Inc. Valeurs mobilières Desjardins Inc. est membre de l'Organisme canadien de réglementation du commerce des valeurs mobilières (OCRCVM) et du Fonds canadien de protection des épargnants (FCPE).



LE PREMIER PAS VERS L'AVENIR FINANCIER,
C'EST UNE RENCONTRE AVEC NOUS.