

Juin 2022

Les droits ne vieillissent pas



**JOURNÉE INTERNATIONALE
DE SENSIBILISATION À LA
MALTRAITANCE ENVERS LES AÎNÉS**

15 juin 2022**RAPPEL...****ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE**

Vendredi, 10 juin 2022, à 10 h 00
Salle municipale Saint-Stanislas

CONCOURS PHOTO

Les membres du jury ont choisi deux photos gagnantes pour le thème de l'hiver. Nous avons hâte de dévoiler les membres gagnants le 10 juin prochain, après l'AGA !!

**Chroniques** *page*

Calendrier des activités.....	2
Éditorial	3
Défense des droits	4 - 8
Habitation	5
Revendications de l'AQDR	6
Prévention.....	10 -12
Nutrition	12
Suivi d'activité.....	14
Place aux partenaires	15
Pensée pour nos disparus	16
Juridique	17
Consommation.....	19
Environnement.....	21
Recette	22
Fête des pères.....	23
40e ann. - Concours photo	24
Vitalité intellectuelle	25
Mot mystère	27

Calendrier des activités

Vendredi, 10 juin 2022

Assemblée générale annuelle à Saint-Stanislas



Date et lieu à déterminer

Activité d'accueil pour les nouveaux membres

Samedi, 24 et dimanche 25 septembre 2022

Salon « Vivre et vieillir chez soi » à Saint-Maurice

15 juin... Journée de sensibilisation à la maltraitance envers les aînés



Et si cette journée devenait la « Journée mondiale de la bientraitance » !

Dans le projet mené par l'AQDR des Chenaux en 2017, nous proposons de « faire fleurir la bientraitance. »

La fleur, symbole de notre projet, faisait réaliser que « l'écoute, le respect mutuel, la valorisation des compétences, etc. sont comme les pétales d'une fleur: la fleur de la bientraitance. Là où elle fleurie, la maltraitance n'a pas de place. »

Que ces bons gestes fassent encore et toujours partie de notre agir quotidien et sensibilisons les gens autour de nous à faire de même.



Pour nous joindre :

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



819-840-3090



aqdrdc@stegenevieve.ca



www.aqdr-des-chenaux.org

Conseil d'administration 2021-2022

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

COMITÉS 2021-2022

Comité Activités
Comité Bulletin En Action
Comité Défense de droits
Comité Gestion
Comité Milieu de vie



EN ACTION est une publication de l'AQDR des Chenaux
produite collectivement par une équipe de membres
bénévoles de la section grâce au soutien financier du SACAIS.

Éditorial

**LES GROUPES : DES FONTAINES DE JOUVENCE**

Les recherches récentes montrent que l'appartenance à un ou plusieurs groupes, comme les associations, les clubs de sport, de lecture ou de musique, procure d'étonnantes bénéfices sur la santé physique et mentale.

Dernièrement, nous avons envoyé par la poste, dans les foyers de la MRC, un dépliant explicatif sur ce qu'est l'AQDR et invité les gens à se joindre à nous. Près d'une trentaine de personnes ont décidé d'adhérer à notre association. Merci et bienvenue à toutes ces personnes, et à celles qui se sont jointes à nous dans les derniers mois. L'adhésion à l'AQDR donne le droit de bénéficier de certains services comme les activités culturelles ou éducatives sous différentes formes et d'exprimer ses opinions comme lors des rencontres ou de l'assemblée générale.

Selon une étude de B. Boden-Albala, l'appartenance à des groupes sociaux et à des réseaux semble être un indicateur important de la santé, tout aussi important que le régime alimentaire et l'exercice physique. L'étude concernait des personnes ayant subi un accident cérébral vasculaire. Il a été constaté que les sujets isolés ont près de deux fois plus de risques d'avoir une nouvelle attaque dans les cinq ans suivants par rapport à ceux qui ont de nombreuses relations sociales. Le facteur social semble même être, dans ce cas, plus important que les facteurs classiques tels qu'une maladie coronarienne ou le manque d'exercice physique.

Bref, s'identifier à une communauté et se sentir lié à elle favorise le bien-être et la santé. Même les contacts virtuels (par exemple *via* Facetime ou Skype) auraient un effet positif. Le partage d'expériences positives au sein d'un groupe est particulièrement bienfaisant et enrichissant pour tous.

Malgré le rythme accéléré du vieillissement de la population, notre société doit s'assurer que les aînés vieillissent dans la dignité. Continuez de rester jeune dans votre corps et votre esprit, venez partager vos expériences de vie, vos opinions et nous pourrons tous ensemble avoir une voix forte pour maintenir notre place dans la société en tant que groupe et personne à part entière. Les personnes âgées ont le droit d'être protégées contre toute forme « d'exploitation ».

Au plaisir de vous rencontrer !

Jacqueline

Défense de droits

Coalition
pour la dignité
des aînés**DÉCLARATION COMMUNE** suite aux **ÉTATS GÉNÉRAUX** sur les **CONDITIONS DE VIE DES AÎNÉS** et qui sera remise au gouvernement provincial

À l'aube du plus grand défi démographique de l'ère moderne, et pour la première fois au Québec, une diversité d'acteurs de la société civile, d'élus et d'experts de tous horizons se sont concertés sur l'urgence d'agir et sur les moyens à entreprendre afin d'assurer la dignité des personnes âgées dans tous les aspects de leur vie.

Les États généraux sur les conditions de vie des aînés, tenus le 3 mai 2022, doivent marquer le début d'une révolution dans la manière de répondre aux besoins des personnes âgées. Il est temps d'agir pour faire mieux pour les conditions de vie des personnes âgées, leur santé, leur bien-être et leur bonheur.

Parmi les principales actions à mettre en œuvre dès maintenant, les participantes et participants aux États généraux exigent :

- Que la priorité absolue soit accordée au soutien à domicile pour assurer la dignité et la sécurité des personnes âgées, en respectant le droit à chacun de vivre et de vieillir là où il le souhaite, le plus longtemps possible.
- Un financement public et universel de la prestation des soins et des services de santé dédiés aux personnes âgées. Par ailleurs, le gouvernement fédéral doit accroître les transferts en santé. Enfin, les différents paliers de gouvernement doivent agir en concertation et promptement dans l'intérêt des personnes âgées.
- Que la qualité des soins soit rehaussée dans les établissements de soins de longue durée. Plusieurs modèles d'habitation diversifiés et humains doivent être offerts. Il est nécessaire dans tous les cas que l'autonomie décisionnelle et les droits des personnes soient respectés.
- Que les personnes âgées aient accès à une sécurité financière et à des revenus viables.
- Que l'inclusion sociale et la participation citoyenne des personnes âgées soient reconnues comme contribuant grandement à la santé et au mieux vieillir.
- Que des actions soient mises en œuvre pour contrer l'isolement des personnes âgées et que la société québécoise s'engage quant à sa responsabilité collective à l'égard du temps consacré aux personnes âgées.
- Que la bientraitance devienne une valeur fondamentale de la société québécoise, en mettant notamment fin à l'âgisme et à la maltraitance sous toutes ses formes.
- Que le Québec se souvienne des victimes de COVID-19 et qu'il se distingue par la satisfaction des personnes âgées à l'égard des services publics qui leur sont rendus.

La mobilisation pour la dignité des personnes âgées devra se poursuivre au cours des prochains jours, des prochains mois, des prochaines années. C'est toute une société qui est concernée et qui doit opérer des changements profonds.

Car vivre, c'est aussi vieillir et toutes et tous méritent de vieillir dans la dignité.

Jacqueline Bergeron, présidente



Habitation

L'Allocation-logement, c'est peut-être pour vous?

- 1 Une famille avec des enfants ou une personne de 50 ans ou plus
- 2 Un(e) locataire d'un logement ou d'une chambre ou un(e) propriétaire
- 3 Un revenu faible (18 364 \$ à 27 971 \$)

VOUS POURRIEZ RECEVOIR JUSQU'À 100 \$ PAR MOIS.

Téléphonez à Revenu Québec
1 855 291-6467 (option 2)

- Ayez en main votre déclaration de revenus, vos factures d'électricité et de chauffage ainsi que votre bail (locataire) ou vos factures de taxes municipales et scolaires (propriétaire).
- Demandez, remplissez et retournez le formulaire à Revenu Québec.

Cette diffusion est une initiative du Consortium en développement social de la Mauricie, soutenue par le gouvernement du Québec.



FAIRE RESPECTER LES DROITS PRÉVUS DANS UN BAIL

Le Tribunal administratif du logement pourrait vous proposer son service de conciliation, une avenue intéressante pour régler à l'amiable et plus rapidement la situation qui vous oppose à la résidence.

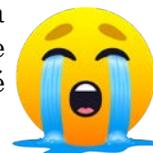
Vous pourriez vous-même spécifier au Tribunal que c'est l'avenue que vous favorisez. La conciliation prend la forme d'une rencontre avec une personne neutre et indépendante appelée «conciliateur».

La rencontre se déroule avec le représentant de la résidence et elle se tient en votre présence au bureau du Tribunal qui se trouve sur le territoire du logement visé par la demande. La conciliation est un processus volontaire et confidentiel. Elle a pour objet de favoriser les échanges constructifs entre la résidence et vous afin que vous puissiez en venir plus rapidement à une solution qui vous satisfera tous les deux.

Toutefois, la conciliation n'est pas toujours possible, notamment pour les causes urgentes ou le non-paiement de loyer. Votre consentement et celui du représentant de la résidence sont nécessaires pour que la conciliation ait lieu, et chacun d'entre vous peut y mettre fin en tout temps.

Source : ÊTRE LOCATAIRE DANS UNE RÉSIDENCE PRIVÉE POUR AÎNÉS, Gouvernement du Québec

Un couple reçoit une enveloppe contenant deux billets pour aller voir un spectacle. Il y a aussi un mot : « *Devinez qui vous envoie ces billets ?* » Convaincus que c'est un cadeau de leurs enfants, ils assistent au spectacle. Au retour, ils trouvent leur maison vide. Ils ont été cambriolés ! Sur le mur de la cuisine, il y a un message : « *Maintenant vous le savez.* »



Manoir
DES DEUX RIVIÈRES

24 rue Saint-Gabriel
Saint-Stanislas, G0X 3E0

Logements 31/2 disponibles dès maintenant

Bienvenue au 55 ans et plus!

NOUVEAU
Appartement
de répit

Le Manoir des deux rivières offre un endroit paisible et sécuritaire pour les personnes de 55 ans et plus autonomes et semi-autonomes à un excellent rapport qualité-prix. Un appartement de répit est également disponible pour un séjour de convalescence et même pour une période d'essai.

Système d'interphones et de gicleurs • Échangeur d'air dans chaque logement • Boîte postale individuelle • Ascenseur • Espace de stationnement • Buanderie • Grand salon pour réunions et loisirs • Possibilité d'aide à domicile • Service d'un ou deux repas par jour (dîner et/ou souper) • Excellente nourriture • Menu varié

Contactez-nous! Il nous fera plaisir de vous donner toutes les informations nécessaires, et ce, sans engagement de votre part.

Pour visite ou information: 418 328-3209

Près de tous les services (CLSC, pharmacie, centre médical, épicerie)

Admissible au programme Supplément au loyer de la SHQ

Visitez notre page Facebook

Revendications de l'AQDR

LE DROIT AU PLEIN ACCÈS AU MARCHÉ DU TRAVAIL ET À LA CONCILIATION TRAVAIL-RETRAITE

Alors qu'un nombre grandissant de personnes de 65 ans et plus retardent la prise de leur retraite parce que leurs revenus ne sont pas suffisants, d'autres retournent sur le marché du travail pour les augmenter ou encore par besoin de socialisation. Elles y rencontrent toutefois plusieurs défis.



Les problèmes

- ◆ **Les tâches exigées par les employeurs ne sont pas toujours adaptées aux capacités des travailleurs âgés.** Avec le vieillissement de la population et la pénurie de main-d'œuvre, les entreprises doivent mettre en place des mesures favorisant la rétention des travailleurs âgés. Elles peuvent, par exemple, prévoir un allègement ou une réorganisation des tâches des travailleurs âgés. Ces pratiques sont de plus en plus fréquentes dans les milieux de travail syndiqués.
- ◆ **Les employeurs ne sont pas toujours conscients des bénéfices d'avoir des personnes âgées à leur emploi.** Certains employeurs évitent d'embaucher des personnes âgées, même si elles ont de meilleures connaissances ou plus d'expérience que les plus jeunes avec qui elles sont en compétition. D'autres cherchent à inciter les personnes âgées à prendre leur retraite.
Pourtant, l'intégration continue des travailleurs âgés sur le marché du travail a d'importants effets bénéfiques. Elle contribue de façon évidente au développement économique. Les entreprises dont la main-d'œuvre est multigénérationnelle profitent également d'un avantage de taille : les employés partagent quotidiennement leurs différentes expériences et apprennent de leurs collègues.
- ◆ **Les personnes âgées ne connaissent pas toujours bien leurs droits au travail.** Il est illégal d'obliger un salarié à prendre sa retraite en raison de son âge. Même lorsqu'un travailleur devient moins productif, il ne peut être congédié sans que son employeur ait d'abord mis en place des moyens pour l'aider à améliorer sa performance. En effet, selon la Loi sur les normes du travail et la Charte des droits et libertés de la personne, il est interdit aux employeurs de traiter un travailleur différemment en raison de son âge. Malgré tout, certains employeurs ne respectent pas la loi. Pour faire valoir leurs droits, les travailleurs doivent mieux les connaître.
- ◆ **De nombreux proches aidants mettent en danger leur emploi et leur sécurité économique lorsqu'ils prennent soin d'un proche.** Des milliers de Québécois jouent le rôle de proches aidants et offrent des soins et du soutien à un proche malade. Assumer cette responsabilité tout en conservant son emploi et en continuant à payer ses factures est souvent un véritable casse-tête. Actuellement, les proches aidants ont le droit de s'absenter du travail et peuvent toucher jusqu'à 15 semaines d'assurance-emploi si un membre de leur famille est gravement malade ou blessé.

Les solutions

- ◇ Favoriser la mise en place de pratiques d'allègement ou de réorganisation des tâches des travailleurs âgés pour faciliter leur maintien en poste.
- ◇ Sensibiliser les employeurs quant aux bénéfices pour leur entreprise de conserver en emploi les travailleurs âgés.
- ◇ Sensibiliser les travailleurs âgés sur leurs droits en regard de la Loi sur les normes du travail et de la Charte des droits et libertés de la personne.



- ◇ Adapter le système d'assurance-emploi et la Loi sur les normes du travail pour permettre à une personne qui est à la fois salariée et proche aidante de s'absenter du travail jusqu'à 15 semaines, tout en recevant des prestations d'assurance-emploi.



⇒ *En dix ans, le nombre de travailleurs âgés de 55 ans et plus a augmenté de 64 %.*
 ⇒ *Après 65 ans, un homme sur sept et une femme sur 20 sont encore en emploi.*

Source : La Force de l'âge - aqdr.org

beneva



BENEVA: RENOUVELLEMENT D'ASSURANCE AUTO 7 CHANGEMENTS QUE VOUS DEVEZ SIGNALER

L'assurance auto se renouvelle souvent de façon automatique. Pourtant, c'est l'occasion idéale de vérifier que votre dossier est à jour, que vos protections conviennent encore à vos besoins et que vous payez le juste prix.

Voici 7 changements que vous devez signaler avant de renouveler votre assurance auto.

1. Signalez un changement d'adresse

Connaitre le lieu de résidence de chaque conducteur et le lieu d'utilisation du véhicule est essentiel pour établir la juste prime. Un de vos enfants réside à l'extérieur pour ses études? Inscrivez sa nouvelle adresse au dossier, même s'il séjourne parfois chez vous.

2. Déclarez un changement d'emploi ou d'employeur

Informez-en votre assureur : non seulement il mettra votre dossier à jour, mais il révisera peut-être votre prime selon la catégorie d'emploi. **Vous faites désormais partie de l'AQDR?** Vous pourriez profiter de réductions puisque c'est un partenaire!

3. Mentionnez une modification dans l'utilisation du véhicule

Vos habitudes de conduite changent; votre prime ou votre type de protection pourraient donc le refléter. Voici un aperçu des nouveautés à signaler : recours fréquent au transport en commun, covoiturage, changement de lieu de travail, usage du véhicule à des fins professionnelles (comme la livraison), conduite hors Québec...

4. Ajoutez ou supprimez un conducteur à votre dossier

Si un membre de votre famille commence à prendre le volant, ou que votre conjoint cesse d'utiliser votre auto, faites apporter cette modification à votre dossier : comme le profil de chaque conducteur diffère, cette nouveauté risque d'influencer votre protection et le montant de votre prime.

5. Remisez ou déremisez votre véhicule

Une fois informé, votre assureur ajustera vos couvertures et votre prime en conséquence.

6. Déclarez une suspension de permis ou une infraction au Code de la route

Un des conducteurs de votre auto a malmené le Code de la route? Indiquez-le. Faute d'avoir été avisé, un assureur pourrait revoir votre indemnité lors d'une prochaine réclamation.

7. Signalez une modification au véhicule

En la signalant, vous vous assurez que les nouveaux équipements seront couverts en cas de pépin. Vous avez ajouté un système antivol ou de repérage? Voilà qui pourrait jouer en votre faveur lors d'une réclamation! Bref, pourquoi ne pas profiter du renouvellement de votre assurance pour actualiser votre dossier? Sa mise à jour vous permettra d'être mieux protégé en cas de sinistre.

Défense de droits

POUR UN RÉGIME D'ASSURANCE MÉDICAMENTS ENTIÈREMENT PUBLIC

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS) et le Haut-Commissariat des Nations-Unies aux droits de l'homme, **la santé et l'accès aux médicaments essentiels sont des droits fondamentaux.**



Or, au Canada et au Québec, un nombre inquiétant de personnes se prive de médicaments faute de moyens financiers. Le Canada, et par le fait même le Québec, est le seul pays développé dont le régime public de santé exclut encore aujourd'hui les médicaments d'ordonnance de la liste des services assurés. Une aberration!

- Vous n'arrivez plus à payer vos médicaments? Vous coupez dans d'autres dépenses pour y arriver? Vous réduisez les dosages ou vous sautez des prescriptions?
- Vous ou une personne à votre charge souffrez de maladies chroniques ou d'une maladie rare nécessitant des traitements de plus en plus coûteux?
- Vous aimeriez comprendre pourquoi le même médicament acheté à la même pharmacie vous coûte plus cher que pour votre beau-frère?

LE PROBLÈME AVEC NOTRE SYSTÈME ACTUEL

En 1997, le Québec a mis en place un régime général d'assurance médicaments qui permet la couverture de l'ensemble de sa population. Malheureusement, ce régime n'est pas entièrement public. Il a un volet public et un volet privé, et cela cause bien des problèmes.

Essentiellement, la Loi sur l'assurance médicaments du Québec (LAMQ), a pour objectif d'assurer à l'ensemble de la population du Québec un accès raisonnable et équitable aux médicaments. La participation financière qui leur est exigée doit tenir compte de leur situation économique (article 2).

Sur papier, ça semble beau. Mais dans les faits, ça ne fonctionne pas!

Un régime hybride public-privé, ça ne fonctionne pas!

INEFFICACE : L'accès aux médicaments essentiels pose des difficultés pour de nombreuses personnes.

- ⇒ 465 000 personnes se sont privées de médicaments au Québec en 2020.
- ⇒ À partir de 65 ans, les obstacles liés au coût des médicaments ont le plus d'impacts.
- ⇒ 3 fois plus de personnes (16% de la population) n'ont pas pu acheter leurs médicaments au plus fort de la pandémie de la COVID-19.

COÛTEUX : Au Québec, les dépenses en médicaments prescrits par habitant sont parmi les plus élevées au monde.

- ⇒ 8,36 MILLIARDS DE DOLLARS ont été dépensés en médicaments d'ordonnance au Québec en 2018.
- ⇒ 6,5 % TAUX D'AUGMENTATION ANNUELLE des dépenses totales publiques et privées en médicaments d'ordonnance depuis 2000, au Canada.

INÉQUITABLE : Les personnes assurées au privé paient leurs médicaments plus cher que celles qui sont assurées au public.

- ⇒ 35 % DIFFÉRENCE DE COÛT entre les régimes privés et le régime public.
 - * À consommation égale, ça coûte donc en moyenne 35 % plus cher au privé qu'au public!
 - * Les primes du secteur privé sont déterminées selon le risque économique du groupe de personnes assurées.
 - * Ça pénalise les petits milieux de travail où l'on retrouve du personnel atteint de maladies graves ou chroniques, et chez les travailleuses et travailleurs à revenu modeste ou à statut précaire à qui on impose des primes fixes obligatoires, parfois très élevées.



⇒ 8,98 \$ HONORAIRES PAYÉS à la pharmacienne ou au pharmacien pour un renouvellement d'ordonnance dans le régime public (avril 2021 à avril 2022).

- * Les honoraires des pharmaciennes et pharmaciens dépendent du type d'assurance. Ils sont réglementés au public, mais pas entièrement au privé.
- * Ainsi, deux personnes qui achètent le même médicament dans la même pharmacie ne payeront pas nécessairement le même prix.

Les dépenses liées aux médicaments sont parmi les plus élevées au monde.

LE NOMBRE ÉLEVÉ DE RÉGIMES AU CANADA NUIT AU CONTRÔLE DES COÛTS DES MÉDICAMENTS.

⇒ 110 régimes d'assurance médicaments publics et 113 000 régimes privés

- * Chacun de ces régimes est différent.
- * Ce système très fragmenté limite le pouvoir de négociation des gouvernements canadien et québécois face à l'industrie pharmaceutique. Il est ainsi très difficile, voire impossible, de gérer et de contrôler les coûts des médicaments.

Il est urgent d'agir !

IL FAUT RÉDUIRE LES INÉGALITÉS DANS L'ACCÈS AUX MÉDICAMENTS.

Durant la pandémie :

- * Les ruptures d'approvisionnement en médicaments se sont accentuées.
- * Des médicaments essentiels au traitement de la COVID-19 ont failli manquer.

La crise mondiale a démontré clairement :

- * La nécessité d'assurer un accès universel aux vaccins et aux traitements pour lutter efficacement contre la pandémie de la COVID-19 et celles qui suivront.
- * L'importance cruciale de nos différents services sociaux et de santé.

IL FAUT CONTRÔLER LES COÛTS DES MÉDICAMENTS POUR PROTÉGER LE SYSTÈME DE SANTÉ.

- * Les médicaments font partie des soins et devraient être intégrés à notre système public de santé.
- * L'explosion des coûts est alarmante et ne semble pas vouloir diminuer.
- * Il est urgent de mieux contrôler les coûts des médicaments pour ne pas mettre en péril le financement des autres services essentiels sociaux et de santé.

IL FAUT UN RÉGIME D'ASSURANCE MÉDICAMENTS 100 % PUBLIC POUR RÉPONDRE AUX LACUNES DU SYSTÈME ACTUEL.

La mise en place d'un régime public et universel d'assurance médicaments permettrait :

- * De s'attaquer au contrôle des coûts et d'améliorer l'accès aux médicaments essentiels;
- * D'optimiser la gestion publique de ce poste de dépenses qui semble hors contrôle (par exemple, les pratiques de prescription).

Le statu quo est indéfendable! Un régime d'assurance médicaments 100 % public, c'est urgent!

La Coalition Solidarité Santé est un regroupement québécois d'organisations syndicales, communautaires et de comités de citoyennes et citoyens. Elle comprend également des groupes féministes, de personnes âgées, de personnes en situation de handicap et de personnes proches aidantes. La défense des grands principes qui constituent les pierres angulaires du réseau de santé depuis sa mise sur pied, à savoir le caractère public, la gratuité, l'accessibilité, l'universalité et l'intégralité, sont à la base de toutes les interventions de la Coalition Solidarité Santé.

Source : <https://cssante.com/>

Prévention**LE VOL ET LA FRAUDE D'IDENTITÉ**

Tiré du document : La fraude en 3 D (détecter, dénoncer, décourager)

Personne n'est à l'abri d'une escroquerie, peu importe son âge, son niveau de scolarité ou son lieu de résidence. La plupart des fraudes peuvent être évitées. Pour cela, il faut savoir les reconnaître et être vigilant en se protégeant efficacement.

C'EST QUOI ?

Le vol d'identité se produit lorsqu'une personne obtient, à votre insu et sans votre consentement, vos renseignements personnels à des fins criminelles. La fraude d'identité est l'usage frauduleux de ces renseignements pour :

- Accéder à vos comptes bancaires, faire des demandes de prêt, de cartes de crédit ou d'ouverture de comptes (bancaires, client).
- Vendre votre propriété à votre insu.
- Obtenir un passeport ou toucher des prestations du gouvernement.
- Obtenir des services médicaux.
- Faire des achats à votre insu.

**COMMENT LES FRAUDEURS FONT-ILS ?**

- ⇒ En volant votre portefeuille, votre sac à main ou votre courrier résidentiel.
- ⇒ En fouillant dans vos poubelles ou vos bacs de recyclage pour récupérer vos factures, relevés bancaires, offres de cartes de crédit ou d'autres documents.
- ⇒ En remplissant un formulaire de changement d'adresse pour rediriger votre courrier.
- ⇒ En se faisant passer pour votre créancier, propriétaire, employeur ou pour un agent du gouvernement, un enquêteur ou un prétendu amoureux.
- ⇒ En envoyant des courriels ou des textos non sollicités qui semblent légitimes afin de recueillir vos renseignements personnels ou en créant des imitations de sites Web ou des applications légitimes (ex. des sites bancaires, des sites d'entreprises commerciales ou de médias sociaux).
- ⇒ En vous incitant à leur donner accès à vos appareils électroniques (ordinateur, téléphone ou tablette) au moyen de supercheries.
- ⇒ En trafiquant

COMMENT SE PROTÉGER ?**Transmission des informations personnelles**

- Soyez vigilant, ne donnez vos renseignements personnels que lorsque cela est absolument nécessaire et à condition de connaître la personne ou l'organisation qui vous les demande et d'avoir pris vous-mêmes contact avec elle.

PARAMÈTRES DE SÉCURITÉ ET DE CONFIDENTIALITÉ

- ♦ Vérifiez vos paramètres de confidentialité et de sécurité avant de télécharger des applications, de vous enregistrer sur un site Web ou de partager des renseignements personnels sur des médias sociaux. Considérez toute information que vous affichez comme étant publique.



- ◆ Si cela est possible, optez pour l'authentification à deux facteurs (ou facteurs multiples). Cette mesure de protection supplémentaire permet d'associer une information que vous connaissez (votre mot de passe) à une information que vous possédez (un code envoyé par SMS, un jeton, une empreinte digitale, etc.).
- ◆ Désactivez la fonction de géolocalisation automatique de votre téléphone. Renseignez-vous bien sur l'utilisation et les engagements de confidentialité avant d'activer un service de localisation.
- ◆ Protégez vos données. Verrouillez votre ordinateur et vos appareils mobiles lorsque vous ne les utilisez pas.
- ◆ Utilisez des sites sécurisés (commençant par «https://») lorsque vous devez transmettre des informations personnelles ou financières.
- ◆ Évitez de faire des transactions financières ou des achats à partir de réseaux sans fil (Wi-Fi) publics (ex. dans un café).
- ◆ Assurez-vous de réaliser vos transactions sur des sites légaux.
- ◆ Déconnectez-vous avant de quitter votre poste.
- ◆ Ne gardez jamais de photo de permis de conduire, de passeport ou de carte d'assurance maladie dans vos appareils mobiles, à moins de verrouiller les pièces d'identité avec un mot de passe.



ANTIVIRUS ET MOTS DE PASSE

- ◇ Installez sur vos appareils électroniques un antivirus, un filtre antipourriel, un pare-feu ainsi qu'un logiciel anti-espion. Activez le filtre antipourriel de votre boîte courriel. Ces mesures permettront de réduire votre vulnérabilité au piratage informatique.
- ◇ Protégez votre réseau Wi-Fi à la maison avec un mot de passe complexe, composé d'un minimum de dix caractères. Évitez les mots du dictionnaire. Insérez des caractères spéciaux au milieu du mot (évitez la majuscule au début et le chiffre ou caractère spécial à la fin du mot). Évitez les caractères spéciaux en remplacement, (par ex., a = @).
- ◇ Mémorisez-les et modifiez-les régulièrement (incluant le mot de passe de votre routeur). N'utilisez pas le même mot de passe pour plusieurs sites. N'acceptez jamais qu'un site Internet se «souviene de votre mot de passe».

POUR OBTENIR DE L'AIDE OU SIGNALER UNE FRAUDE

- * Communiquez rapidement avec votre institution financière et avec la compagnie émettrice de votre carte de crédit.
- * Signalez l'incident auprès de votre service de police local.
- * Communiquez avec les deux agences nationales d'évaluation du crédit et demandez qu'un avis de fraude soit inscrit à votre dossier de crédit.

Équifax Canada : 1 800 465-7166

TransUnion Canada : 1 877 713-3393

- * Signalez l'incident au Centre antifraude du Canada au 1 888 495-8501 ou au www.antifraudcentre-centreantifraude.ca.

Une fois par année, demandez une copie de votre dossier de crédit auprès de TransUnion ou d'Équifax et assurez-vous qu'il ne comporte aucune erreur.

TOP 10 DES MEILLEURES BARRES TENDRES

Nutrition

Le rayon des barres tendres est de plus en plus vaste et tous rivalisent pour offrir la barre tendre la plus gourmande. Mais attention, sous ses allures santé, se cache souvent un aliment qui n'est pas plus intéressant au niveau des valeurs nutritives qu'une friandise ou une barre chocolatée.

La lecture de l'étiquette reste la meilleure option pour faire un choix sain et nourrissant. Pour les barres tendres, on devrait lire en premier lieu sur la liste des ingrédients des aliments comme la **farine de grains entiers ou des flocons de grains entiers**. Pour ce qui est des valeurs nutritives, voyez le tableau ci-contre qui cible les valeurs à viser dans vos choix.

Fibres:	au moins 2g
Sucres:	moins de 10g
Gras saturés et trans:	1 g maximum
Protéines:	au moins 2 g

Voici un top 10 des meilleurs choix de barres tendres trouvées à l'épicerie:

- | | |
|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. KASHI - Moka foncé et amandes 2. KASHI - Mélange du randonneur 3. QUAKER - Miel, canneberges et amandes, Croque Nature 4. NATURES'S PATH - Citrouillépices Flax plus 5. ALL BRAN barres - Orange et canneberges 6. LECLERC - Amandes et pommes (avec extrait de thé vert) Praeventia 7. LECLERC - Fraises - amandes, GO Pure | <ol style="list-style-type: none"> 8. LECLERC - Chocolat noir - amandes, GO Pure 9. FIBRE 1 - Saveur de chocolat 10. DOLE live right - Bouchées aux baies mélangées et amandes |
|---|---|

Source : noovomoi.ca

Prévention

LA TROUSSE D'URGENCE

Plusieurs municipalités ont été privées d'électricité à la suite des orages le mois dernier. Il semblerait que ces phénomènes ne seront pas exceptionnels dans les années à venir. C'est peut-être le temps, si ce n'est déjà fait, de réunir tout ce qui est nécessaire pour mieux vivre ce type de panne, surtout si elle survient en hiver.

Sur le site du gouvernement du Canada (<https://www.preparez-vous.gc.ca>) nous retrouvons les informations suivantes :

Dans une situation d'urgence, vous aurez besoin de certains articles essentiels. Vous devrez peut-être vous débrouiller sans source d'énergie ni eau courante. Préparez-vous à être autosuffisant pendant au moins 72 heures.

Vous avez peut-être déjà certains des articles nécessaires en votre possession. L'important, c'est de bien organiser votre matériel pour le trouver rapidement. Seriez-vous capable de trouver votre lampe de poche dans le noir?

Veillez à ce que votre trousse soit facile à transporter et que tous les occupants de la maison savent où elle se trouve. Gardez-la dans un sac à dos, dans un sac de sport ou dans une valise à roulettes à portée de la main, dans un endroit facilement accessible, par exemple dans le placard près de la porte d'entrée. Si votre foyer compte plus d'un occupant, votre trousse d'urgence pourrait être lourde. Il serait une bonne idée de distribuer ces fournitures parmi divers sacs à dos; elles seront alors plus faciles à transporter et chaque personne pourra personnaliser sa trousse prête à emporter.

Vous trouverez la liste du matériel faisant partie d'une trousse d'urgence sur la page suivante.

Suivi d'activité**BINGOOH-CITOYEN**

Vendredi le 27 mai dernier se tenait, à la salle communautaire de Batiscan, un premier « BINGOOH-citoyen » ayant pour but de s'amuser tout en testant nos connaissances sur le Québec, notre région ainsi que sur notre organisme. Cette animation était présentée par les membres du comité activités et faisait honneur au droit numéro 7 des droits des personnes âgées soit « le droit à une participation sociale et citoyenne à part entière ».

Chaque tablée constituait une équipe et c'est avec beaucoup de plaisir que chacun de ces petits groupes s'est amusé à répondre aux différentes questions qui faisaient appel à nos connaissances par exemple, il nous fallait trouver à quelle municipalité de la MRC des Chenaux sont associés: le phare, le bateau, la fleur de Lys, les poissons et la botte d'orge, présents sur les armoiries de cette municipalité?* Cet exercice nous a rappelé l'importance de stimuler notre matière grise tout en s'amusant. Comme le mentionne Gilles Bergeron, auteur du programme **Cerveaux actifs** et de la série de livres du même nom, « Nos habiletés ne se développent pas par magie. Il n'y a rien de mieux que d'aider son cerveau à conserver sa flexibilité et sa vivacité en cultivant le plaisir d'apprendre et en stimulant régulièrement ses neurones. »

L'ambiance était des plus amusantes, où régnait une saine compétition (à savoir quelle équipe remporterait le plus d'étoiles) et tout le monde a vivement souhaité renouveler l'expérience aussitôt que ce sera possible!



Les membres du comité organisateur (de gauche à droite) : Lise Bournival, Thérèse Lévesque et Line Mongrain.



Vraiment, nous avons passé un bel après-midi à puiser dans notre mémoire les bonnes réponses aux différentes questions, ainsi qu'à jouer à ce pseudo-bingo. En plus d'avoir passé un bon moment et d'avoir ri tout le monde ensemble, le jeu a fait plusieurs gagnants qui sont repartis avec des sacs-cadeaux. Personne n'a été oublié puisque tous les membres ont reçu un petit cadeau pour les remercier de leur participation.

Louise Dalbec, chargée de projet

* Connaissez-vous la réponse à cette question ? La réponse est à la page 27.

Place aux partenaires

L'ENTREPRISE AIDE CHEZ SOI DES CHENAUX RECHERCHE DES PERSONNES DE 55 ANS ET PLUS.



Vous désirez demeurer actif sur le marché du travail sans les contraintes d'horaires? Vous désirez contribuer au bien-être des gens de votre communauté... une demi-journée, une journée ou plus par semaine ?

Vous avez à cœur les personnes âgées!



Selon vos **disponibilités**...nous serons en mesure de vous offrir la possibilité de faire un travail à dimension humaine où l'individu est au cœur de vos actions.

*« Là où vos talents et les besoins du monde se rencontrent, là se trouve votre vocation. »
Aristote*



Les responsabilités :

- * Entretien ménager léger
- * Préparation de repas
- * Faire l'épicerie et autres courses
- * Répit/Accompagnement

Communiquez avec moi il me fera plaisir de répondre à vos questions
418-362-3275.

Manon Trottier, directrice générale

AVIS DE CONVOCATION

La 30e assemblée générale annuelle
du Soutien à domicile des Chenaux aura lieu :

MERCREDI le 29 JUIN 2022 À 19 H 00

Centre communautaire J.-A. Lesieur
2, rue du Centre (à côté de l'église)
Sainte-Geneviève-de-Batiscan

Nous invitons nos clients, employés, partenaires et la communauté à y assister. Ce sera une excellente occasion de vous présenter ce que nous avons réalisé durant la dernière année.

AU PLAISIR DE VOUS Y RENCONTRER !



Denis Guilbert
président du Conseil d'administration

Manon Trottier
Directrice générale

Place aux partenaires



Femmes recherchées

PROJET FEMMES & VIOLENCES

NOUS RECHERCHONS DES FEMMES DE 65 ANS ET PLUS VIVANT EN MAURICIE ET AYANT VÉCU DE LA VIOLENCE CONJUGALE AU COURANT DES TROIS DERNIÈRES ANNÉES POUR DES ENTREVUES INDIVIDUELLES.

LES ENTREVUES ONT COMMENCÉ ET TERMINERONS À LA FIN DU MOIS DE JUIN 2022.

SI VOUS ÊTES INTÉRESSÉE, VEUILLEZ CONTACTER AMÉLIE.

—

Amélie Lanteigne
 Professionnelle de recherche (CRSA)
 514-348-1468
 amelie.lanteigne@lecrsa.ca

Projet de recherche sur les visages multiples de la violence vécue par les Mauriciennes

INVITATION À PARTICIPER À UNE ENTREVUE INDIVIDUELLE

La Table de concertation du mouvement des femmes de la Mauricie (TCMFM) est un organisme bien connu dans notre région. Vous pouvez participer ou transmettre l'information à une personne de votre entourage pouvant correspondre aux critères recherchés en toute confiance.

Une compensation financière de 50\$ sera remise sous forme de carte de crédit prépayée immédiatement après l'entrevue pour remercier de la participation.

Pour plus d'informations ou pour participer, communiquez avec Amélie Lanteigne, :
 amelie.lanteigne@lecrsa.ca

514 348-1468

*UN ÊTRE HUMAIN QUI S'ÉTEINT, CE N'EST PAS UN MORTEL QUI FINIT,
 C'EST UN IMMORTEL QUI COMMENCE.*

Doris Lussier

Une douce pensée pour nos disparus



Clément Hivon, membre de Sainte-Anne-de-la-Pérade

Marcel Jacob, frère de Ghislaine Jacob Denoncourt de Saint-Stanislas et beau-frère de Mariette Trudel Jacob de Saint-Narcisse

Denis Devost, gendre de Mariette Trudel Jacob de Saint-Narcisse

Julien Quessy, beau-frère de Lucille Brouillette et Jacques Dubreuil de Sainte-Geneviève-de-Batiscan.

Suivi d'activité

CURATEUR PUBLIC

Trente-deux membres ont assisté au dîner conférence le 6 mai dernier, à Sainte-Geneviève-de-Batiscan. L'invitée, Corinne Harbec-Lachapelle, qui était avec nous en virtuel, a donné de très bonnes informations sur cet organisme peu connu et sur la nouvelle Loi qui entrera en vigueur à l'automne. Elle a également répondu aux questions des membres présents.

Les questions ci-dessous, donnent une bonne information sur la Loi visant à protéger les personnes en situation de vulnérabilité.



Mettez vos connaissances à l'épreuve avec ce jeu-questionnaire. Connaissez-vous bien la loi visant à mieux protéger les personnes en situation de vulnérabilité?

Juridique

1. Les deux parents d'un enfant inapte majeur pourront-ils devenir tous les deux tuteurs à la personne?
 - a. Oui
 - b. Non
2. Combien de jours avant la transmission d'une donation ou d'une succession de plus de 40 000 \$ ou le paiement d'une indemnité au bénéfice d'un mineur le Curateur public devra-t-il être avisé?
 - a. 15 jours
 - b. 20 jours
 - c. 30 jours
3. Vrai ou faux? Les personnes inaptes protégées par une tutelle ou un mandat de protection pourront bénéficier de la mesure d'assistance.
 - a. Vrai
 - b. Faux
4. Lors de l'entrée en vigueur de la loi, quels éléments détermineront les délais de réévaluations médicale et psychosociale?
 - a. Le type de régime (tutelle : trois ans, curatelle : cinq ans)
 - b. La situation de la personne inapte (la nature de l'inaptitude, l'étendue des besoins, etc.)
5. Quelle est la valeur du patrimoine du mineur à partir de laquelle le Curateur public surveillera l'administration par les parents (tuteurs légaux) ou par le tuteur supplétif?
 - a. Plus de 25 000 \$
 - b. Plus de 30 000 \$
 - c. Plus de 40 000 \$
 - d. Plus de 50 000 \$
6. La tutelle pourra être adaptée à la situation de la personne inapte selon :
 - a. La nature de la tutelle : aux biens, à la personne ou aux biens et à la personne
 - b. La personnalisation des délais de réévaluation
 - c. L'exercice des droits : le droit de voter, la garde, le pouvoir de contracter pour ses besoins ordinaires et usuels, la signature du bail, les actes relatifs à son emploi, son art ou sa profession et la gestion du produit de son travail
 - d. Toutes ces réponses
7. Les nouveaux mandataires devront-ils obligatoirement transmettre une reddition de comptes et un inventaire à la personne désignée dans le mandat de protection par le mandant?
 - a. Oui
 - b. Non
8. Est-ce que tous les citoyens éprouvant une difficulté, peu importe sa nature, pourront bénéficier de la mesure d'assistance?
 - a. Oui
 - b. Non



RÉPONSES

1. **a) Oui.** Le tribunal pourra nommer les deux parents comme tuteurs à la personne. Pour ce faire, le tribunal devra notamment considérer l'intérêt et les volontés de l'enfant inapte majeur ainsi que l'avis des membres de l'assemblée de parents, d'amis et d'alliés. Les parents pourront donc continuer à prendre les décisions conjointement.
2. **a) 15 jours.** Ce délai permettra au Curateur public d'informer le tuteur de ses obligations avant le transfert, et ce, afin d'assurer la protection du patrimoine du mineur. Cette modification évitera également qu'un tuteur de bonne foi, en raison d'une méconnaissance des règles applicables, omette de remplir certaines de ses obligations.
3. **b) Faux.** La mesure d'assistance ne sera pas destinée aux personnes déjà protégées par une tutelle ou un mandat de protection. Elle visera les personnes vivant une difficulté, et ce, peu importe sa nature. Cette mesure permettra au Curateur public de desservir une nouvelle clientèle.
4. **b)** Les délais de réévaluations seront déterminés en fonction de la situation de la personne inapte et non de son régime de protection.
5. **c) Plus de 40 000 \$.** Cela correspond à une indexation du montant de 25 000 \$ dans la loi actuellement en vigueur. Il s'agit donc d'indexer le seuil de 1994 en fonction de l'augmentation du coût de la vie.
6. **d) Toutes ces réponses.** Le tribunal devra se prononcer sur ces trois modalités de la tutelle. Cependant, en tout temps, le tribunal pourrait décider d'ajouter ou de retirer l'exercice de droits précis.
7. **a) Oui.** Les mandataires auront le devoir de transmettre un inventaire pour tous les mandats de protection homologués à la suite de l'entrée en vigueur de la loi. La reddition de comptes sera obligatoire pour les mandats de protection rédigés à la suite de cette entrée en vigueur. Ces comptes rendus devront être transmis à la personne désignée dans le mandat de protection. Au besoin, le Curateur public pourra être désigné pour les recevoir.
8. **a) Oui.** Un citoyen désirant de l'aide en raison d'une difficulté, peu importe la difficulté qu'il vit, pourra bénéficier de la mesure d'assistance. Pour pouvoir en bénéficier, il devra répondre aux critères suivants : comprendre la portée de la mesure et être capable d'exprimer ses volontés et préférences.

Activités des partenaires



...les conférences virtuelles du programme AvantÂge de l'institut universitaire de gériatrie de Montréal sont disponibles en ligne sur Youtube?

En avril dernier, le Dr Nicolas Berryman, chercheur et professeur au département des sciences de l'activité physique de l'Université du Québec à Montréal, donnait la conférence « Ça marche ! Des méthodes d'entraînement au service de la mobilité. »

Description de la conférence disponible sur : <https://www.youtube.com/watch?v=jBSU5wiTJRg&t=1s>

Le maintien de la vitesse de marche est très important pour assurer une mobilité suffisante qui favorisera la participation aux activités quotidiennes.

Les entraînements physiques sont donc pertinents tout en demeurant réalistes et accessibles dans le contexte du vieillissement. Ainsi, sur la base de travaux scientifiques récents, cette conférence présentera des modes d'entraînement qui vous permettront de dire : ça marche!

Consommation

L'ACHAT LOCAL... C'EST QUOI AU JUSTE ?

Distance qui vous sépare d'un produit, origine d'une entreprise, emplacement de son siège social... Pour des raisons environnementales ou pour encourager l'économie d'ici, vous souhaitez privilégier les produits locaux, canadiens ou québécois, plutôt que chinois ou américains. Mais acheter local, ça veut dire quoi, au juste?



Il est vrai qu'il y a quelque chose de spontanément séduisant dans le fait d'acheter des produits d'ici, à des gens d'ici. Non seulement vous injectez de l'argent dans l'économie locale, mais vous participez aussi à la réduction de la pollution liée au transport des marchandises, en plus d'encourager des conditions de travail respectueuses.



Mais encore faut-il savoir ce qu'on entend par achat «local». Si les produits de l'érable vendus au marché de notre municipalité ont tout du local, qu'en est-il des chocolats fins du kiosque voisin, concoctés à Montréal, à partir de fèves de cacao d'Amérique du Sud? Un bien de l'Ouest canadien est-il plus local que celui qui vient du sud de la frontière, à quelques kilomètres du Québec?

Et faire ses emplettes chez un détaillant étranger, mais dont le siège social est ici, ça aussi c'est consommer local?

Pas simple de s'y retrouver, admettent les experts. D'autant plus qu'il n'existe pas de définition unique et formelle de ce comportement d'achat. «C'est l'auberge espagnole. Le local, ça devient ce que chacun veut y voir», résume Joëlle Noreau, économiste principale au Mouvement Desjardins.

Pour la plupart des consommateurs, l'achat de proximité serait surtout lié à la distance qui les sépare d'un produit. Mais pour d'autres, l'origine d'une entreprise, les emplois qu'elle préserve, l'emplacement de son siège social ou la responsabilité sociale dont elle fait preuve comptent aussi.

L'organisme fédéral propose deux mentions officielles – et facultatives – pour aider les consommateurs à reconnaître un produit canadien : «Produit du Canada» et «Fait au Canada». La première signifie que la presque totalité (au moins 98 %) du processus de fabrication a été réalisée au pays. Pour la seconde, le seuil est fixé à 51 %. Dans les deux cas, la dernière transformation substantielle doit avoir eu lieu à l'intérieur des frontières canadiennes. Un produit transformé au pays est donc aussi considéré comme local. Avec raison, estime l'économiste Joëlle Noreau : «La transformation est souvent la partie la plus coûteuse du produit, et contribue à beaucoup d'emplois», dit-elle.



Au Québec, il n'existe pas de certification équivalente à celle du Canada, qui pourrait s'appliquer à tous les produits d'ici. Plusieurs initiatives encouragent néanmoins le fait local dans la province, dont les signatures : «Aliments du Québec» et «Meuble du Québec».

Mais il y a plus : les adeptes de l'achat local le sont aussi pour des raisons sociales, environnementales. «On ne consomme pas local parce que c'est à la mode, mais parce qu'on s'intéresse aux conditions de fabrication de nos biens et de nos aliments. Sont-ils produits avec beaucoup de pesticides? De manière biologique? Quelles sont les conditions de travail et de vie des travailleurs?» Un contact plus direct avec le maraîcher ou le fabricant, soutient Manon Boulianne, vous permet d'obtenir davantage d'informations sur les pratiques d'une entreprise et d'avoir un meilleur accès à des biens ou des aliments produits de manière responsable.

Source: Protégez-vous, 2019

L'ACHAT LOCAL DANS LA MRC DES CHENAUX



Achat
local
DES
Chenaux

LE MEILLEUR EST SI PROCHE !



<https://www.facebook.com/achatlocaldeschenaux/>

Depuis plusieurs années déjà, le comité de travail *Services de proximité*, issu du Comité de développement social des Chenaux, fait la promotion de l'achat local et nous invite à acheter dans les villages du territoire.

L'achat local, c'est choisir de soutenir les talents et les savoirs d'ici. À travers les produits et services des entreprises locales, nous n'avons pas besoin d'aller trop loin, car « **Le meilleur se trouve si proche !** »

Allez visiter leur page Facebook :



FRIGO-PARTAGE (FRIGO COMMUNAUTAIRE OU COLLECTIF)

L'idée des frigos-partages s'appuie essentiellement sur deux volontés : **celle d'éviter le gaspillage alimentaire** et **celle de promouvoir des valeurs comme la générosité et la solidarité sociale en partageant ses surplus de nourriture.**



Saviez-vous qu'environ 50 % de la nourriture que l'on achète se retrouve à la poubelle?

FONCTIONNEMENT

Les citoyens, les commerçants, les établissements (CPE, résidences de personnes âgées, etc.) et les initiatives comme *Des Chenaux récolte* sont invités à venir déposer directement leurs surplus ou leurs invendus dans les frigos-partages.

On peut y déposer ou y prendre des denrées ou des plats laissés. C'est une occasion d'échanger leurs surplus contre d'autres aliments.

Tout le monde a accès au frigo et peut profiter de ce qui s'y trouve. Ils permettent donc de s'y alimenter en toute dignité, peu importe son revenu.

Il est judicieux d'apporter ses contenants ou sacs à épicerie.

Tous les approvisionneurs mais aussi ceux qui viennent prendre des denrées doivent s'assurer de la propreté du lieu, voir à la rotation des aliments.

LES FRIGOS DANS LA MRC DES CHENAUX (#FRIGOPARTAGEDESCHENAUX)

Les frigos-partages sont en libre-service :

- Saint-Narcisse : Sous la responsabilité et géré par le Centre d'action bénévole de la Moraine (511, rue Massicotte Saint-Narcisse) Accessible 24h/24h
- Saint-Luc-de-Vincennes : Sous la responsabilité et géré par le Centre d'action bénévole de la Moraine (660 Rue Principale, Saint-Luc-de-Vincennes) Accessible du lundi au vendredi de 8h30 à 16h
- Sainte-Anne-de-la-Pérade: Sous la responsabilité et géré par le Centre d'action bénévole des Riverains (100, rue de la Fabrique) Accessible du lundi au vendredi de 8h30 à 16h
- Sainte-Geneviève-de-Batiscan : Sous la responsabilité du Fonds communautaire des Chenaux, à l'Immeuble multiservice (44, Rivière-à-Veillet) Accessible 24h/24h

Environnement

LE COMPOST

ACCEPTÉES

- * Fruits et légumes (crus ou cuits, entiers, pelures, épluchures, cœurs, morceaux, épis de maïs, etc.)
- * Grains et filtres de café, sachets de thé; Pain, céréales, pâtes alimentaires; Viandes, poissons, fruits de mer, os;
- * Produits laitiers; Coquilles d'œufs; Restes de table;
- * Aliments périmés (sans emballage); Feuilles mortes et aiguilles de conifères;
- * Fleurs, plantes, mauvaises herbes et tous résidus de jardinage; Gazon (mais le mieux c'est de le laisser sur place);
- * Branches de moins de 2 cm (3/4 pouces) de diamètre et de moins de 60 cm (2 pieds) de long;
- * Branches de scie, écorces, copeaux de bois (non traités et non peints);
- * Papier ou carton souillé de nourriture (essuie-tout, serviette de table, mouchoir, papier à main, napperon et nappe en papier, boîte de pizza, assiette et verre de carton)
- * Papier déchiqueté
- * Litière et excréments d'animaux domestiques; Cendres froides ou humides.

REFUSÉES

- * Coquilles de moule et d'huître;
- * Couches, tampons et serviettes sanitaires;
- * Coton-tige, ouates, tampons démaquillants et serviettes pour bébé;
- * Poussière d'aspirateur;
- * Feuilles d'assouplissant et charpie de sècheuse; Mégots de cigarettes;
- * Briquettes de BBQ; Créosote;
- * Roches, pierres, gravier; Carcasses d'animaux ;
- * Papier et carton imbibés d'huile à moteur, de peinture ou autres produits dangereux;
- * Médicaments;
- * Boîte de carton ciré (repas congelé, crème glacée, etc.) Tous les sacs et les matières plastiques;
- * Textiles et matières recyclables.



Tailles de cèdres: Les branches de cèdre se compostent difficilement. Contactez plutôt un récupérateur.

Truc : Placez un journal ou un carton au fond du bac pour faciliter la vidange et absorber le surplus de liquide.

Joëlle Mailhot, Chantal Robitaille
et Julie Moisan

Pharmaciennes propriétaires
affiliées à Brunet

T. 418.325.2332

F. 418.325.3142

C. b5061laboratoire@brunet.ca

391, Boul de Lanaudière
Ste-Anne-de-la-Pérade (QC) G0X 2J0

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...

QUICHE AU SAUMON ET ASPERGES



Préparation: 30 minutes

Cuisson: 52 minutes

Quantité: 4 portions

Ingrédients

- * 5 ml (1 c. à thé) d'huile de canola
- * 1 gousse d'ail haché
- * 250 ml (1 tasse) d'asperges coupées en tronçons
- * 125 ml (1/2 tasse) de champignons blancs émincés
- * 125 ml (1/2 tasse) de courgette râpée
- * 250 ml (1 tasse) de lait 2 %³ œufs³/₄ de bûchette de fromage de chèvre léger de 113 g, émietté
- * 15 ml (1 c. à soupe) d'aneth frais haché
- * 150 g (1/3 de lb) de filet de saumon, la peau enlevée et coupé en dés d'environ 1 cm (1/2 po)
- * Poivre au goût

Pour la croûte :

- * 375 ml (1 1/2 tasse) de quinoa cuit
- * 1 gros œuf

PAR PORTION

Calories 346	Fibres 3 g
Protéines 24 g	Fer 4 mg
Matières grasses 18 g	Calcium 170 mg
Glucides 22 g	Sodium 217 mg

Préparation

- Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
- Dans un bol, mélanger les ingrédients de la croûte.
- Huiler un moule à tarte en verre de 23 cm (9 po) de diamètre. Étaler la préparation au fond et sur les parois du moule, en pressant fermement.
- Cuire au four de 15 à 20 minutes. Retirer du four et laisser tiédir.
- Dans une poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire l'ail quelques minutes. Ajouter les asperges, les champignons et la courgette. Cuire 5 minutes, jusqu'à ce que l'eau des légumes se soit évaporée. Réserver.
- Dans un autre bol, fouetter le lait avec les œufs et le fromage de chèvre. Ajouter l'aneth et remuer.
- Verser la préparation aux œufs sur la croûte. Répartir les légumes et les dés de saumon. Égaliser la surface à l'aide d'une spatule au besoin. Poivrer.

Source : boutique.pratico-pratiques.com/produits/je-veux-un-bebe/

QUESTION / RÉPONSE

Q./ Entre un homme qui a un million sur son compte en banque et un homme qui est père de six enfants, quel est celui qui est le plus satisfait ?

R./ C'est l'homme qui est père de six enfants. Celui qui a un million dans son compte en veut toujours plus.





FÊTE DES PÈRES : ORIGINES ET FAITS SURPRENANTS



Une date à ne pas oublier !

Il ne fait aucun doute, les papas méritent leur journée! Mais, quelles sont les origines de la fête des Pères? Est-ce une fête purement commerciale ou tire-t-elle ses origines dans la religion? Est-elle toujours célébrée le 3e dimanche de juin?

Voici certains petits et grands moments de l'histoire qui expliquent l'apparition de cette journée qui célèbre nos pères.

Une fête religieuse

Comme bien des fêtes que l'on célèbre aujourd'hui, la fête des Pères était à l'origine une fête chrétienne. Au Moyen Âge, on soulignait l'importance des pères, le 19 mars, jour de la Saint-Joseph, le patron des pères de famille et des travailleurs. D'ailleurs, encore aujourd'hui, dans certains pays du monde, comme en Italie, en Espagne et au Portugal, la fête des Pères est célébrée le 19 mars. Toutefois, dans de nombreux autres pays, la date établie pour la fête des Pères est dorénavant le 3e dimanche de juin.

Du côté des États-Unis, la première fête des Pères a été célébrée le 19 juin 1910, à Spokane, dans l'état de Washington. C'est grâce, entre autres, à Sonora Smart Dodd qui a eu l'idée d'instaurer cette journée pour rendre hommage à son propre père, à la suite de l'apparition de la fête des Mères. Son père l'avait élevé seul avec ses 5 frères et sœurs. 6 enfants pour un seul papa, effectivement, ça mérite d'être souligné!

France : une stratégie commerciale

Si les Français célèbrent la fête des Pères, c'est grâce à... une compagnie de briquets, qui a importé le concept en 1949 afin de faire augmenter ses ventes en juin, un mois habituellement un peu trop tranquille. « Nos papas nous l'ont dit, pour la fête des Pères, ils désirent tous un Flaminaire. » Le slogan semble avoir fait son effet, car la fête a été officialisée en 1952. On est même allé jusqu'à instaurer un prix du meilleur papa !

Thaïlande : fête des Pères, fête du roi

En Thaïlande, la fête des Pères est célébrée le 5 décembre, la date d'anniversaire du défunt roi Rama IX qui a régné sur le pays pendant plus de 70 ans. À Bangkok, ce jour-là, les papas accompagnés de leur enfant peuvent prendre les transports en commun gratuitement.

Chaque pays possède ses propres rituels et traditions, ses propres jours de célébration. Toutefois, peu importe le lieu et les raisons, nos papas méritent amplement d'être célébrés! Bonne fête des Pères à tous les papas et les grands-papas!

Source : Noovomoi.ca

BLAGUES POUR LES PAPAS

Voici de bonnes blagues et de bons mots d'enfants qui font honneur à tous les papas du monde. Qu'ils soient impatients, simples et confiants, candides ou carrément drôles (sans le savoir...) on les aime tellement!

L'âge n'est qu'un chiffre

Pour souligner ses 101 ans, le père de mon oncle fut invité à une émission de télévision populaire. Un des animateurs, qui s'entretenait avec lui de tout et de rien, lui demande:

«Dites-nous, monsieur, avez-vous eu une jeunesse heureuse?»

L'aïeul, qui attaqua son deuxième siècle, a aussitôt répondu: «Jusqu'à maintenant, oui!»



Le mariage

Lors de leur 35e anniversaire de mariage, un père confie à son fils:

Au début de notre union, j'avais décrété à ta mère que c'est moi qui prendrais les grosses décisions et elle, les petites. Puis d'ajouter après un silence, sur un ton ironique: ça fait 35 ans qu'on est mariés, et il n'y a jamais eu de grosses décisions à prendre...

CONCOURS PHOTO

40e anniversaire

**RAPPEL**

Notre section fêtera son 40e anniversaire en 2023... c'est l'année prochaine!
Nous avons besoin de votre participation pour illustrer une partie du calendrier qui sera produit pour cette occasion.

Qu'est-ce qu'on photographie ? Ce qui nous inspire et illustre chacune des quatre saisons de notre coin de pays.

Que ce soit avec un appareil photo standard ou avec un cellulaire, l'important est de nous faire parvenir, idéalement par courriel, votre photo illustrant le thème.

Vous n'avez pas de courriel mais aimeriez participer ? Le personnel de l'AQDR des Chenaux peut sûrement télécharger la photo de votre appareil ou de votre cellulaire, ou bien numériser celle que vous avez en main. Téléphonez d'abord pour vous assurer qu'elles sont présentes et disponibles pour vous recevoir.

Seuls les membres peuvent participer. Vous avez jusqu'au 17 juin 2022, à midi, pour nous remettre ou faire parvenir vos photos illustrant le printemps. N'oubliez pas de donner un titre à votre cliché.

Le jury choisira 2 photos à chaque saison. Elles se mériteront un prix de 50\$ chacune et paraîtront dans le calendrier. Il y aura aussi **deux prix de 20\$** tirés parmi les membres participants à chaque saison.

LE JURY

Trois personnes, indépendantes de l'AQDR des Chenaux, ont généreusement accepté de faire partie du jury : Élyse Marchand, Agente de développement touristique et culturel chez MRC des Chenaux, Anthony Morin, président de la Corporation de Développement Communautaire (CDC) des Chenaux et Manon Germain, directrice de l'Association des personnes vivant avec un handicap (APeVAH).

**DATES LIMITES POUR FAIRE PARVENIR VOS CLICHÉS :**Photos représentant **LE PRINTEMPS** : 17 juin 2022Photos représentant **L'ÉTÉ** : 23 septembre 2022

SI VOUS AVEZ BESOIN DE RENSEIGNEMENTS SUPPLÉMENTAIRES, TÉLÉPHONEZ –NOUS : 819 840-3090
POUR NOUS FAIRE PARVENIR VOTRE PHOTO PAR COURRIEL : aqdrdc@stegenevieve.ca

Vitalité intellectuelle

VOYELLES MANQUANTES

Complétez les mots en ajoutant les voyelles. (a,e,i,o,u,y)



THÈME: ARBRES

- | | |
|-----------------|------------------|
| 1. S _ p _ n | 6. B _ _ l _ _ _ |
| 2. _ r _ bl _ | 7. N _ y _ r |
| 3. P _ mm _ _ r | 8. C _ dr _ |
| 4. _ rm _ | 9. P _ n |
| 5. Ch _ n _ | 10. Fr _ n _ |

Mélimémots

Remettez dans l'ordre les lettres de chaque mot.



THÈME: ANIMAUX

- l t n é a h p é
- f g e i r a
- l r a o g i n
- v è c e h r
- d g a u p é r

Toutes les réponses à la page suivante.

MOTS EN ESCALIER

Sur chaque ligne, ajoutez une lettre au mot précédent pour en former un autre. L'ordre des lettres peut changer, la conjugaison des verbes est permise et on ne tient pas compte des accents.

- Note de musique R É
- On y mène les vaches _ _ _
- Ponce à fromage _ _ _ _
- Se termine par un dessert _ _ _ _ _
- Faire un arrêt _ _ _ _ _
- Celui qui fait traverser _ _ _ _ _
- Supplante quelqu'un, domine _ _ _ _ _

MOTS COUPÉS

Trouvez les 10 mots coupés.



THÈME: ANIMAUX

ge son la thère che da
bre nard dau sin motte bi
pin pan pan re
va phin zè mar



1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

ÉNIGME

Saurez-vous résoudre cette énigme?

Le propriétaire d'un lapin se vantait que son animal pouvait courir très rapidement. Pour le prouver, il le chronométra devant sa famille.

Si le lapin parcourt les trois quarts du trajet en 6 minutes 45 secondes, combien de temps a duré la course ?



Réponses

VOYELLES MANQUANTES

Complétez les mots en ajoutant les voyelles. (a,e,i,o,u,y)



THÈME:
ARBRES

- | | |
|------------|------------|
| 1. Sapin | 6. Bouleau |
| 2. Érable | 7. Noyer |
| 3. Pommier | 8. Cèdre |
| 4. Orme | 9. Pin |
| 5. Chêne | 10. Frêne |

MOTS COUPÉS

Trouvez les 10 mots coupés.



THÈME:
ANIMAUX

bi	son	pan	thère
dau	phin	re	nard
la	pin	sin	ge
mar	motte	va	che
pan	da	zè	bre




Mélimémots

Remettez dans l'ordre les lettres de chaque mot.



THÈME: ANIMAUX

- é l é p h a n t
- g i r a f e
- o r i g n a l
- c h è v r e
- g u é p a r d

MOTS EN ESCALIER

R É
P R É
R Â P E
R E P A S
P A U S E R
P A S S E U R
S U R P A S S E

ÉNIGME

RÉPONSE : Le lapin a fait la course en 9 minutes.

6 minutes 45 = 3/4 du temps - Pour avoir le quart restant, il faut diviser par trois, Donc, si 1/4 du temps est égal à 2 minutes 15 secondes, pour avoir le temps complet, il faut additionner : 6 minutes 45 + 2 minutes 15 = 9 minutes.

Rions un peu...

C'est l'histoire d'un couple âgé qui est étendu dans le lit un soir ...

Le mari va s'endormir, mais l'épouse se sent plutôt romantique et a d'autres intentions.

Elle dit: Tu avais l'habitude de me tenir la main quand nous étions plus jeunes.

Le mari s'étire la main et la lui tient, mais il ne veut que s'endormir...

L'épouse rajoute: Et de plus, tu avais l'habitude de m'embrasser.

Un peu irrité, il s'approche et lui donne un petit bec sur la joue et se retourne pour se rendormir.

Un peu plus tard, elle lui dit: Et parfois tu aimais bien me mordiller dans le cou.

Soudainement, le mari repousse les couvertures et se lève précipitamment...

Surprise, elle lui demande où il va..?

Il répond...: Chercher mes dents!!



Mot Mystère

À trouver: un mot de 11 lettres

Thème: **DEFAUTS**

- | | | |
|-----------|-------------|-----------|
| ALTIERE | ENVIEUSE | RIDICULE |
| ANERIE | ENVIEUX | RUSTRE |
| ARSOUILLE | ETOURDIE | SEVERE |
| BARDE | FIEL | SOTTISE |
| BECHER | FILOU | TAQUIN |
| BRUTAL | FRIVOLITE | TAREE |
| BUTOR | IMMONDE | TORTUEUSE |
| CARENCE | INGRATE | TRAITRE |
| COLERE | IRRESPECT | TRICHER |
| CYNISME | LADRE | VIOLENT |
| DEPRAVEE | LESER | |
| DURE | LESINER | |
| ECERVELEE | LIBERTINAGE | |
| EFFRONTÉE | LOURDAUD | |
| EGOISME | MEDIRE | |
| EGOISTE | NOCEUSE | |
| EGOTISTE | NOIRE | |
| EHONTEE | NULLE | |
| ENTETEE | RANCUNE | |

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

RÉPONSE DE LA PAGE 16

Quelle municipalité de la MRC des Chenaux a, sur ses armoiries, le phare, le bateau, la fleur de Lys, les poissons et la botte d'orge ? Batiscan

CONCOURS EN ACTION

Mai 2022 — Solution : ameubler * La personne gagnante: Réjeanne Brouillette, de Saint-Narcisse

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 23 Juin 2022 pour nous faire parvenir votre coupon de participation

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

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

Nom : _____ Numéro de membre : _____

Adresse : _____

Ville : _____ Code postal : _____

RÉPONSE DU MOT MYSTÈRE :



Merci à nos précieux partenaires



FIER PARTENAIRE DE NOTRE MILIEU

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

[www.desjardins.com/
caissedemekinac-deschenaux](http://www.desjardins.com/caissedemekinac-deschenaux)

 **Desjardins**
Caisse de Mékinac-Des Chenaux



**Sonia
LEBEL**

Députée de Champlain
Présidente du Conseil
du trésor



**Aide Chez Soi
des Chenaux**
depuis 1992

418 362-3275

Entretien ménager | Soins à la personne | Répît Accompagnement



**François-Philippe
Champagne**
Député de Saint-Maurice-Champlain

Shawinigan
632, av. de Grand-Mère, bur. 1
Shawinigan (Québec) G9T 2H5
Tél. : 819 538-5291
Télec. : 819 538-7624



DIVERSES RESSOURCES

Info santé : 811

CLSC Sainte-Geneviève: 418-362-2727

Centre antipoison du Québec: 1 800 463-5060 (Ligne téléphonique d'urgence 24 heures par jour, 365 jours par année.)

Ligne Info-Aînés Mauricie : 819-533-5417

Ligne Aide Abus Aînés : 1 888 489-ABUS (2287) (sans frais)

Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes (CAAP) Mauricie et Centre du Québec: 819 537-3911 ou 1 877 767-2227 (sans frais)