

**Novembre
2024**



ACTIVITÉ DE VIE ASSOCIATIVE

Café-rencontre de la semaine interculturelle. Parcours Suisse!

Vendredi 08 novembre à
13h30 à l'IMS Sainte-
Geneviève-de-Batiscan



Inscription obligatoire. Détails en page 11

À venir en décembre:
**Déjeuner-conférence sur le
régime dentaire canadien.**



Le 5 décembre à
9h au restaurant le
Villageois à Saint-Narcisse. 15\$
membres, 25\$ non-membres.

**Ressource de Service Canada
sur place. Apportez vos questions!**

Chroniques: page

Calendrier des activités	2
Mot de la présidente	3
Défense de droits.....	4
Visibilité.....	5
Juridique	6
Logement	7
Échos du CA	9
Activités.....	10-11
Santé et mieux être	12
Recette.....	13
Culture générale.....	14
Recette	15
Témoignage et fraude	16
Bon à savoir	17-18
Place aux partenaires	19
Vitalité intellectuelle	20
Jeux	21
Mot mystère et concours	23

Calendrier des activités

Novembre 2024

DATE ET HEURE	ACTIVITÉ	ENDROIT	COÛT	RÉSERVATION
8 novembre: 13h30	Café-rencontre Dans le cadre de la semaine interculturelle Invitée Madeline Besson	IMS à Sainte-Geneviève	Gratuit!	Avant le 4 novembre
5 décembre: 9h	Déjeuner-rencontre sur le programme canadien de soins dentaires Ressource de Service Canada sur place: Mme Isabelle Grenier	Restaurant le villageois à Saint-Narcisse	15\$ membres 25\$ non-membres	Avant le 28 novembre



Proverbe: L'automne révèle le secret de la vie : chaque feuille qui tombe porte en elle la promesse d'un bourgeon à venir. - Taha-Hassine Ferhat, auteur -

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

COMITÉS 2024-2025

- Comité Activités
- Comité Bulletin En Action
- Comité Défense de droits
- Comité Gestion

Secrétariat à l'action
communautaire
autonome
et aux initiatives
sociales



EN ACTION est une publication de l'AQDR des Chenaux

produite collectivement par une équipe de membres bénévoles de la section grâce au soutien financier du SACAIS.

Mot de la présidente**BONJOUR À VOUS TOUS ET TOUTES,**

Contrairement à mon habitude, ce mois-ci je choisis de vous donner des nouvelles du National et de la pétition que nous vous demandions de signer via notre Facebook ou directement à notre déjeuner de septembre chez Joriane. Notre président national, monsieur Pierre Lynch, nous faisait un résumé du mois d'octobre et voici le contenu de son message :

Chers membres,

Qui dit automne dit rentrée parlementaire et reprise de nos activités de représentation pour défendre les aînés du Québec. Or, la première moitié du mois d'octobre n'aura pas été de tout repos, notamment avec les activités entourant le 1^{er}, Journée internationale des aînés.

Des actions ont eu lieu à Québec, à Montréal et à Ottawa et je suis fier que l'AQDR ait pu participer à toutes ces initiatives. Notre mobilisation est ce qui permet de faire avancer nos priorités et ces avancées sont concrètes. On peut notamment parler au niveau fédéral, avec une nette victoire sur la Sécurité de la vieillesse pour les aînés de 65 à 74 ans (voir plus bas).

Je tiens également à remercier tous ceux et celles qui ont signé la pétition portant sur un ministère des Aînés. Nos actions ont toujours plus d'impact lorsque la force du nombre est au rendez-vous.

Pierre Lynch, Président

Le 1er octobre 2024, le chef du Bloc Québécois Yves-François Blanchet s'est adressé aux journalistes alors que la Chambre des communes débattait de la motion de l'opposition de son parti. Cette motion demandait l'adoption rapide du projet de loi C-319 visant à augmenter les prestations pour les personnes âgées.

Lors de cette conférence de presse, Pierre-Claude Poulin, coordonnateur du comité revenu et fiscalité de l'AQDR Nationale, a confirmé l'appui de l'AQDR à cette importante hausse de revenu pour les aînés du Canada.

Ce projet de modification à la loi C-319 est en attente de la sanction royale car en chambre, la motion a été adoptée avec 181 votes pour et 143 votes contre. (Fait à noter, les 3 partis de l'opposition ont voté pour et certains députés libéraux n'ont pas suivi la ligne de parti. Les libéraux, dans l'ensemble, se sont opposés au projet de loi C-319).

Voici la raison qui doit nous motiver tous à signer les pétitions nous concernant quand elles sont actives. Merci à vous tous et toutes pour avoir participé. Votre engagement me rend fière de faire partie de notre section à des Chenaux!

Diane Béliand, Présidente



Défense de droits**L'AQDR REVENDIQUE!**

Nous menons plusieurs campagnes auprès des gouvernements. En octobre, le parlement fédéral a adopté la motion du Bloc, appuyée par l'AQDR, concernant le projet de loi C-319 pour augmenter le revenu de base des personnes âgées. Au provincial, nous avons déposé une pétition de 8256 voix, appuyée par les trois partis d'opposition, pour demander la création d'un Ministère des aîné·es.

En plus de ces campagnes de pression, l'AQDR a participé à faire adopter la motion soulignant la Journée internationale des aîné·es par l'Assemblée nationale. Cette motion reconnaît l'importance croissante de notre segment de la population ; d'ici 2030, c'est plus de 25% de la population du Québec qui devrait atteindre l'âge de 65 ans et plus! La motion valorise leur contribution économique, politique, sociale et culturelle. Elle appelle à lutter contre l'âgisme.

Dans ce cadre, la pétition déposée le premier octobre et appuyée par les oppositions à Québec vise une reconnaissance plus large des enjeux systémiques du vieillissement de la population.



« Nous essayons la même recette depuis plus de 25 ans et force est de constater que les grands changements nécessaires pour tenir compte du vieillissement de la population, comme le virage vers le maintien à domicile par exemple, tardent à produire des résultats », a déclaré Pierre Lynch, président de l'AQDR. « Il est temps de changer nos méthodes, de réfléchir autrement et d'agir selon de nouveaux paradigmes. »

Christine Labrie, députée de Québec solidaire, parraine cette pétition à l'Assemblée nationale. On y emmène les sujets des revenus insuffisants, notamment chez certaines femmes retraitées qui ne peuvent bénéficier des couvertures de régimes privés, la pénurie de logements abordables, l'accès aux soins de santé, le manque de service en soutien à domicile et la fracture numérique. Lors du point de presse de L'AQDR, des députés libéraux (Linda Caron) et péquistes (Joël Arseneau) ont également pris la parole.



Faisons progresser notre message: nous voulons un Ministère des aîné·es qui prenne en compte tous les aspects de nos vies, afin d'assurer la sécurité, la mise en valeur du patrimoine des aîné·es, nos contributions présentes et notre rayonnement dans la société. Nous ne voulons pas nous appauvrir, nous voulons continuer à contribuer à la richesse collective et bâtir ensemble un Québec plus juste et inclusif.

Faisons entendre nos voix!



Visibilité

APPEL À LA MOBILISATION: POUR VOUS, PAR VOUS!

Membres de l'AQDR des Chenaux, nous aimerions mieux valoriser l'apport de votre organisme dans la MRC et sur le web. Pour y contribuer, vous pouvez faire plusieurs choses:

- Continuer de **participer aux activités** et à vous mobiliser pour l'autonomie collective;
- **Donner un coup de main** pour l'organisation des activités avec le CA. N'hésitez pas à vous manifester et à venir monter les salles pour les événements, aider avec le service, etc.;
- **Vous abonner à la page Facebook (Fb)** de l'AQDR des Chenaux;
- **Aimer et partager les publications Fb** dans vos cercles sociaux numériques. Plus une publication qui vous touche récolte d'interactions sur le web, plus elle sera exposée par les algorithmes. Cette petite action peut suffire à nous faire passer au prochain niveau de visibilité web!

Finalement, le CA et l'équipe de travail aimeraient développer des campagnes web mettant en vedette l'implication des membres de l'AQDR. Ce seraient des campagnettes (petites campagnes de visibilité) mettant en vedette les fantastiques personnes qui portent l'organisme! Si vous connaissez des personnes porteuses de projets et d'idées dans votre entourage, vous pouvez nous les suggérer pour que nous fassions un portrait public de ces membres qui s'impliquent pour leur communauté. Il faut bien sûr être à l'aise avec cette visibilité sur le web.



Au plaisir de fabriquer l'autonomie collective ensemble!



Juridique**REPRISES DE LOGEMENT ET RÉNOVICTIONS: CE QU'IL FAUT SAVOIR EN CETTE PÉRIODE DE RENOUVELLEMENT DES BAUX.**

Éducaloi, un organisme de vulgarisation juridique et d'accès à la justice, propose de nombreux outils en ligne pour vous informer de vos droits. Voici une courte reprise d'informations tirées de leur site.

Il existe plusieurs cas de figure dans lesquelles les évictions sont interdites.

- C'est une compagnie : seule une personne physique peut reprendre un logement habité par une locataire ou un locataire.
- Votre propriétaire a un autre logement libre : il ou elle ne peut reprendre votre logement s'il possède un autre logement qui est déjà vacant ou qui le sera à la date prévue de la reprise. En revanche, l'autre logement doit être du même genre, être situé dans les environs et avoir un loyer équivalent.
- Vous êtes une personne aînée à faible revenu: la reprise est interdite si ces trois conditions sont réunies : vous et ou votre partenaires avec plus de 65 ans, vous habitez votre logement depuis au moins 10 ans et vous avez un revenu annuel inférieur ou égal à 125% du revenu maximal qui vous rend admissible à un logement à loyer modique.



Des exceptions peuvent toujours s'appliquer et plusieurs propriétaires n'hésiteront pas, par ignorance des lois ou par appât du gain, à tester les limites de la loi. Ces cas sont généralement reçus par le [Tribunal administratif du logement](#).

Également, les reprises de logements et évictions sont illégales si on ne vous a pas prévenu à temps. Des délais sont prévus par la loi! Éducaloi résume ainsi:

- Si votre bail est à durée déterminée de plus de six mois, l'avis doit vous être envoyé 6 mois avant la fin du bail.
- Si votre bail est à durée déterminée de six mois ou moins, l'avis doit vous être envoyé un mois avant la fin du bail.
- Si votre bail est à durée indéterminée, l'avis doit vous être envoyé six mois avant la date prévue de l'éviction ou de la reprise.





Ce que l'on appelle couramment une Rénoviction, soit évincer un locataire pour rénover un logement, qui est ensuite remis sur le marché avec un loyer beaucoup plus élevé, est illégal. Si des clauses de reprises légales s'appliquent, vous avez tout de même droit à une compensation d'au moins trois mois de loyer, pouvant aller jusqu'à un an de loyer, et aux dédommagements adéquats pour les frais de déménagement, changements d'adresse, etc., sur présentation de pièces justificatives.

Faisons valoir nos droits!

Pour plus d'information, visitez le site web d'Éducaloi, educaloi.qc.ca/, ou pour défendre vos droits, être accompagné·es dans des démarches, le Comité logement régional: InfoLogis Mauricie (1 819-694-6976, info@infologismauricie.org)



Logement

VIEILLIR CHEZ SOI: UNE POSSIBILITÉ DE PLUS EN PLUS INCERTAINE

Reprise de Geoffroy Boucher, économiste à l'Observatoire québécois des inégalités, en collaboration avec l'AQDR

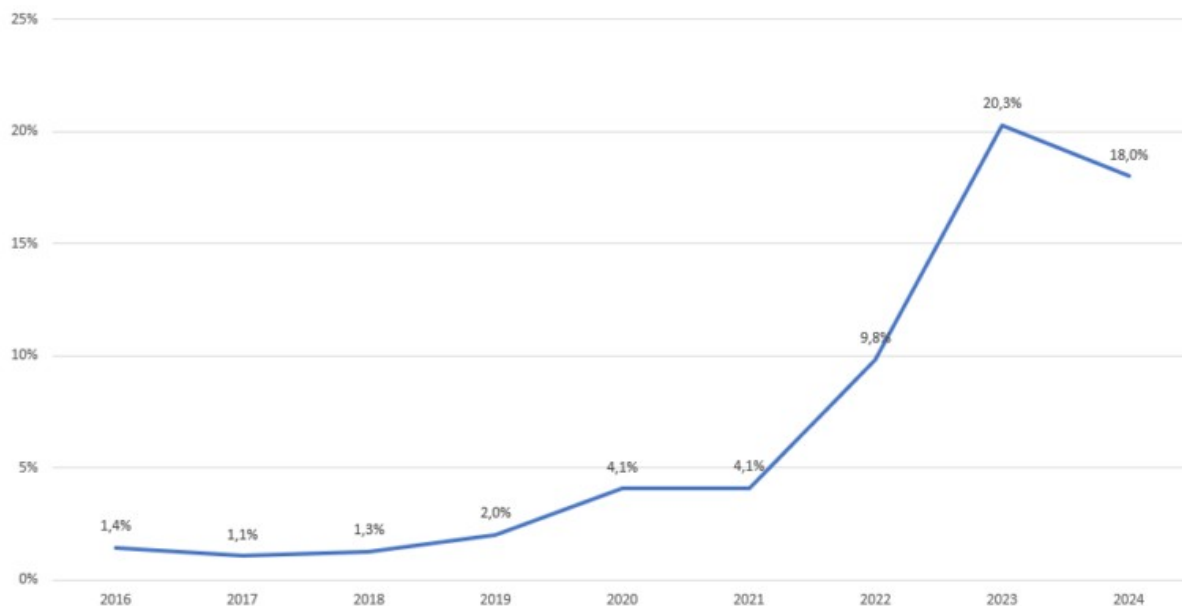
La crise du logement actuelle se manifeste de bien des façons. Pour les locataires et les propriétaires moins bien nantis, les temps sont durs. L'AQDR travaille avec l'Observatoire québécois des inégalités pour documenter comment les dynamiques du marché immobilier présentement à l'œuvre affectent les 65 ans et plus.

Les données les plus frappantes: en 2022-2023, le coût du loyer moyen des appartements au Québec est passé de 952 \$ à 1 022 \$, soit une augmentation de 7,4 %. Dans plusieurs grandes villes, l'augmentation moyenne atteint 10%. Pour les personnes de 65 ans et plus, « 18 % des ménages consacrent plus de 30 % de leurs revenus aux frais de logement en 2021, une proportion plus élevée qu'au sein de la population générale (14,7 %) ».

Près de la moitié des ménages ayant un revenu de 38 000\$ ou moins occupent un logement qui ne convient pas à leurs besoins. La situation chez les propriétaires n'est pas nécessairement plus rose: faisant face à des hausses de taxes foncières générées par les prix de l'immobilier, leur capacité de payer diminue grandement. « En 2024, la valeur foncière moyenne des maisons unifamiliales a augmenté de 18 % au Québec [...] Cette augmentation était de 20,3 % en 2023 ».

Suite en
page 8

Tableau représentant l'augmentation en % du prix des propriétés au Québec dans les années 2000



Source : Analyses de l'Observatoire québécois des inégalités basés sur le tableau 3943 de l'Institut de la statistique du Québec tiré des Sommaires du rôle d'évaluation foncière des municipalités du Ministère des Affaires municipales et de l'Habitation (MAMH).

Cette situation nous laisse devant un constat: le maintien à domicile doit devenir une priorité collective, de même que la construction de logements abordables et inclusifs au sein des quartiers où la population âgée habite présentement. Il s'agit là de préserver à la fois le tissu social et la santé de la population - le déracinement et les changements brusques sont des facteurs de santé aggravants.

« Selon le gérontologue social Julien Simard, en l'absence d'une construction massive de logements sociaux destinés aux personnes vieillissantes à faible revenu, seuls les ménages appartenant aux classes sociales mieux nanties seront en mesure de vieillir à domicile dans la prochaine décennie, particulièrement dans les quartiers centraux ».

Mobilisons nous et faisons entendre nos voix pour un Québec plus juste et équitable.

Citation tirées de <https://observatoiredesinegalites.com/vieillir-chez-soi-un-souhait-menace-par-la-crise-du-logement>



Échos du CA

UNE BELLE SORTIE

J'ai eu le plaisir de visiter, avec Mme Lise Bournival, administratrice au CA de l'AQDR des Chenaux, le salon des Aînés de la section L'Assomption, le vendredi 18 octobre dernier. Un bel endroit, un bel accueil de la part de Madame Huguette Plouffe, présidente de la section.

À notre arrivée, quelle surprise, nous étions dans le compté du Premier ministre (PM) et celui-ci avait décidé d'accepter l'invitation faite par la section. Monsieur Legault a remercié les bénévoles pour leur implication, il s'est même permis de nous rappeler combien nous étions importants, nous les aînés. Il a parlé de sa conviction à l'établissement des maisons pour aînés, de leur importance pour les aînés de vivre dans un endroit ressemblant le plus possible à un milieu familial; bien sûr que c'est dispendieux à faire ces constructions, mais le bénéfice en vaut le coût. Moi je m'interroge sur le bien de ces maisons car si dans de grands établissements on manque de personnel, comment fera-t-on pour fournir le nombre de personnes requises pour faire fonctionner ces endroits au quotidien. À date, personne ne peut répondre à ma question, surtout pas les élus. Mais bon, l'avenir nous dira si le souhait du PM sera concrétisé.



Mme Huguette Plouffe, crédit photo à l'AQDR l'Assomption

C'est certain que visiter un salon dans une région autre que la nôtre, nous donne des idées de conférences, de rencontres auxquelles nous n'avions pas encore pensé et juste pour ça, le voyage en vaut le coup! Nous avons pris le temps de s'informer, d'échanger des idées, de faire des contacts avec différents organismes présents dans leur région mais aussi présents partout au Québec. Nous nous sommes intéressées particulièrement au transport et nous sommes convaincues que même si leur région est moins touchée que la nôtre par la déficience des transports collectifs, n'en demeure pas moins que même s'ils sont proches d'un grand centre, eux aussi rencontrent les mêmes défis que nous. Nous garderons en tête le contact avec le groupe Trajectoire qui a pour mission de représenter les droits des citoyen·nes et de promouvoir le développement des services de transport collectif qui dans notre MRC est quelque peu déficient. Nous les inviterons certainement à nous joindre pour une conférence dans le futur et aussi à nous aider en nous donnant des façons de faire afin que nos droits en transports collectifs soient entendus et respectés.

Diane Béland, Présidente



Activité, suivi

NOËL EN AUTOMNE!

Un grand merci aux plus de 75 membres qui se sont déplacé.es pour célébrer.



L'événement fut ponctué de belles rencontres et de rires, avec animation et musique de Jocelyne Fillion. Nous avons eu l'agréable privilège d'une remise de cadeaux par le Père Noël, qui s'est montré bien flexible sur son horaire, plus de 2 mois en avance!

Un autre qui s'est montré flexible, c'est M. Mario Boisvert, traiteur, qui a concocté un délicieux repas des fêtes, bûche incluse. Merci à lui et à son équipe! Et merci aux membres du conseil

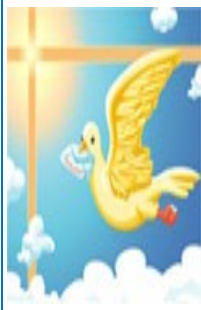
d'administration de l'AQDR des Chenaux, spécialement Mme Jacqueline Bergeron et Mme Monique Béland Désilets, d'avoir organisé cette belle journée.



Envie de vous impliquer dans l'organisation d'événements? L'AQDR a une place pour vous et vos idées!



Une douce pensée pour nos disparu·es



Gisèle Dubreuil, sœur de Jacques Dubreuil de Sainte-Geneviève-de-Batiscan
 Marcel Jacob, beau-frère de Cécile et Mariette Bonenfant de Saint-Narcisse
 Robert Veillette, frère de Gaston Veillette de Saint-Stanislas et de Guy-Paul Veillette, de Saint-Narcisse
 Erratum : Jean-Claude Roy (et non Jean-Guy), frère de Françoise Roy



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

UNE DOUCE PENSÉE POUR... Maurice Loranger



Prochaines Activités

CAFÉ-RENCONTRE

Vendredi 8 novembre 2024 à 13h30

À l'**Immeuble multiservice**, Sainte-Geneviève-de-la-Batiscan



Dans le cadre de la semaine interculturelle qui se déroule du 4 au 10 novembre 2024, nous avons invité une de nos membres, Mme Madeline Besson, originaire de Suisse, à venir partager l'expérience de son arrivée au Canada. Elle préparera une recette originale pour la collation! Une très belle rencontre en perspective.



CONFIRMEZ VOTRE PRÉSENCE AVANT LE 4 NOVEMBRE. PLACES LIMITÉES

DÉJEUNER-RENCONTRE

5 décembre 2024, 9h

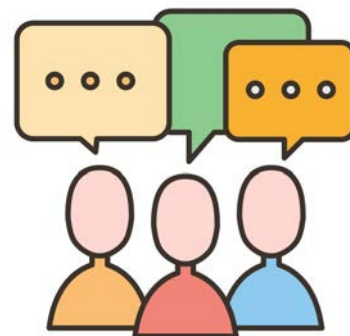
Au restaurant **le Villageois** de Saint-Narcisse



La couverture du régime canadien de soins dentaires s'étend à de plus importants segments de la population. Toutes les personnes âgées dont le revenu familial n'excède pas 90 000\$ annuellement, qui a la citoyenneté

canadienne, est admissible. Venez vous renseigner et poser vos questions autour d'un bon déjeuner!

Mme Isabelle Grenier, personne ressource de service Canada, sera sur place pour présenter le programme et vous répondre.



CONFIRMEZ VOTRE PRÉSENCE AVANT LE 28 NOVEMBRE

Téléphone: **819-840-3090** * aqdrdc@stegenevieve.ca ou auprès des téléphonistes

Histoire vécue et sécurité**UN FAIT VÉCU**

Un individu frappe à ma porte et j'ouvre. Il me demande l'âge de ma maison. Je lui réponds approximativement car je sais qu'elle est plus vieille que moi. Il prétend que l'entretoit aurait besoin d'isolation et que j'économiserais des sommes importantes sur ma facture d'électricité si j'effectue ces travaux. Je lui dis que mon conjoint m'a toujours dit que le grenier était isolé. Il me demande s'il peut aller voir le grenier pour vérifier l'efficacité énergétique de ma maison, je consens. Pour monter dans l'entretoit, il faut un grand escabeau qui est dans mon sous-sol. Il monte alors sur une chaise et avec son téléphone, il photographie le lieu. Il me dit que cet endroit a besoin d'isolation et que je peux bénéficier d'une subvention importante pour le faire. Il redescend au premier étage et commence à écrire sur une grande feuille. Je veux avoir plus de renseignements, je lui pose des questions et il me répond de façon évasive car il est occupé à écrire son papier. Je soupçonne qu'il prépare un contrat. Il ne m'a jamais demandé si je consentais à effectuer ces travaux. Lorsque le document en question est prêt, il le glisse devant moi et me demande de le signer. Je regarde le document et je lui dis que je vais y penser avant de signer cette entente. Je lui demande sa carte d'affaires et je lui dis que je le rappellerais, il n'a pas de carte. Je veux garder le document en question et il refuse. Il repart avec son petit bonheur et moi, je reste seule avec un grand bonheur d'avoir dit non!



Ce jour-là, j'ai pris une importante résolution :

« Plus jamais quelqu'un d'inconnu n'entrera chez moi. » *Thérèse Lévesque*

Colporter sans permis

L'Office de la protection du consommateur (OPC) oblige toute entreprise effectuant du commerce itinérant à détenir un permis. En tout temps vous pouvez demander de voir ce permis afin de vous assurer que cette personne est autorisée à exercer son activité de vente de biens ou de services. Pour valider l'information, vérifier avec la municipalité ou avec la Sûreté du Québec. Pour obtenir plus de renseignements concernant la vente itinérante, vous pouvez contacter l'Office de la protection du consommateur au 1 888 672-2556.

Conseils de prévention*

La Sûreté du Québec désire rappeler aux personnes qui sont importunées par des vendeurs itinérants, certaines consignes de prévention car les



vendeurs itinérants utilisent des stratégies de vente sous pression qui amènent parfois le consommateur à acheter un bien dont il n'avait pas besoin.

- Gardez toujours les portes verrouillées même si vous êtes à l'intérieur ou dans votre cour
- Regardez par la fenêtre pour voir la personne qui sonne à votre porte. Demandez à la personne de s'identifier
- Ne laissez **jamais** entrer un inconnu dans votre maison
- Vérifiez auprès de votre municipalité si cette personne a le droit d'effectuer de la vente ou de la sollicitation
- Demandez-vous si vous avez vraiment besoin de ce bien qu'on vous propose
- Magasinez vous-même pour obtenir des soumissions. Vous aurez ainsi le temps de réfléchir avant de signer un contrat
- Ne donnez jamais de renseignements personnels
- Renseignez-vous sur vos droits. Consultez l'Office de protection du consommateur. Consultez aussi le Centre antifraude du Canada pour vous renseigner sur les différentes fraudes courantes et les conseils de prévention à leur sujet

**Source : Conseils tirés d'un avis à la population que la municipalité de Batiscan a distribué à ses citoyens.*



Bon à savoir

JOURNÉE MONDIALE DE LA GENTILLESSE : LE 13 NOVEMBRE

Pourquoi une journée de la Gentillesse? Promouvoir des gestes et actions au quotidien qui engendrent une ouverture aux autres.

Apparu au Japon dans les années 1960, le " Mouvement de la gentillesse" voulait enrayer la montée de la violence à l'université de Tokyo. En 2000, on assistait à l'inauguration officielle du World Kindness Movement , un organisme international qui s'est rapidement chargé d'instaurer une Journée mondiale de la gentillesse. Depuis, on la célèbre tous les 13 novembre dans plusieurs pays. Au Québec, c'est en novembre 2010, que Louise Rajotte, directrice de l'AQDR Centre-du-Québec fut informée de ce mouvement mondial.

Après quatre ans d'efforts et de démarches déployés par cet organisme, l'Assemblée nationale du Québec a finalement donné suite à une motion présentée par le député caquiste de Drummond-Bois-Francis, Sébastien Schneeberger, reconnaissant officiellement la Journée de la gentillesse en 2014. Cet événement se veut intergénérationnel.

Reprise du site de la Journée mondiale de la gentillesse au Québec



Santé et mieux-être**CHANGEMENT D'HEURE ET VITALITÉ: COMMENT VOUS PRÉPARER?**

Reprise de contenu de *Brunet.ca*

1) Adoptez rapidement le nouvel horaire : La meilleure façon de bien vivre ce changement d'horaire est d'adopter immédiatement un rythme de vie (heures de repas, de coucher, de réveil, de travail, d'exercices, etc.) correspondant à la nouvelle heure.

2) Profitez de la lumière naturelle : Pendant la journée, il est bon de profiter du soleil le plus possible, car la lumière a un effet important sur notre horloge biologique principale, qui est située dans notre cerveau.

3) Essayez la luminothérapie : La luminothérapie peut vous aider à remettre à la bonne heure votre horloge biologique interne.

4) Considérez la mélatonine : Cette hormone, qui intervient dans la régularisation du sommeil, peut s'avérer utile lors du changement d'heure. Naturellement sécrétée par la glande pinéale (située dans le cerveau) pendant la nuit, cette substance sert à synchroniser les rythmes circadiens (jour/nuit). Demandez conseil à votre pharmacien.



Manoir
DES DEUX RIVIÈRES

LE BONHEUR c'est d'y vivre!
Ambiance conviviale ♦ Sécurité ♦ Détente



Le **Manoir des deux rivières** est situé dans la municipalité de Saint-Stanislas. Il s'agit d'une coopérative d'habitation pour les personnes retraitées et du 3e âge, qui offre un milieu de vie agréable et sécuritaire.

Le **Manoir des deux rivières** met à la disposition des personnes autonomes ou en légère perte d'autonomie, de grands logements 4½ ou 3½, avec le service d'un repas par jour (le dîner) et est situé au centre du village, à proximité des services.

Pour plus d'information ou pour une visite : (418) 328-3209
manoirdeuxrivieres@gmail.com

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

Recette

GÂTEAU AUX POMMES ET À L'HUILE D'OLIVE

Vanessa Perrone: Nutritionniste, auteure, conférencière et cuisinière passionnée, reprise du site TouGO

- Portions **8 à 10**
- Préparation **20 min**
- Cuisson **45 min**
- Fruits et légumes **0,5 portion**

Préparation

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

Beurrer et fariner un moule rond de 22 cm (9 po) et tapisser le fond d'un papier parchemin pour un démoulage facile.

Dans un bol moyen, mélanger les pommes et la cannelle. Réserver.

Dans un autre bol moyen, tamiser la farine, la poudre à pâte et le bicarbonate et bien mélanger. Réserver.

Dans un grand bol, battre les œufs et le sucre avec un batteur électrique jusqu'à l'obtention d'une pâte pâle et légère, de 3 à 5 minutes environ.

Ajouter le yogourt grec, l'huile d'olive et l'extrait de vanille, puis mélanger à nouveau pour bien incorporer les ingrédients.

Ajouter les ingrédients secs aux ingrédients humides, en mélangeant jusqu'à ce qu'ils soient combinés.

Ajouter les pommes et plier à la spatule pour répartir dans la pâte. Verser la préparation dans le moule et étaler en une couche égale. Cuire au four préchauffé de 40 à 45 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre du gâteau en ressorte propre. Laisser refroidir complètement avant de démouler.

Saupoudrer de sucre à glacer si désiré et servir.

Ingrédients

3 pommes (comme Pink Lady ou Honeycrisp),

2,5 ml (½ c. à thé) de cannelle

375 ml (1 ½ tasse) de farine tout usage

5 ml (1 c. à thé) de levure chimique (poudre à pâte)

2,5 ml (½ c. à thé) de bicarbonate de soude

2 œufs

180 ml (¾ tasse) de sucre

125 ml (½ tasse) de yogourt grec nature 2% M.G.

80 ml (⅓ tasse) d'huile d'olive extravierge

5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille

Sucre à glacer (facultatif)

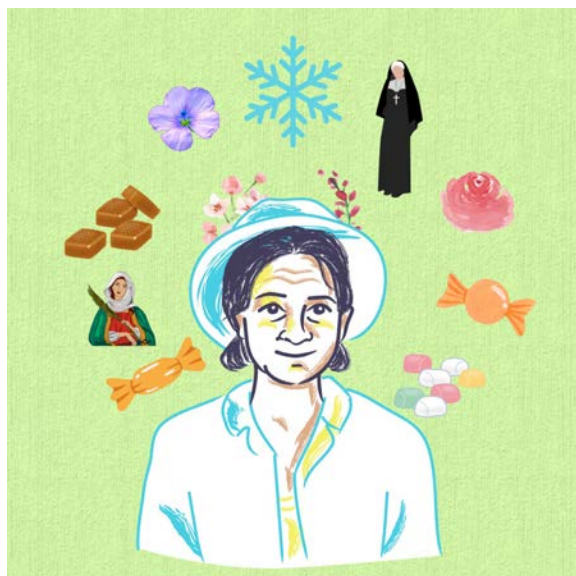


Bon appétit

Culture générale

LA SAINTE-CATHERINE, FÊTE DES « VIEILLES FILLES »

Reprise d'informations d'archives de Radio-Canada



Cette fête traditionnelle, qui commence à dater car elle n'est plus célébrée depuis longtemps, est un détournement du culte de Sainte-Catherine d'Alexandrie.

Qui était la sainte? Il s'agit d'une Martyre du début de la chrétienté, au début du 4^{ème} siècle, quand l'Égypte, ou se trouvait Alexandrie, faisait partie de l'empire romain. Sainte-Catherine est patronne des avocats, philosophes, jeunes filles et des écoliers. Son culte a été rapporté en Europe lors des croisades. Avant elle était principalement vénérée dans l'ancien Empire romain d'Orient, puis Byzantin.

Dans la coutume populaire du Canada français, les jeunes femmes n'ayant pas trouvé mari à 25 ans devaient coiffer le bonnet de la sainte Catherine. Elles devenaient ainsi « vieilles filles ». Dans le Québec de la révolution tranquille, À l'émission *Femme d'aujourd'hui* du 21 novembre 1969, le journaliste Jean-Claude Cardinal demande à des passant-es si les « vieilles filles » existent encore. Une participante lui répond que non, puisque les emplois « de nos jours » permettent aux femmes de s'entretenir elles-mêmes! Touchant là le cœur du concept qui classifiait les femmes selon leur statut marital, c'est à dire social et économique sous l'ancien régime patriarcal du Canada français. C'est donc dire qu'en 2024, cette fête est totalement caduque.



Aujourd'hui, ce que l'on retient de la Sainte-Catherine comme fête populaire, ce sont les bonbons que les religieuses confectionnaient pour l'occasion. Selon la légende, la tire Sainte-Catherine aurait été inventée par Marguerite Bourgeoys, au 17^e siècle, afin d'attirer les enfants à son école.



**Recette****TIRE SAINTE-CATHERINE**
*Recette tirée de Ricardo Cuisine*Préparation **40 min**Cuisson **10 min**Attente **15 min**Rendement **Environ 6 douzaines de bonbons****Ingrédients**

250 ml (1 tasse) de sucre

250 ml (1 tasse) de cassonade

125 ml (1/2 tasse) de sirop de maïs

125 ml (1/2 tasse) de mélasse

125 ml (1/2 tasse) d'eau

15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre blanc

60 ml (1/4 tasse) de beurre salé

2,5 ml (1/2 c. à thé) de bicarbonate de soude

72 carrés de papier ciré de 10 cm (4 po)

**Préparation**

- Beurrer généreusement un grand plat en pyrex d'environ 33 X 23 cm (13 X 9 po). Tapisser une plaque à biscuits de papier ciré. Réserver.
- Dans une casserole, porter à ébullition le sucre, la cassonade, le sirop de maïs, la mélasse, l'eau, le vinaigre et le beurre. Cuire à feu moyen jusqu'à ce que le thermomètre à bonbons indique 126 °C (260 °F). Retirer du feu, ajouter le bicarbonate et mélanger à la cuillère de bois juste assez pour l'incorporer. Verser dans le plat en pyrex et laisser tiédir environ 15 minutes. La tire doit être encore tiède, mais pas brûlante.
- Lorsque la préparation a assez tiédi pour être manipulée, se beurrer les mains et l'étirer, replier en deux puis étirer de nouveau. Recommencer cette étape plusieurs fois jusqu'à ce que la tire pâlisse et devienne dorée, soit de 5 à 10 minutes.
- Couper la préparation en deux. Étirer, un morceau à la fois, en un ruban de 1 cm (1/2 po) de diamètre. À l'aide de ciseaux huilés, couper des bonbons de 2,5 cm (1 po) de longueur. Réserver sur la plaque le temps de les envelopper.
- Emballer chaque bonbon dans un carré de papier ciré.

Bon à savoir**LA JOURNÉE MONDIALE SANS ACHATS : 26 NOVEMBRE 2024!***Reprise de contenu wikipedia*

Elle est une manifestation de boycott des achats, pour protester contre le gaspillage de la société de consommation. Reprise internationalement par Adbusters, l'opération fut lancée en 1992 par le canadien Ted Dave avec le slogan *enough is enough!* (« Trop, c'est trop ! »). La première fois, elle s'appelait « No shop day » ou Journée sans magasiner.

Les organisateurs de cette manifestation justifient leur action pour protester contre la société de consommation et ce qu'elle entraîne : dégradation de l'environnement, exploitation des populations ou encore perte des valeurs humaines, emprise de la publicité qui pousse à avoir plutôt que d'être.

**OCTOBRE ET NOVEMBRE, DES MOIS PROPICES AUX COLLISIONS AVEC DE GRANDS ANIMAUX***Reprise de contenu de Radio-Canada*

Les mois d'octobre et novembre sont les plus propices aux collisions avec de grands animaux sur les routes. Le ministère des Transports du Québec (MTQ) lance donc un appel à la prudence destiné aux conducteurs.

Au petit matin comme en fin de journée et le soir, l'automne est un moment où la vigilance doit être à son comble sur la route. À plus forte raison en

période de chasse, où les déplacements de la grande faune en forêt peuvent emmener les animaux sur les routes. Andrée-Ann Déry, porte-parole pour CAA-Québec, recommande de réduire la vitesse sous la limite permise afin de pouvoir réagir plus facilement. La majorité des gens qui ont été blessés ou tués à cause d'un animal sur la route ont tenté d'éviter l'animal. Ce qui est arrivé c'est qu'ils ont soit dévié de leur route en frappant un autre véhicule ou un obstacle fixe. Éviter l'animal est à proscrire. C'est le meilleur des conseils qu'on peut faire, rapporte-t-elle.

Selon le MTQ, plus de 7500 accidents routiers surviennent chaque année en raison de grands animaux.



Place aux partenaires

LA FONDATION D'AIDE AUX AÎNÉS JULIETTE-M.-DUBOIS

Une mission au service des personnes âgées de notre milieu.

La Fondation d'aide aux aînés Juliette-M.-Dubois est née d'un besoin urgent et d'une volonté profonde : celle de soutenir les personnes âgées du secteur des Chenaux en leur permettant de rester à domicile, dans un environnement où ils se sentent en sécurité et entourés. La fondation porte le nom de Juliette Massicotte Dubois, en hommage à une femme impliquée dans le premier conseil d'administration de l'AQDR des Chenaux comme secrétaire. Ses valeurs ont inspiré les membres fondateurs qui ont souhaité poursuivre son engagement en donnant son nom à une organisation vouée à l'amélioration du quotidien des personnes âgées.



L'AQDR des Chenaux réalise une étude en avril 1987: « Les personnes âgées à domicile...un drame silencieux ». Cette étude fait ressortir que les coûts sont 19 fois plus élevés pour les personnes hébergées que pour celles qui utilisent les services de soutien à domicile. Il faut donc se doter de structures pour soutenir et développer le maintien à domicile dans le but de répondre aux désirs et aux besoins des personnes âgées de notre milieu.

Pour ce faire, la fondation octroie un prêt sans intérêt afin de soutenir la mise sur pied d'une entreprise sans but lucratif nommée *Soutien à domicile des Chenaux*, maintenant connu comme *Aide Chez Soi des Chenaux*. Cette initiative a permis de combler un vide important dans la communauté en fournissant des services professionnels et abordables d'entretien ménager. Depuis, les services se sont développés pour répondre aux nouveaux besoins.

Vingt-sept ans plus tard, la Fondation d'aide aux aînés Juliette-M.-Dubois souhaite poursuivre sa



mission. Après une année de réflexion et de remise en question, voilà qu'un souffle nouveau anime le conseil d'administration élu lors de l'Assemblée générale annuelle du 15 octobre dernier.

La Fondation d'aide aux aînés Juliette-M.-Dubois... une histoire qui se poursuit !

*Conseil d'administration 2024-2025:
Jean-Yves Vandal, Diane Béland, Guy Richard,
Thérèse Lévesque et Camille Marcotte*



Vitalité intellectuelle COLLABORATION AVEC LOUISE DOLBEC:

SUITE DU BEA D'OCTOBRE. La capsule linguistique!

Les paronymes (suite)

Voici d'autres mots qui sont souvent confondus : infraction et effraction, ainsi que vénéneux et venimeux.

Voyons tout d'abord la différence entre une « **infraction** » et une « **effraction** ».

Bien qu'ils aient tous les deux une certaine parenté sémantique, leurs significations diffèrent. Bien sûr, dès qu'on pense à ces 2 noms, on a tout de suite en tête l'idée de « bris » de quelque chose. Effectivement, infraction et effraction, tout comme fraction, fracture et enfreindre viennent du latin *frangere*, qui signifie « briser », sens qui s'applique à des concepts concrets avec effraction et à des concepts abstraits avec *infraction*.



Une **infraction** signifie « violation, transgression d'une règle, d'une convention, d'un engagement, etc. » ou « action, comportement frappé d'une peine définie par la loi ».

1^{er} exemple : La directrice de l'école ne tolérait aucune **infraction** à la discipline.

2^e exemple : Conduire en état d'ébriété constitue une **infraction** au Code criminel.

Une **effraction**, quant à elle, a le sens de « bris ou forçage d'une clôture, d'une serrure, etc. ».

1^{er} exemple : Les cambrioleurs sont entrés dans cette maison par **effraction**.

2^e exemple : Ce criminel a commis plusieurs vols avec **effraction**.

Maintenant, voyons la différence entre « **vénéneux** » et « **venimeux** ». D'abord, ce sont deux adjectifs qualificatifs.



L'adjectif **vénéneux** qualifie essentiellement les végétaux et les substances minérales qui contiennent un poison toxique à l'ingestion. Il vient du mot latin *venenosus* qui voulait dire « qui empoisonne », lui-même dérivé de *venenum*, qui signifiait « poison ».

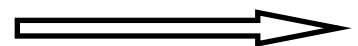
1^{er} exemple : Ces champignons sont comestibles, mais ceux-ci sont **vénéneux**.

2^e exemple : La belladone est une plante **vénéneuse** utilisée en pharmacologie.

À noter que ces deux adjectifs peuvent également s'employer **au figuré**.

L'adjectif vénéneux peut également être employé, dans un style littéraire, avec le sens de « qui a des effets néfastes pour autrui, qui peut faire du mal ».

Par exemple : Ce critique a parfois des paroles **vénéneuses** pour les



artistes dont il commente les œuvres.

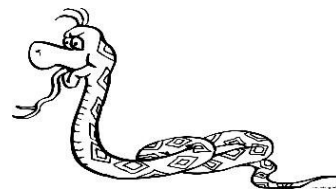
L'adjectif **venimeux** qualifie, pour sa part, les animaux qui produisent du venin ou les organes qui le sécrètent. Il a été formé à partir du mot *venin*; c'est pourquoi ce mot s'écrit venimeux et non vénimeux.

1^{er} exemple : Les serpents **venimeux** ne présentent pas tous le même degré de dangerosité.

2^e exemple : Les animaux à dard ou aiguillon **venimeux** attaquent rarement sans se sentir menacés.

L'adjectif *venimeux* peut également signifier « empreint de méchanceté, de haine » en parlant d'une personne ou d'un comportement.

Par exemple : Ses regards **venimeux** ne m'impressionnaient pas.



MOTS CROISÉS 9X11 • N°31 • par Roger Dumont

Jeux

SUDOKU

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
I									
II									
III								■	
IV			■			■			
V					■				
VI			■						
VII								■	
VIII		■				■			
IX									
X					■		■		
XI									

4					9	1	7	3
		6		7		5		
			1		5		4	6
3	6				8		5	
	7			6			3	
	4		3				1	7
8	3		5		6			
		7		9		3		
1	2	4	8					5

HORIZONTALEMENT

I. Organes du pouvoir. II. Objet d'abus. III. Hébergée. IV. Accord franco-russe. Préposition. Elle a parfois ses coureurs. V. Assemblée par derrière. En voilà un qui n'hésite pas à s'envoyer en l'air. VI. Symbole. Plus chère quand elle est haute. VII. Plantes dans un lac. VIII. Protection bonne pour la santé. A poil ou à paille. IX. Avide. X. Lieu des délices. Moitié de celui qui connut le précédent mais pas tout seul. XI. Fait place nette.

VERTICALEMENT

1. Grand homme vert. 2. Civils, même en pleine campagne. Morceau de viande. 3. Moyen de transport ou de répétition. Est particulièrement binaire. 4. D'une façon fort déplaisante. 5. Périodes chaudes. Commune en Dordogne. 6. Son port n'est pas toujours naturel. Le dernier termina douzième. Ville d'Angleterre sur l'Ouse. 7. Désagréablement chaudes pour certaines bières. 8. Conjonction. Monte en Corse. De bas en haut : réflexe pré-mortem. 9. Cardinal belge.



Andrée-Anne Gobeil Inc.

Pharmacienne propriétaire
affiliée à Brunet

T. 418 325-2332

F. 418 325-3142

b5061laboratoire@brunet.ca

391, boulevard de Lanaudière,
Sainte-Anne-de-la-Pérade, QC GOX 2J0



	1	2	3	4	5	6	7	8	9
I	A	U	T	O	R	I	T	E	S
II	C	R	E	D	U	L	I	T	E
III	A	B	R	I	T	E	E	■	P
IV	D	A	■	E	S	■	D	O	T
V	E	I	N	U	■	P	A	R	A
VI	M	N	■	S	A	I	S	O	N
VII	I	S	O	E	T	E	S	■	T
VIII	C	■	C	M	U	■	E	P	I
IX	I	N	T	E	R	E	S	S	E
X	E	D	E	N	■	L	■	A	M
XI	N	E	T	T	O	Y	A	G	E

www.fortissimots.com

SUDOKU: RÉPONSES

4	8	5	6	2	9	1	7	3
2	1	6	4	7	3	5	9	8
7	9	3	1	8	5	2	4	6
3	6	2	7	1	8	4	5	9
5	7	1	9	6	4	8	3	2
9	4	8	3	5	2	6	1	7
8	3	9	5	4	6	7	2	1
6	5	7	2	9	1	3	8	4
1	2	4	8	3	7	9	6	5

LOCUTIONS D'ANTAN!

Adviene que pourra, s'il neige, on pellettera!

Signification : si un malheur nous arrive, ou une situation embarrassante, peu importe, que lorsque ça arrivera, on cherchera une solution

En amour un beau cheveu est plus fort que quatre bœufs

Signification : Rien n'est plus fort qu'aimer

On n'engraisse pas les cochons à l'eau claire

Signification : il ne faut pas se formaliser de manger quelques cochonneries

Mot Mystère

À trouver: un mot de 5 lettres

Thème: ARMES

- | | | |
|------------|------------|------------|
| ABATTRE | FAMAS | RATE |
| AME | FAUCON | RAYE |
| ARMEE | FEU | RECU |
| BARILLET | FLINGUER | RIFLE |
| BIFLECHE | GIBERNE | ROUET |
| BOMBARDER | HAMMERLESS | SILENCIEUX |
| BORDEE | LEBEL | TIRAILLER |
| BORNOYER | LUMIERE | TOUCHER |
| BRETELLE | MARMITAGE | TROMBLON |
| BUSC | MIRE | TUER |
| CARTOUCHE | MORTIER | |
| CULOT | MOUSQUET | |
| ECOUVILLON | MULTITUBE | |
| EJECTEUR | OBUSIER | |
| EMBOUCHOIR | OGIVE | |
| ENCLOUER | PARABELLUM | |
| EPAULER | PONTET | |
| ESPINGOLE | PORTEE | |
| ETUI | PORTER | |



CONCOURS EN ACTION

Octobre 2024 - Solution : giron * La personne gagnante: Lucille H. 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 22 novembre 2024 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-Genève-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

ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC

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



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




FIER PARTENAIRE DE NOTRE MILIEU

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

www.desjardins.com/
caissedemekinac-deschenaux



Desjardins
Caisse de Mékinac-Des Chenaux



Notre entreprise de service de maintien à domicile

Chez moi pour la vie!

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

Entretien ménager | Soins à la personne | Répit Accompagnement

Membres de l'AQDR

Avantages pensés pour vous

Profitez de rabais exclusifs sur vos assurances auto, habitation et véhicules de loisirs.

C'est gratuit :

- assistance routière, en combinant l'assurance auto et habitation
- étalement des paiements : jusqu'à 26 versements

Demandez une soumission
au beneva.ca/aqdr ou au 1 800 322-9226.



beneva

Les assurances de dommages sont souscrites par Société d'assurance Beneva Inc. et distribuées par Beneva Inc., agence en assurances de dommages et sans préjudice adhésives. En tout temps, voir le contrat d'assurance précise des clauses et modalités relatives à nos services. © Beneva - Fondation d'aide aux aînés de Sainte-Geneviève-de-Batiscan. Tous droits réservés.



Téléphone : 819 840-3090
Courriel : fondationjmd@stegenevieve.ca
Adresse postale : 44 Rivière-à-Veillet
Sainte-Geneviève-de-Batiscan, GOX 2R0

**FONDATION D'AIDE AUX AÎNÉS
JULIETTE-M.-DUBOIS**

La Fondation a été créée en 1987 afin de répondre aux besoins des aînés de vouloir vivre et vieillir à domicile.
Un don à la Fondation permet de soutenir concrètement les services offerts...

Parce que vieillir à domicile, c'est tellement mieux !

