



**Décembre
2024**



ACTIVITÉ DE VIE ASSOCIATIVE



16 janvier: Café-rencontre
Le magasinage en ligne
Hélène Beaulieu, du SAC
Mauricie, donnera plusieurs
conseils de sécurité.
13h30 à l'IMS et sur zoom,
si demandé. Gratuit!

Inscription obligatoire. Détails en page 17

18 février: Café-rencontre

**D'où vient la pension de vieillesse ?
Pourquoi deux classes de retraités au
Canada?** Notre invité, M. Pierre-Claude

Poulin, du comité
revenu et fiscalité de l'AQDR
nationale, fera l'historique de la
pension de vieillesse.



13h30 à l'IMS et sur zoom (si
demandé). Gratuit!

Chroniques: page

Calendrier des activités	2
Mot de la présidente	3
Défense de droits.....	4-5
Consommation.....	6
Contes des fêtes	7-8
Échos du CA	9
Participation et frais.....	10
RCR.....	11
Santé	12
Juridique	13-14
BRAVO!	15
Activités.....	16-17
Recette.....	18
Place aux partenaires.....	19
RecycQuébec dans la MRC...	20
Capsule linguistique	21-22
Jeu	22
Mot mystère et concours	23
Remerciements	24

Janvier-février 2025!

Calendrier des activités

DATE ET HEURE	ACTIVITÉ	ENDROIT	COÛT	RÉSERVATION
Jeudi 16 janvier 13h30	Café-rencontre Le Magasinage en ligne , avec Hélène Beaulieu du SAC Mauricie.	IMS Sainte-Geneviève	Gratuit!	obligatoire avant le 10 janvier
Mardi 18 février 13h30	Café-rencontre Deux classes de retraités fiscaux , avec Pierre-Claude Poulin.	IMS Sainte-Geneviève	Gratuit!	obligatoire avant le 12 février
Jeudi 27 février 10h30	Dîner-conférence Il n'y a pas d'âge pour être au courant de ses droits , avec le Andréanne Lascelle-Lavallée.	Salle municipale de Saint-Stanislas	25\$ membres, 35\$ non-membres.	obligatoire avant le 20 février



Tous les détails sur les activités à venir en 2025 en page 17

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

Québec 

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**UNE AUTRE ANNÉE QUI SE TERMINE.**

Dans quelques semaines nous devons nous habituer à écrire une nouvelle date : 2025. 2025 est à nos portes avec ses espoirs, ses déceptions, ses grands moments de joies, de pertes et de tout ce qu'une année peut nous donner.

Personnellement, quand je pense à cette année qui s'écoule, je me trouve chanceuse, choyée, car j'ai grandi en sagesse. J'ai rencontré des gens merveilleux, j'ai appris beaucoup sur la nature humaine, sur sa bonté et sa grâce.

Je voudrais vous remercier tous et toutes de me permettre d'entrer dans vos vies, ne serait-ce que pour un court moment. Et aussi de me permettre de vous souhaiter pour cette année qui s'en vient la SANTÉ, la possibilité de vous épanouir, d'apprendre de nouvelles choses, de vous poser de nouveaux défis et de vous sentir libre et en contrôle de votre vie! Que 2025 soit pour vous une année de plus pour vous réaliser.

Je vous embrasse et j'ai déjà hâte de vous revoir au retour des fêtes dans nos activités.



Joyeux Noël et bonne et heureuse année!

Diane Béland, Présidente

MERCI AUX BÉNÉVOLES

EN CE 5 DÉCEMBRE, en plus de déjeuner en groupe, nous célébrerons la Journée internationale des bénévoles (JIB).

La Journée internationale des bénévoles célèbre le bénévolat à l'échelle mondiale. Elle a lieu chaque année le 5 décembre pour attirer l'attention sur le travail formidable accompli partout dans le monde par des bénévoles. Les bénévoles sont à l'avant-garde du changement social dans le monde. Cette journée est l'occasion offerte aux organisations et aux bénévoles de promouvoir leur contribution au développement, que ce soit au niveau local, national ou international.

Alors que vous soyez impliqué dans l'AQDR, dans votre société, votre famille, avec des amis, des voisins, de simples connaissances, je vous salue et vous remercie de faire de ce monde un monde meilleur. J'espère que d'autres se joindront à ces grandes cohortes afin de rendre ce monde meilleur et se voir grandir par l'action posée.

Diane



rabq.ca/5decembre

Défense de droits

L'HYPERCONNECTIVITÉ ET VOUS

Qu'est-ce que c'est? Selon l'Institut national de la santé public (INSPQ) « L'hyperconnectivité fait référence à un accès quasi permanent à Internet, quels que soient l'endroit et le moment. Cet accès est facilité par l'existence des appareils mobiles connectés ».

Ce phénomène est renforcé par le virage numérique qu'ont pris les institutions publiques, les commerces de détail, les entreprises privées et du secteur du divertissement. « Cela fait en sorte que les écrans sont devenus des outils indispensables pour fonctionner en société ».

Ce virage concerne toutes les tranches d'âge de la population. Si les 12 à 17 ans sont nés dans un monde de constante exposition aux écrans connectés, 82% des personnes de 65 ans et plus du Québec affirment naviguer quotidiennement sur internet, selon le *Portrait des personnes âgées connectées au Québec de l'enquête NETendances 2023, publié au printemps par l'Académie de la Transformation numérique*. 65% des personnes âgées y disent s'être servies du web au cours de l'année pour s'occuper de leur santé: prendre des rendez-vous, se documenter, etc. C'est dire l'impact profond qu'ont les habitudes de connectivité internet sur notre gestion de nos corps et de notre temps.

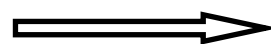


L'INSPQ tire d'ailleurs la sonnette d'alarme concernant nos connexions:

« L'exposition à des mécanismes comme les gratifications instantanées et les notifications vise à ce que les individus demeurent en ligne le plus longtemps possible. Ces mécanismes captent l'attention, favorisent l'engagement et le retour des individus ».

Ces habitudes peuvent amener des troubles de sédentarité, des problèmes musculo-squelettiques et des comportements sociaux à risques, comme l'isolement dans des croyances marginales, l'exposition crédule à la désinformation et à des théories sociales extrêmes qui sont banalisées sur le web. Pour les jeunes (et parfois les moins jeunes), l'exposition à des standards de beauté irréalistes, à des discours haineux ou à la banalisation de diverses formes de violence peut engendrer des problèmes d'estime de soi et des troubles de comportement.

Afin de maintenir une balance de vie saine, l'INSPQ recommande de prioriser de saines habitudes de vie.



ACTIVITÉ PHYSIQUE



Une variété de types et d'intensités d'activité physique, ce qui inclut :

- des activités physiques aérobies d'intensité moyenne à élevée d'une durée cumulative d'au moins 150 minutes par semaine;
- des activités pour renforcer les muscles et faisant appel aux groupes musculaires importants au moins deux fois par semaine;
- des activités physiques qui font appel à l'équilibre;

SOMMEIL



De 7 à 8 heures de sommeil de bonne qualité sur une base régulière avec des heures de coucher et de lever régulières.

COMPORTEMENT

Sédentaire



Un maximum de 8 heures de sédentarité, ce qui inclut :

- un maximum de 3 heures de temps de loisir devant un écran;
- une interruption aussi fréquente que possible des longues périodes en position assise.

Un autre penchant de cette économie de l'attention, nommée ainsi car la marchandise y est notre exposition web à des plates-formes publicitaires, comme des blogs, des médias-sociaux, etc., et les métadonnées sur nos habitudes de vie qu'elle génère, est la multiplication des mécanismes de fraude. Une foule de stratégies y sont mises en place pour retenir et détourner notre attention vers des stratagèmes d'exploitation de l'insécurité et du sentiment d'urgence. Ce secteur de l'économie illégale se répand rapidement: selon les données du centre antifraude du Canada, en 2022, ce sont plus de 530 millions de dollars escroqués pour 90 377 victimes. On estime que 5 à 10% seulement des fraudes sont rapportées aux autorités. Les 5 types de fraudes les plus communes sont l'arnaque de types « grands-parents », le texte pour un faux emploi, le colis mystérieux, le taxis qui ne prend pas l'argent comptant et l'arnaque des investissements frauduleux.

Bref, pour notre santé physique, mentale et financière, rappelons-nous de décrocher des écrans, d'appeler nos proches pour prendre de leurs nouvelles souvent, d'aller passer du temps dehors et de garder les deux pieds sur terre! Ces habitudes, aussi simples qu'elles soient, aident à réduire le stress, vous connectent directement avec les personnes importantes pour vous, aident votre santé globale et vous rendent moins vulnérables aux tentatives de manipulation de l'attention du web.

Bon hiver! N'oubliez pas d'aller jouer dehors quand la température et la santé le permettent!



Consommation**NOËL: FAIRE ENSEMBLE!**

Reprise de contenus d'option consommateurs et du réseau des ACEF, en particulier l'ACEF Lanaudière.

L'esprit des fêtes se trouve dans le partage! Dans notre monde, cela passe souvent par l'achat de cadeaux, des sorties au restaurant, le renouvellement de la garde-robe... mais Noël n'a pas à être une grande-messe de la consommation. Voici quelques stratégies à mettre en place pour passer du bon temps en famille, connecter avec ses proches ou encore simplement économiser.

Misez sur votre créativité

Créez un calendrier de l'avent de bonnes actions ou d'activités familiales... Un calendrier de l'avent de lectures à partager? Une compilation de vos découvertes musicales de l'année pour vos proches? Faites vous plaisir en laissant aller votre imagination avant de partager ce plaisir avec vos proches.

Laissez-vous peut-être inspirer par les idées du calendrier des alterconsommateurs de l'ACEF Lanaudière? La ressource est disponible en ligne sur leur site web. Vous pouvez aussi fabriquer vos propres cadeaux au lieu de les acheter. Vous peignez ou faites de l'aquarelle?

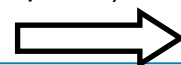
Offrez des cartes personnalisées ou des tableaux! On vous demande souvent des sucres à la crème, votre fameuse recette de truffes? Vous savez quoi emmener offrir.

**Magasinez toute l'année**

Faites l'inventaire des cadeaux que vous voulez offrir et restez à l'affût des articles en spéciaux toute l'année. Ne faites pas d'achats impulsifs en août, ni en novembre, mais tenez-vous en à votre liste et profitez des rabais au moment où ils passent, au lieu de payer le plein prix. Si vous avez de la place dans le congélateur, achetez votre dinde de Noël en octobre, après l'action de Grâce, et profitez des prix saisonniers.

**Offrez le plus précieux: votre temps et la connexion**

Cela peut prendre plusieurs formes: coupons services à utiliser au besoin (gardiennage des petits enfants, réparations, repas...)



Ou encore sortie au parc, soirée cinéma, après-midi casse-tête, cours privés sur la préparation de vos fameuses pâtes maison, etcetera! Le souvenir doux d'un moment partagé restera un beau cadeau, qu'il ait coûté quelques dollars ou plusieurs dizaines.

Pour que Noël soit cette année un temps où vous prenez soin de vous-même et de vos proches, misez sur des cadeaux et des activités qui vous permettent de vous connecter. On vous souhaite du doux et des fêtes apaisantes!

Parole aux membres

MON BEAU SAPIN

Laissez-moi vous raconter l'histoire de ce petit sapin qui venait de loin.

Je suis né là-bas dans les montagnes de mon pays, je rêvais de voyager et de voir le monde entier. Dans ce beau pays, une gentille dame liée d'affection pour un petit garçon qui allait lui aussi voyager.

La famille du petit garçon avait acquis des terres dans ce nouveau pays. Le moment de partir était



là et la gentille dame était très triste de ne plus voir le petit garçon qui venait jouer chez elle. En le serrant dans ses bras elle lui dit « Moi qui voulais te donner un sapin en souvenir de moi ».

Le temps passa. À l'anniversaire du petit garçon, un colis venu de loin arriva; un cadeau extraordinaire : un petit sapin et le petit garçon dit : « la gentille dame ne m'a pas oublié! » Une belle carte disait : « En souvenir de moi, il poussera chez toi, je ne t'oublierai jamais, je t'embrasse! »

On lui donna une place de choix au milieu de la cour de la ferme. « Heureux, je vois tout, j'entends tout et je sais tout. L'hiver venu, par grand froid je suis couvert d'un beau manteau blanc et on m'illumine au temps des Fêtes. Je suis beau, je suis fier et on me voit de loin! »

Le temps passa et la gentille dame décéda. Imaginez-vous, la cime du beau

Suite en
page 8

sapin se cassa ce jour-là. Quelle tristesse pour la famille et le petit garçon. Un jour une personne observant le sapin remarqua que sa cime était brisée et il eut l'idée d'attacher la branche la plus proche de sa cassure afin de lui redonner une nouvelle cime.

L'arbre maintenant est devenu tellement grand qu'il n'est plus possible de le décorer comme avant. Quand ils sortent de la maison et qu'ils se regardent, ils ont toujours une pensée pour le beau cadeau de la gentille dame.

Toutes les personnes qui passent près de la maison ont la chance d'admirer le grand sapin venu de loin. Même si ce dernier n'est plus illuminé, il continue d'illuminer le sourire et les yeux du jeune homme et de sa famille. Sa grande cime qui monte dans le ciel fait un coucou à la gentille dame.

Un conte de Noël par Madeline Besson



Une douce pensée pour nos disparues

Jean-Pierre Gauthier, membre, conjoint de Nicole Bouchard de Saint-Stanislas

Roland Béland, membre, frère d'Aline Béland, de Denise B. Normandin, de Louise B.

Massicotte de Saint-Maurice, et de Monique Béland Désilets de Trois-Rivières.

Réjeanne Ébacher, membre de Saint-Prosper

Claude Veillette, membre et conjoint de Jeannine Lebel de Saint-Narcisse.

Jeannine Masson Morin, membre de Saint-Maurice

Berthe Champagne, sœur de Line Champagne de Trois-Rivières et d'Hélène Champagne de Saint-Maurice

Échos du CA

UNE VIE AQDR BIEN REMPLIE

Vous savez ce qu'est un ADP? Bonjour à vous tous et toutes chers membres de notre grande famille qu'est l'AQDR!



Dernièrement se tenait en fin octobre l'Assemblée des présidents (ADP) à Orford et comme à chaque année, notre AQDR participe à ce grand rassemblement où les président-es de chaque section se réunissent avec quelques-un-es des leurs membres de CA, afin de participer à l'élaboration du plan d'action du National pour les prochaines années. Et aussi à ce que doivent refléter nos positions face aux gouvernements et à leur façon de nous traiter, nous les sages.

Cette année, je fus accompagnée par Lise Bournival, que je surnomme affectueusement « ma bibliothèque AQDR ». Lise est détentrice de plusieurs dizaines d'années d'expérience au sein des AQDR de Shawinigan, du National et de chez nous à des Chenaux. Quand j'ai besoin d'une information relatant une page d'histoire, c'est vers elle que je me tourne. Elle connaît parfaitement bien les luttes, les victoires et les grands moments de toute l'association. Elle peut me relater beaucoup de noms ayant empruntés les chemins qui ont fait de l'AQDR ce qu'elle est devenue avec le temps.

Monique B.-Désilets faisait aussi parti de notre voyage. Monique est aussi une personne clé chez nous car elle est notre trésorière, forte de son expérience « dans les chiffres » et capable de me seconder sur bien des parties de mon travail de présidente. Monique est toujours là, prête à aider et à s'impliquer dans toutes nos activités. Alors comme vous pouvez le voir, j'étais bien accompagnée.

Cette année, pour l'AQDR national, c'est une année de transition puisqu'elle se prépare à faire le même tracé que nous avons entrepris en faisant une planification stratégique qui nous orientera et nous aidera à supporter les causes défendues pour que nos droits en tant qu'aînés soient respectés.

Ces quelques jours passés avec d'autres présidents qui racontent leur vécu dans leur section est une expérience vraiment enrichissante et formatrice.

Diane Béliand, Présidente

Activités — présences

NOUVELLE POLITIQUE MONÉTAIRE POUR LES ÉVÉNEMENTS -

POUR NOUS TOUTES ET TOUS

Nous savons qu'il n'est pas toujours facile de maintenir un budget bien équilibré. Nos finances personnelles et collectives exigent une gestion prudente et réfléchie. À l'AQDR des Chenaux, nous avons toujours honoré nos engagements financiers, et nous sommes heureux de pouvoir dire que nos finances se portent bien. Nous souhaitons ardemment que cela continue ainsi pour de nombreuses années à venir.

Lors de nos activités, qu'il s'agisse de déjeuners, de dîners, ou de tout autre événement, votre participation est précieuse. Il est toutefois important que les inscriptions soient respectées, car elles impliquent des dépenses engagées par l'association. Par exemple : Pour six activités avec repas, entre mars et septembre 2024, il y a eu 21 absences non-motivées qui ont totalisé des pertes de 397,95\$.



Nous comprenons que des imprévus peuvent survenir. Cependant, si vous ne pouvez pas assister à une activité pour laquelle vous avez donné votre nom, **nous vous demandons de bien vouloir en informer le personnel au bureau dès que possible**, par téléphone ou par courriel. Cela nous permettra d'accepter une inscription de dernière minute, que nous aurions refusée étant donné que la date limite était dépassée, et éviter que les coûts inutilisés soient assumés par l'ensemble de nos membres.

Cette année, pour nos membres, le coût de participation à une rencontre avec repas est établi à 15 \$ pour un déjeuner-conférence et à 25 \$ pour un dîner-conférence. L'AQDR des Chenaux couvre la différence, ces montants étant inférieurs aux coûts réels facturés.

À partir du **1er janvier 2025**, nous adopterons donc une politique similaire à celle de nombreux autres organismes. Ainsi, si vous êtes inscrit-e à une activité et que vous ne pouvez y assister sans avoir annulé votre participation à l'avance, nous vous contacterons après l'événement. Cela nous permettra de nous assurer que tout va bien pour vous, tout en vous rappelant qu'une participation financière sera demandée pour couvrir les coûts engagés.

Cette mesure vise à préserver la santé financière de l'association et à garantir l'équité pour l'ensemble de nos membres. Nous tenons à vous remercier pour votre compréhension et votre collaboration, et nous espérons continuer à partager avec vous de nombreux moments enrichissants et agréables.

Merci de votre précieux soutien,
L'équipe de l'AQDR des Chenaux



Sécurité

PASSEZ LES FÊTES EN SÉCURITÉ

Voici un bref rappel des procédures de réanimation cardio respiratoires (RCR). Les accidents cardio-vasculaires arrivent plus fréquemment lors de la consommation d'alcool ou de drogues, ou lors d'accidents de la route. La modération a bien meilleure goût pour profiter pleinement des festivités! Si le secourisme vous intéresse, il existe des cours accessibles au public.

La RCR chez les adultes

Vérifiez la respiration. Si la victime ne respire pas :



1

Appelez pour demander de l'aide et trouver un DEA.



2

Assurez-vous que la victime soit étendue sur une surface ferme et plane.



3

Placez les mains au centre de sa poitrine.



4

Appuyez fermement 30 fois. Appuyez fort. Appuyez rapidement.



5

Penchez la tête de la victime en arrière. Pincez son nez. Assurez-vous que l'air ne passe plus par les voies nasales.



6

Donnez deux respirations – juste assez d'air pour que sa poitrine se soulève.



7

Continuez les cycles de 30 compressions et de 2 respirations jusqu'à ce que les SMU prennent le relais.

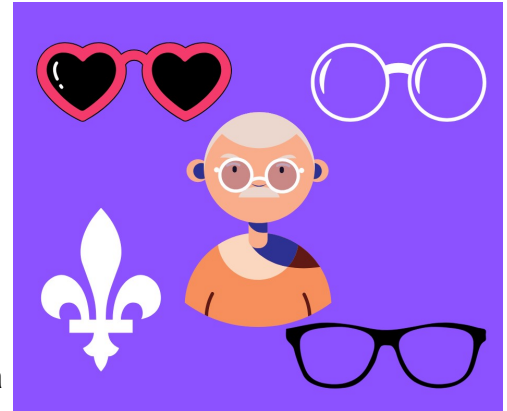
Santé

UN CONFLIT EN VUE ENTRE LES OPTOMÉTRISTES ET QUÉBEC?

Environ 85% des optométristes de la province menacent de se retirer du régime de la RAMQ si Québec ne trouve pas une entente satisfaisante pour leur rembourser leurs frais d'examen. Cette décision touche la population couverte, soit les personnes de moins de 18 ans et les personnes de 65 ans et plus.

L'entente qui couvre présentement la rémunération des professionnels de la vue est échu depuis 2020. L'Association des optométristes du Québec (AOQ) menace donc le gouvernement Legault de moyens de pression pour maintenir l'abordabilité des services de ses membres.

« Nos frais d'exploitation ont augmenté trois fois plus vite que les tarifs à l'acte consentis par le gouvernement, de sorte que notre rémunération par visite de patient RAMQ n'est aujourd'hui que 3,50 \$ », a affirmé le Dr Guillaume Fortin, président de l'AOQ, dans un communiqué.



Les élus de l'opposition dénoncent la situation car ce sont les segments de la population qui ont le plus besoin de soins qui se trouvent ainsi pris en otage dans les négociations. Les mesures de pression de l'AOQ sont annoncées pour la fin novembre 2024.

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 G0X 2J0



À Noël, le plus beau des cadeaux,
c'est le temps passé ensemble.

Le vrai esprit de Noël réside dans
les moments partagés.



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

Juridique

COMMENT PRÉPARER SES DIRECTIVES MÉDICALES ANTICIPÉES

Reprise de *JuridiQC*, un service gouvernemental.

Les directives médicales anticipées vous permettent de décider à l'avance si vous souhaitez recevoir ou refuser certains soins de santé. Certaines formalités doivent être respectées lors de leur préparation. Voici un aperçu des étapes à prévoir.

Un·e notaire peut vous aider dans vos démarches. Vous pouvez faire appel à un·e notaire pour préparer vos directives médicales anticipées. Il ou elle pourra s'assurer que vos *directives médicales anticipées* et votre *mandat de protection*, si vous en avez préparé un, sont cohérents et complémentaires. Ce sont deux choses distinctes qu'il convient de ne pas confondre.

Prenez le temps de vous informer avant de remplir le formulaire:

Les directives médicales anticipées vous permettent de consentir ou de refuser à l'avance les 5 soins suivants :

- La réanimation cardiorespiratoire;
- La ventilation assistée par un respirateur ou par tout autre assistance technique;
- La dialyse;
- L'alimentation forcée ou artificielle;
- L'hydratation forcée ou artificielle.

Il est important de comprendre la nature de ces soins et les conséquences de les recevoir ou non avant de prendre votre décision. N'hésitez pas à demander plus d'informations à votre médecin concernant ces soins.

Assurez-vous de remplir les conditions:

Au moment de préparer vos directives médicales anticipées, vous devez être en mesure de comprendre les informations contenues dans le formulaire en ce qui concerne notamment :

- Les traitements proposés,
- Les avantages et inconvénients de recourir ou non à ces traitements.

Cela signifie également que vous êtes capable de prendre des décisions et de les communiquer.

Obtenez le formulaire auprès de la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ):

Vous devez obligatoirement utiliser le modèle de formulaire fourni par la RAMQ pour préparer vos directives médicales anticipées.

Pour l'obtenir, vous pouvez joindre la RAMQ par téléphone au 1 800 561 9749 ou télécharger et

Suite en
page 16



imprimer le formulaire intitulé « Directives médicales anticipées en cas d'inaptitude à consentir à des soins » en accédant à votre compte clicSÉQR.

Remplissez le formulaire et signez-le devant 2 témoins:

Vous devez signer le formulaire devant 2 témoins majeurs et aptes. Ces derniers pourraient par exemple être des membres du personnel médical. Le formulaire comprend 3 sections. La première section fournit de l'information générale. La deuxième est l'endroit où vous pourrez indiquer vos choix concernant les 5 soins pour les 3 situations médicales prévues. Assurez-vous d'apposer vos initiales sur chaque page. C'est dans la troisième section que vous pourrez signer le formulaire à l'endroit indiqué.

Avisez le personnel médical de l'existence de vos directives:

Pour que vos choix concernant vos soins soient respectés, le personnel médical doit être avisé de l'existence de vos directives médicales anticipées. Il y a différentes façons de vous en assurer.

Vous pouvez :

- Transmettre vos directives directement à la RAMQ, qui les versera au registre des directives médicales anticipées.
- Remettre vos directives à un professionnel de la santé qui les versera à votre dossier médical.
- Remettre vos directives à un proche de confiance qui pourra les transmettre à un professionnel de la santé si vous devenez inapte.

Vous pouvez changer d'avis:

vous pouvez modifier vos choix dans vos directives médicales anticipées tant que vous êtes apte à consentir à des soins de santé. Pour ce faire, il suffit d'en préparer de nouvelles en respectant les mêmes formalités que la première fois. Vos nouvelles directives remplaceront les anciennes. N'oubliez pas de les transmettre à la RAMQ pour que le remplacement soit fait dans le registre.

Vous pouvez annuler vos directives médicales anticipées:

Pour ce faire, vous devez :

1. Téléphoner à la RAMQ afin d'obtenir le formulaire de révocation.
2. Remplir le formulaire de révocation.
3. Si vos directives médicales anticipées se trouvent dans votre dossier médical ou dans le registre de la RAMQ, il faut envoyer le formulaire de révocation à un professionnel de la santé ou à la RAMQ.
4. Détruire les copies de vos directives médicales anticipées, par exemple, celles conservées à la maison. En effet, elles demeurent valides même si elles ne figurent plus au registre des directives médicales anticipées.

N'oubliez pas de prévenir vos proches qui sont au courant de l'existence de vos directives médicales anticipées. De plus, n'oubliez pas d'aviser votre notaire si vous aviez fait appel à lui pour les préparer.



BRAVO!**UNE JOURNÉE BIEN SPÉCIALE**

Il arrive dans la vie que des personnes spéciales sont placées sur notre chemin. Ces personnes empreintes de bienveillance nous forcent à devenir meilleure. Moi j'ai eu la chance de pouvoir rencontrer une de ces personnes. Mardi le 5 novembre dernier, j'ai été invitée à une journée spéciale à Québec dans un événement protocolaire. Chaque année, les Prix Hommage Aînés sont remis par le gouvernement du Québec dans le but de souligner la contribution exceptionnelle d'une personne aînée de chaque région. Ce prix remis par Madame Sonia Bélanger, Ministre responsable des aînés a permis à notre région et surtout à notre AQDR de briller une fois de plus.

Ancienne présidente de notre section, mon mentor, Jacqueline Bergeron a reçu cet honneur. Jacqueline s'est, pendant toute sa vie, consacré à rendre le monde autour d'elle et ailleurs dans le monde, meilleur. Par son implication auprès de sa communauté en étant bénévole et aussi pour son implication dans sa profession lui ont valu cet honneur.



Nous avons fourni à la Table de Concertation des Aînés de la Région de la Mauricie, un curriculum vitae bien étoffé de notre candidate et à la lecture de son cv, personne d'autre ne pouvait égaler tout l'engagement que Jacqueline a eu tout au long de sa vie, que ce soit comme femme de parole, femme de famille, femme de communauté. Le président de la TCARM, monsieur Claude Trudel a

accompagné Jacqueline pour sa remise de prix auquel j'ai eu le bonheur d'assister en compagnie de ses 2 enfants

Je tiens personnellement et au nom de toute notre section de l'AQDR des Chenaux, à présenter à Madame Bergeron, nos plus sincères félicitations. Son apport à la communauté ne cesse de s'exercer puisqu'elle œuvre encore aujourd'hui à plusieurs causes; que ce soit comme vice-présidente de notre CA ou encore comme accompagnatrice pour des rencontres médicales auprès de personnes nécessitant un aide.



Bravo Jacqueline, tu as marqué ma vie et celle de beaucoup de personnes autour de toi. Merci de rendre ce monde meilleur!

Diane Béland, Présidente



Activités, suivi

RETOUR SUR LE PARCOURS SUISSE DE MME BESSON!

Le 8 novembre dernier nous avons tenu un café rencontre instructif et gourmand avec Mme Madeline Besson, membre de l'AQDR des Chenaux.

En plus de nous partager son expérience d'immigration, elle a généreusement préparé des collations gourmandes! Ce fut un régal d'échanges, pour la tête et les papilles.

Merci encore à Mme Besson pour sa générosité et aux membres présent·es pour les discussions.



Pssst!: Recette de mousse au Toblerone plus loin dans le BEA...



Activités, suivi

LA FRAPPE SÉDUCTRICE À L'ÉCOLE SECONDAIRE LE TREMPLIN!

La Frappe consiste en l'installation de kiosques animés à la place d'accueil afin de recevoir les élèves désireux d'en apprendre plus les services offerts par le réseau communautaire de la MRC des Chenaux.

L'activité est organisée par la Corporation de développement communautaire (CDC). Pour l'AQDR des Chenaux, c'est l'occasion d'aller à la rencontre d'une génération allumée et consciente des enjeux de son temps! Nous y bâtissons des ponts

intergénérationnels et rejoignons les plus jeunes, notamment sur des enjeux transversaux comme l'âgisme. En effet, les adolescents et les personnes âgées sont les groupes de la société sur lesquels pèsent le plus grand nombre de préjugés âgistes négatifs!

C'est aussi une occasion de rejoindre les personnes âgées de la MRC, car plusieurs élèves du tremplin se préoccupent de leurs grands-parents. À travers le dialogue, c'est toute une communauté qui se manifeste au Tremplin.

Merci à la CDC pour l'organisation de l'événement!



Prochaines activités — détails

Jeudi, 16 janvier 2025, LE MAGASINAGE EN LIGNE

L'achat en ligne est de plus en plus populaire. Pourtant plusieurs connaissent peu les risques associés et les précautions à prendre. Hélène Beaulieu, du Service d'aide aux consommateurs (SAC) Mauricie, donnera plusieurs conseils et précautions à prendre avant d'acheter en ligne. Le SAC est un organisme en défense de droits - individuel et collectif - des consommateurs.

DATE :

HEURE : 13h30

LIEU : Immeuble multiservice de Sainte-Geneviève-de-Batiscan / et sur Zoom (si désiré)

COÛT : Gratuit!

Inscription obligatoire avant le 10 janvier**UN CADEAU À L'HUMANITÉ**

Noël est un cadeau offert à l'humanité en mal de fraternité. Nos modèles sociaux sont épuisés et trop peu en inventent d'autres. Pourtant, le regard des enfants de demain nous interroge. Et si la

**Mardi 18 février 2025, Café-rencontre: LA PENSION DE VIEILLESSE**

D'où vient la pension de vieillesse ? Pourquoi deux classes de retraités au Canada? Notre invité, M. Pierre-Claude Poulin, du comité revenu et fiscalité de l'AQDR nationale, fera l'historique de la pension de vieillesse et nous dira pourquoi certains aînés n'ont pas les revenus qu'ils devraient avoir. D'autres renseignements pertinents sur les sommes à recevoir seront aussi transmis car M. Poulin a une connaissance approfondie de tout ce qui concerne les revenus et la fiscalité.

HEURE : 13h30

LIEU : Immeuble multiservice, 44 Rivière-à-Veillet, Sainte-Geneviève-de-Batiscan *Et en Zoom – à préciser lors de votre inscription

COÛT : GRATUIT !

Inscription obligatoire avant le 12 février 2025.**Jeudi 27 février 2025, Dîner-conférence: IL N'Y A PAS D'ÂGE POUR ÊTRE AU COURANT DE SES DROITS**

Andréanne Lascelle-Lavallée, du Centre de Justice de proximité, traitera des sujets suivants lors du dîner-conférence : les infractions criminelles et civiles, la représentation légale, les régimes de protection et la succession.

HEURE : 10h30

LIEU : Salle municipale de Saint-Stanislas

COÛT : 25\$ membres, 35\$ non-membres.

Inscription obligatoire avant le 20 février

Recette

MOUSSES AUX TOBLERONES NOIRS ET BLANCS

La recette est prévue pour 6 à 8 personnes.

300 g de **Toblerone noir** (mi-amer)
Eau bouillante
2œufs
2 c. à soupe de sucre glace
4 dl** de crème ou de demi-crème



Préparation: Briser le chocolat en gros morceaux, mettre dans une terrine. Arroser le chocolat avec l'eau bouillante en veillant à ce qu'il soit entièrement recouvert. Laisser reposer un moment, jusqu'à ce qu'il soit ramolli*, puis égoutter délicatement. Fouetter les œufs et le sucre à glace jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter immédiatement au chocolat et bien malaxer le tout. Fouetter la crème, mélanger délicatement à l'appareil, verser dans un plat creux et mettre 2 à 3 heures au frais .
Présentation: prélever délicatement la mousse à l'aide de deux cuillers, dresser sur des assiettes et présenter avec une sauce à l'orange (voir page 147) ou de la crème liquide.
Conseil pratique: Servir la mousse au Toblerone noir avec celle au Toblerone blanc
Préparation: la mousse se conserve 2 à 3 jours au réfrigérateur.

300 g de **Toblerone blanc**
2œufs
4 dl de crème

Préparation: Concasser le chocolat blanc, mettre dans une terrine. Faire fondre dans un bain-marie tiède, retirer et lisser le chocolat. Ajouter les œufs fouettés et blanchis, bien mélanger. Fouetter la crème, incorporer délicatement à l'appareil, verser dans un plat creux et mettre 2 à 3 heures au frais.
Conseils pratiques: On ne peut pas utiliser de demi-crème pour la mousse au Toblerone blanc. Tous les coulis de fruits et sauces (voir page 143 à 151) l'accompagnent parfaitement.

Sauce à l'orange:

2dl. de jus d'orange
2c. à soupe de sirop de grenadine
1 orange, zeste prélevé fin
5 cuillerées à soupe de confiture d'orange amère

Préparation: Porter à ébullition jus et sirop dans une casserole en acier inoxydable. Détailler le zeste de l'orange en fine julienne, ajouter et laisser mijoter 5 minutes. Filtrer, réserver les juliennes. Ajouter la confiture et porter à ébullition en remuant sans arrêt. Baisser le feu et laisser réduire. Ajouter les juliennes, servir tiède ou froid.



* Le chocolat garde sa forme. Il est suffisamment ramolli quand on peut y enfoncer une brochette en bois.

** 1 décilitre (dl) équivaut à 100 millilitres.

Merci à Mme Madeline Besson pour sa recette!

Place aux partenaires

L'IMPACT DES DONNS



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

Les dons jouent un rôle fondamental dans la mission de la Fondation d'aide aux aînés Juliette-M.-Dubois, qui ne fournit pas directement des services aux aînés, mais soutient plutôt des initiatives et des projets collectifs visant à améliorer leur qualité de vie.

La fondation travaille en partenariat avec des organismes locaux, tels que les Centres d'action bénévole, Aide Chez Soi ou autres associations communautaires. Le financement qu'apporte la fondation permet à ces organismes de répondre aux besoins croissants de la population vieillissante.

La Fondation Juliette-M.-Dubois fait partie d'une chaîne de solidarité envers les aînés. Sa participation financière est un levier, un coup de pouce qui manque pour s'assurer que les personnes reçoivent le soutien et l'accompagnement dont elles ont besoin.

Voici quelques exemples de services ou projets qui ont été soutenu par la Fondation Juliette-M.-Dubois:

- ⇒ Services de popotes roulantes des Centres d'action bénévoles
- ⇒ Programme PAIR
- ⇒ Bulletin l'Essentiel de Proches Aidants des Chenaux
- ⇒ Levier financier pour différents projets de l'AQDR :
 - Vivre en harmonie – activités visant à développer l'harmonie dans les résidences privées pour aînés (RPA)
 - Mieux vivre chez soi – pour de l'accompagnement dans les demandes des aînés qui recevaient des services afin de s'ajuster au changement du programme de crédit pour le MAD des personnes de 70 ans et plus.
 - Aide Chez Soi – en soutien des services essentiels qui ont été donnés pendant la pandémie, malgré l'inflation.



- Chaque geste de soutien, qu'il soit financier ou sous forme de bénévolat, contribue directement à maintenir cette chaîne de solidarité envers les aînés.

Dans le prochain bulletin En Action, en février prochain, nous vous présenterons les différentes possibilités de contribuer et de soutenir la mission de la Fondation Juliette-M.-Dubois.

Bon à savoir

VERS UN NOUVEAU SYSTÈME DE CONSIGNE ET RÉCUPÉRATION?

Alors que les nouvelles normes de récupération et de consignes doivent entrer en vigueur en mars 2025, le déploiement du régime de Consignations et Recyc-Québec est loin d'être au rendez-vous.

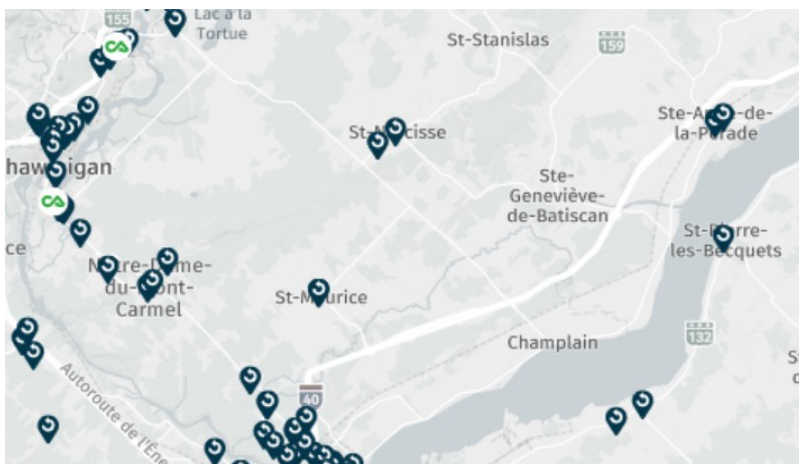
Selon Radio-Canada, « à cinq mois de l'entrée en vigueur de la nouvelle consigne sur les bouteilles de vin, seulement 15 sites sur 200 ont été ouverts ». Et ce à la grandeur de la province.

L'intention derrière la réforme est louable: en effet, tel qu'expliqué sur le site de Recyc-Québec, l'actuel système laisse derrière lui une grande partie des contenants qui pourraient être réutilisés et recyclés.

L'objectif est de d'élargir la consigne ou une récupération simple de tous les contenants utilisés pour mettre en marché une boisson « prête à boire » en aluminium d'au moins 100 ml et d'au plus 2 litres. Voici quelques exemples de contenants maintenant consignés : canettes en aluminium de thé vert glacé, eau gazéifiée ou aromatisée, jus de légumes, etc.

Au 1er mars 2025, la 2e phase de l'élargissement de la consigne visera les contenants utilisés pour mettre en marché une boisson « prête à boire » d'au moins 100 ml et d'au plus 2 litres en plastique, en verre, en carton ou multicouche. Voici quelques exemples de contenants visés : bouteilles de vin et de spiritueux, bouteilles d'eau, contenants en plastique de jus actuellement non consignés.

Le hic: les stations de recyclage Consignation de notre MRC sont à... Shawinigan et Trois-Rivières! La Ville de Québec n'en possède même pas un.



Carte des emplacements Consignation (en vert) dans la région.



En attendant une mise en place du plan gouvernemental, vous pourrez toujours vous informer aux épicerias de Sainte-Anne-de-la-Pérade, Saint-Narcisse et Saint-Maurice. Les trois sites sont des partenaires ciblés par Recyc-Québec pour la mise en place des systèmes de consigne. Peut-être vos épiciers auront-ils plus de détails sur les échéances du déploiement.

Capsule linguistique

CAPSULE LINGUISTIQUE

Les paronymes (suite), par Louise Dolbec

Y a-t-il d'autres mots que nous confondons souvent? Bien sûr, par exemple **déflagration** et **conflagration** ainsi que **éruption** et **irruption**.

Pour le mot **déflagration**, voici les deux définitions proposées par le dictionnaire Larousse:

- 1) Nom féminin. Combustion très vive qui se propage dans une substance explosive principalement par conductibilité thermique.
- 2) Violente explosion accompagnée d'un bruit soudain.

Exemple : Le souffle de la **déflagration** a emporté toute la façade de l'édifice.

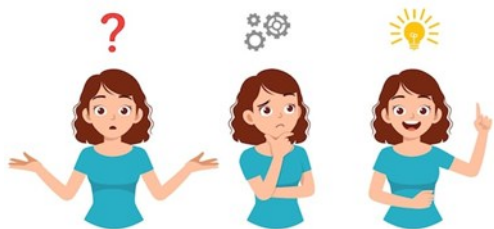


«Conflagration», ce mot qui a totalement changé de sens au fil du temps.

Aujourd'hui, le terme conflagration évoque **un conflit explosif et de grande échelle**. Mais lorsque ce mot est entré dans notre langue française, au XIV^e siècle, il avait été créé pour tout autre chose. En effet, lorsque nous remontons à sa source latine, le verbe flagrare (brûler) vite accompagné d'un dérivé, conflagratio, construit avec le préfixe con (ensemble), désignait, en latin, « plusieurs éléments brûlant ensemble ».

Or, pour résumer, le nom « **conflagration** » signifie un conflit international de grande envergure. Mais plusieurs sources, dont Le Larousse et Le Petit Robert, rappellent qu'à l'origine, la conflagration désignait bel et bien un incendie.

Il n'est donc pas étonnant que dans l'esprit publique, on associe d'emblée l'idée « d'incendie » au mot « conflagration ».



Exemple : La vieille confrontation entre ces deux pays a disparu, et la menace d'une **conflagration** nucléaire a reculé.

Maintenant, que voyez-vous sur cette image? Est-ce un volcan en « **éruption** » ou en « **irruption** »?

Regardons un peu la différence entre ces deux mots qui se ressemblent beaucoup: éruption et irruption.

Éruption : nom féminin; projection de matières volcaniques, apparition de lésions sur la peau ou manifestation soudaine d'une chose abstraite. Au figuré, il a le sens de « production soudaine et abondante ».

1^{er} exemple : La récente **éruption** du volcan, près de la ville de Grindavik, en Islande, a contraint les touristes et les habitants à s'éloigner de la zone dangereuse.

2^e exemple : Le contact avec certaines plantes peut parfois provoquer des **éruptions** cutanées.



Suite en
page 22

3^e exemple : Une véritable **éruption** de bonheur a traversé la classe lorsqu'il a été annoncé que l'école fermait pour la journée en raison de la tempête.



Irruption : nom féminin; entrée brusque et soudaine d'une ou plusieurs personnes dans un lieu. C'est ce sens que l'on trouve dans la locution **faire irruption**. Il peut également avoir le sens de pénétration brusque et soudaine d'un groupe ennemi dans un pays.

Au figuré, le nom revêt plutôt le sens d'« infiltration d'idées ou de sentiments dans la vie d'une personne » ou d'« introduction d'un nouvel élément dans un domaine ».



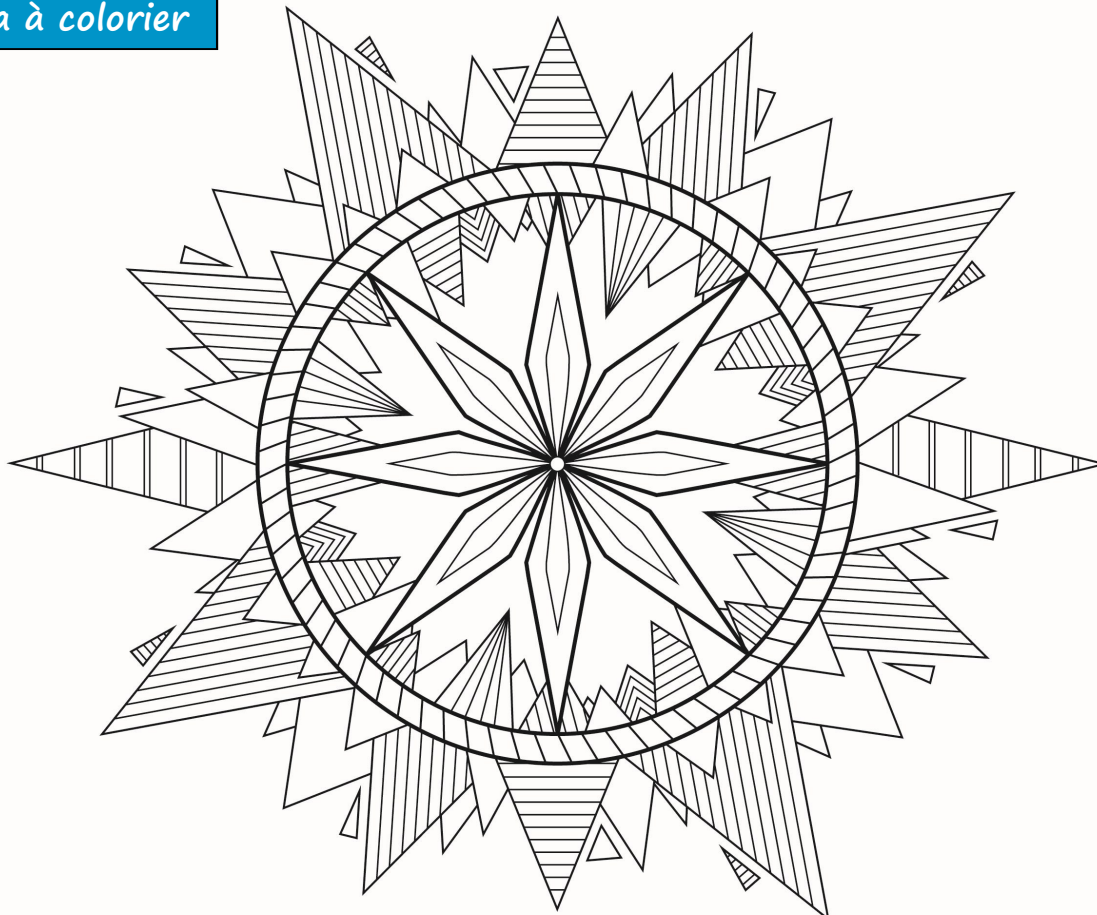
1^{er} exemple : Le cambrioleur a fait **irruption** dans la banque et s'est emparé de tous les sacs d'argent.

2^e exemple : L'**irruption** des Barbares dans l'Empire romain a accéléré la chute de celui-ci.

3^e exemple : L'**irruption** des technologies de l'information dans le monde de l'éducation a révolutionné les méthodes d'enseignement.

Références : *Office québécois de la langue française, Le Figaro, Le Petit Robert, Larousse*

Mandala à colorier



Mot Mystère

À trouver: un mot de 10 lettres

Thème: **ECRITURE**

- | | | |
|-------------|-------------|---------|
| AIGU | HAMPE | RATURER |
| ANONYME | HIEROGLYPHE | REDIGER |
| ARDOISE | INFORMER | REGLE |
| ARTICLE | INSCRIRE | RENOI |
| CAHIER | INTERLIGNE | RONDE |
| CERTIFICAT | LECTEUR | RUNE |
| CHIFFRE | LIBELLE | SCRIPT |
| CIRCONFLEXE | NOM | SUJET |
| CRAYON | OLOGRAPHE | TILDE |
| DIPLOME | ONCIALE | TIMBRE |
| ECRIRE | ORIGINAL | TRAIT |
| ECRITEAU | PAGE | TREMA |
| EFFACER | PAPIER | TRI |
| ENCRIER | PENSEE | |
| EPIGRAPHE | PERLE | |
| ERREUR | PLEIN | |
| ESSAI | PLUMIER | |
| FAUTE | PUPITRE | |
| GAUCHER | RAME | |

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

CONCOURS EN ACTION

Novembre 2024 - Solution : canon * La personne gagnante: Thérèse Trudel, de Trois-Rivières

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 20 janvier 2025** 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

CHAMBRE DES COMMUNES
HOUSE OF COMMONS
CANADA



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



Entretien ménager | Soins à la personne | Répît Accompagnement

Votre entreprise de service de maintien à domicile

Chez moi pour la vie!

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

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 avantages des membres sont émis par Société d'assurance Beneva Inc. et distribués par Beneva Inc. Agence en assurance de dommages et des services associés. Ce site Web, ainsi que les services offerts par Beneva Inc. et ses filiales, sont offerts en français et en anglais. © Beneva Inc. 2023. Le logo et le logo Beneva sont des marques de commerce de Groupe Beneva Inc. utilisées sous licence.



Joyeux Noël
ET
Bonne année!

AQDR
Des Chenaux



Téléphone : 819 840-3090
Courriel : fondationjmd@stegenevieve.ca
Adresse postale : 44 Rivière-à-Veillet
Sainte-Genève-de-Batiscan, G0X 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 !