

Mai 2024

AVIS DE CONVOCATION

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

Date : **Jeudi, 13 juin 2024**

Heure : 9 h 30

Endroit : Salle municipale de Saint-Luc-de-Vincennes
660, rue Principale

Tous les membres sont invités à venir prendre connaissance du travail accompli cette année et à participer à la vie démocratique de l'AQDR des Chenaux.

De plus, votre présence est importante puisqu'elle constitue un appui essentiel aux bénévoles qui assurent la gestion et le développement de l'association.

Vous trouverez l'ordre du jour et les autres informations aux pages 13 et 14.



✿ — PROCHAINES ACTIVITÉS — ✿

Vendredi, 10 mai 2024

Dîner-conférence : **Le sommeil et les aînés**

Mercredi, 22 mai 2024

Café-rencontre : **La santé mentale**

Tous les détails à la page 7.

Chroniques page

Calendrier des activités	2
Mot de la présidente	4
Parole aux membres	5
Défense de droits.....	6
Activités.....	7
Environnement.....	8
Épargne	9
Suivi d'activité.....	10
Place aux partenaires.....	11-19
Possibilité d'implication ..	12-15
AGA - Ordre du jour	13
AGA - Élection	14
Nutrition	16
Recette.....	17
Santé.....	18
Mieux-être.....	20
Pensée pour nos disparu-es..	21
Réflexion	22
Mot mystère	23

Calendrier des activités

Mai 2024

DATE ET HEURE	ACTIVITÉ	ENDROIT	COÛT	RÉSERVATION
Vendredi, 10 mai 10 h 30 (accueil à 10h)	Dîner-conférence « <i>Le sommeil et les aînés</i> » Ressource invitée : Katina Veillette, pharmacienne	Salle municipale Saint-Prosper	20\$/membre 25\$/non membre	Confirmer sa présence <u>avant le 6 mai 2024</u>
Mercredi, 22 mai 13 h 30	Café-rencontre Thème : santé mentale Ressources invitées : Chantal Létourneau et Line Bédard	Salle municipale Saint-Stanislas	gratuit	Confirmer sa présence <u>avant le 20 mai 2024</u>



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
2024-2025**

Diane Béland, présidente
Thérèse Lévesque, vice-présidente
Monique Béland Désilets, trésorière
Line Mongrain, secrétaire
Jacqueline Bergeron, directrice
Lise Bournival, directrice
Jacques Talbot, directeur

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.



Juin 2024

DATE ET HEURE	ACTIVITÉ	ENDROIT	COÛT	RÉSERVATION
Jeudi, 13 juin 9 h 30	Assemblée générale annuelle Suivi d'une activité avec la TAAAM en lien avec la journée de sensibilisation à la maltraitance des personnes âgées.	Salle municipale Saint-Luc-de-Vincennes	gratuit	Confirmer sa présence <u>avant le 7 juin 2024</u>
Jeudi, 20 juin 10 h	Dîner-conférence et clinique « <i>La bonne conduite n'a pas d'âge</i> » Ressource invitée : la Fondation CAA Québec. <u>Après le dîner :</u> Clinique d'ajustement pour ceux et celles qui le veulent.	Salle du Conseil (Sous-sol de la salle municipale) Saint-Maurice	15\$ / membre 20\$ / non membre	Confirmer sa présence <u>avant le 14 juin 2024</u> en mentionnant si vous participerez à la clinique d'ajustement ou non.



LIEN INTERGÉNÉRATIONNEL

Un lien très fort existe entre les grands-parents et les petits-enfants. Le rôle de grand-parent en est un extraordinaire qui permet de se replonger tête première dans le merveilleux monde de la petite enfance.

Autant les grands-parents peuvent avoir un rôle déterminant auprès du développement physique, émotif et intellectuel des enfants, autant les jeunes forcent leur grands-parents à être actifs pour qu'ils les suivent en retour.

Profitions de la semaine québécoise intergénérationnelle pour planifier une activité avec nos petits-enfants, petits-neveux ou autres jeunes qui nous sont chers : cuisiner, partager une passion, aller marcher en nature, prendre des photos pour compléter un album, jouer à un jeu de société, etc.

Ce n'est que du bonheur !

Mot de la présidente**BÉNÉVOLER!!**

Au moment où vous lirez ces lignes, la semaine “Bénévoler c’est brillant” sera du passé mais l’engagement des personnes qui travaillent dans l’ombre à rendre la vie plus agréable, lui, sera toujours d’actualité. Un accompagnement fait de façon “ad hoc” pour un ami, un voisin ou un membre de sa famille, est tout aussi important que de se voir accorder un lien de confiance par un groupe.

J’aimerais mettre la lumière sur une équipe vraiment fantastique avec qui j’ai le privilège d’évoluer. Je veux parler ici de notre conseil d’administration. Nous sommes un petit groupe, seulement 7 personnes qui travaillons d’arrache-pied pour vous pondre, année après année, des activités ressourçantes, stimulantes et qui semblent vous allumer car nous notons que beaucoup de personnes s’inscrivent à nos rendez-vous ! C’est notre paie, c’est notre raison d’être !

Il nous arrive souvent de se demander pourquoi nous sommes si peu à puiser notre oxygène dans le rapport que nous entretenons avec nos pairs. Manque de temps ? Manque d’énergie ? Peur de ne pas se sentir à la hauteur ? Quelles sont les raisons qui nous font hésiter à s’impliquer ? Peut-être que vous vous dites que d’autres le feront, mais non, il ne faut pas se dire ça. Les bénévoles ont besoin d’accompagnement ; les bénévoles ont besoin de voir qu’une relève s’en vient et que nous serons à même de les aider à prendre une place qui leur revient et que rien n’est plus important, pour une personne qui s’est donnée à sa société et à son milieu de vie, que de savoir que tout ce qui a été fait avant et pendant qu’elle était là à tenir le fort, c’est de savoir que d’autres aussi seront là pour tenir le fort aussi.

Bientôt, le 13 juin prochain, ce sera notre assemblée générale annuelle et plusieurs postes seront alors en élection. Des membres actuels de notre conseil d’administration demanderont un autre mandat mais il y aura place pour de nouveaux arrivants. Il y aura un défi très motivant qui se présentera à une nouvelle personne, l’**élu.e** ! Celui ou celle qui viendra, avec sa détermination, sa vision, ses compétences, nous aider à faire en sorte que tout au long de l’année 2024-2025, de nouvelles activités, conférences, café-rencontres et encore plus vous soient offerts.

Il y aura des sous-comités de travail tout aussi importants qui auront besoin de nouvelles petites mains. Je pense aux comités du bulletin en action, de défense des droits ou encore celui des activités, tous ces comités auront besoin de vous. Pensez-y, venez nous rejoindre. Depuis le 1^{er} avril, nous sommes au début d’une toute nouvelle année financière et nous entrons dans une nouvelle planification stratégique qui nous permettra, pour les 3 prochaines années, de voir se réaliser encore des événements qui nous aideront à réfléchir sur notre condition d’aîné.

Bénévoler c’est important et ça nous donne des ailes, ça nous oxygène, ça nous garde tourné vers les autres, ça nous garde l’esprit ouvert, ça nous force à une réflexion sur nous, sur notre quotidien, sur ce que nous voulons pour nous et pour les autres et ce, dans un immense souci de bienveillance, de bienveillance et de paix intérieure. Bénévoler c’est une façon de vivre, c’est un enrichissement personnel qui n’a d’autre valeur que le bien qu’il apporte aux autres.

Alors, pourrons-nous vous compter parmi nous, pour nous prêter mains fortes et pour nous seconder ; participer et même prendre en charge un comité, si le cœur, la santé et le temps vous en dit. Nous sommes là pour vous aider à vous réaliser au sein d'une équipe fantastique, la nôtre, notre AQDR des Chenaux !

J'espère tellement apprendre à vous connaître plus et à vous accompagner dans votre nouvel engagement ! Je vous dis merci ! Merci d'y penser, merci de vous impliquer et merci pour votre participation à ce qui fut une bien belle année pour moi et qui espère en vivre encore d'autres, toutes aussi motivantes, j'en suis convaincue !

Diane

Parole aux membres

ODE POUR MAMAN PAQUIN

Par Thérèse Paquin

Maman ragoûts, fricassés, dumpling
Gâteaux, tricots, lavande et couture.

Maman courage, lavages, ménages
Et rire, rire.

Maman chante, enchante et déchante,
Cigarettes, jeux de carte, et lire, lire.

Maman humour, Amour, Amour,
Sourire, espoir et raconte.

Maman lumière, grand-mère et veille, veille,
Vieillesse, démolie, écrasée.

Maman très malade, et pleure,
Pleure en silence.

Maman émotion, d'émotions,
Combat pour vivre et mourir.

MAMAN

En l'honneur de ma mère, Florette Salvail, une personne extraordinaire, cheffe cuisinière, peintre paysagiste, multidisciplinaire, fière et très aimante.



LES PERSONNES ÂÎNÉES, UNE FORCE «INVISIBLE» DANS LA SOCIÉTÉ?

Dans le bulletin En Action de décembre 2023, nous soulignons le rôle important des implications sociales des personnes âgées actives. Mme Chantal Létourneau avait alors rendu publique son étude *La richesse des arbres ancestraux*, effectuée auprès de membres de l'AQDR. Ces dernières et derniers effectuent 8.3 heures de proche aide et 6h de bénévolat par semaine, en moyenne!

Or, force est de constater que ce travail passe souvent inaperçu. Serait-ce un travail invisible? Au début avril 2024, l'AFÉAS (Association féministe d'éducation et d'action sociale) lançait une campagne pour faire reconnaître l'apport des personnes, le plus souvent des femmes, qui portent ces tâches essentielles mais non reconnues. Et comme c'était aussi la semaine de l'action bénévole en avril, le moment semble tout indiqué pour y revenir!

Qu'est-ce qu'un travail invisible?

Selon l'AFÉAS, il se définit comme suit:

« Travail effectué sans rémunération ou de façon sous-rémunérée [pour la famille, par les personnes proches aidantes, au sein de l'entreprise familiale, comme bénévole dans les organisations ou encore stagiaire...] ainsi que tout le travail de planification qualifié de charge mentale ».

Manifeste pour la valorisation du travail invisible, avril 2024



Et ce n'est pas du petit travail! Des groupes communautaires aux comités citoyens des municipalités, en passant par les hôpitaux, les organismes publics comme les CPE et les CHSLD, les entreprises familiales, à l'éducation des enfants à la maison et les soins aux membres de la familles et ami-es, ces tâches tiennent de larges pans de l'économie en place en assurant sa reproduction! Ce travail « permet à de nombreuses organisations et institutions tout comme aux gouvernements [...] de poursuivre leur mission en minimisant leurs coûts ». Leur répartition inégalitaire dans la société engendre de nombreuses disparités économiques entre hommes et femmes, entre riches et pauvres. Qui prend en charge les tâches du quotidien et les services essentiels alors que d'autres s'enrichissent à des postes importants? Selon le dernier rapport d'Oxfam, ce travail invisible équivaldrait à 10 800 milliards de dollars à travers le monde, « soit 3 fois la valeur du secteur des technologies ».

En décembre dernier, l'AQDR des Chenaux se prononçait pour un revenu viable pour toutes et tous, dans le cadre des revendications portées à Québec par l'AQDR nationale. Cette réflexion est toujours d'actualité dans le contexte de triple crise (logement, revenu, soins de santé) vécue par les personnes âgées. Cessons de passer sous silence nos contributions passées et présentes. Reconnaissons l'importance du travail de tout un chacun dans l'édification de la communauté par des revendications concrètes pour l'égalité.

Voir le document en ligne : aqdr-des-chenaux.org/larichessedesarbresancestraux

Pour en savoir plus sur le travail en ligne, vous pouvez visiter la page web des AFÉAS: <https://travailinvisible.ca/> pour des documents écrits et des capsules vidéo.



Activités de l'AQDR

**DÎNER-CONFÉRENCE
« LE SOMMEIL ET LES AÎNÉS »**

Ressource invitée : Katina Veillette, pharmacienne

Vendredi, 10 mai 2024

LIEU : Salle municipale - Édifice Flore et Irène Gagnon
371, rue de l'Église

HEURE: 10h30 (accueil à 10h)

Repas : Buffet froid de Mlles Cossette

(Wraps au poulet, croissants au jambon, sandwichs aux œufs, salade chou et pommes, salade pommes de terre, bacon et asperges, cup cake, salade de fruits et biscuits, thé et café)

Coût : 20\$ / membre 25\$ / non membre

Nous devons informer le traiteur du nombre de personnes pour lui permettre de faire ses achats.

Merci de confirmer votre présence avant le lundi 6 mai 2024.

CAFÉ-RENCONTRE

« LA SANTÉ MENTALE »

Mercredi, 22 mai 2024



RESSOURCES INVITÉES:

Chantal Létourneau, retraitée de l'enseignement et la recherche en psychologie présentera un aspect de la retraite en lien avec le mois de la santé mentale :

« La retraite, un défi différent pour la santé mentale des femmes et des hommes? »

ET

Line Bédard, directrice de la Maison de Transition de la Batiscan, qui présentera la mission particulière de cette ressource en santé mentale.

LIEU : Salle municipale de Saint-Stanislas
33, rue du Pont

Heure: 13h30

Coût : gratuit - ouvert à tous

Merci de confirmer votre présence avant le 20 mai 2024

VERS UNE TRANSITION ÉNERGÉTIQUE ET ÉCOLOGIQUE?

Nous avons souligné, le 22 avril dernier, le jour de la Terre. **Au-delà de notre intention bienveillante de laisser un avenir aux prochaines générations, quelles sont les pistes d'action que nous pouvons prendre pour agir sur les changements climatiques?** C'est dans le but de répondre un peu mieux à ces questions que le ROÉPAM (Regroupement des organismes d'éducation populaire de la Mauricie), a organisé un dîner causerie avec le Front commun pour la transition énergétique et les auteurs du livre *Pour une écologie du 99%, 20 mythes à déboulonner sur le capitalisme*.

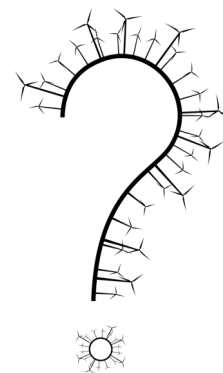


Publié chez Écosociété, l'ouvrage affirme que :

“Si l’humanité subit déjà la violence des changements climatiques, nous ne sommes pas tous égaux devant ce fléau. Il est temps d’identifier les véritables pollueurs et les faux alliés pour enfin opérer un virage écologique vital. Et pour dépasser le consensus vert pâle qui vante le marché du carbone ou les technologies vertes, il faut poser la question taboue : celle de la sortie du capitalisme.”

En effet, la pollution est un problème collectif et culturel avant d’être individuel. La question du système social qui l’encadre est primordiale. Par exemple, aux États-Unis, les ménages ne produisent que 1% des déchets enfouis, le 99% restant est le fait des institutions et des entreprises. De la même façon, la pollution par gaz à effets de serre à travers le monde est profondément inégale. 83 entreprises privées d’énergies fossiles émettent à elles-seules 62% des émissions planétaires, 7 cimenteries en émettent 1% et tous les autres humains 37%. Considérant de nombreux faits sociaux et économiques d’inégalité de pouvoir dans la société, les auteurs affirment que le capitalisme contraint les individus à sur-consommer via le salariat, la publicité, le gaspillage et l’obsolescence programmée. Dans ce monde inéquitable, un petit nombre décide des conditions de production et un grand nombre consomme, créant ainsi la crise climatique.

Dans ce contexte, est-ce qu’un capitalisme alimenté aux énergies renouvelables est souhaitable? L’Écologie du 99% affirme que nous sommes en situation d’addition énergétique. C’est-à-dire que les sources d’énergie s’empilent pour créer de la richesse, elles ne remplacent pas les énergies fossiles dans les industries. Ce phénomène de croissance nous touche directement dans Des Chenaux avec le projet de TES Canada en hydrogène vert, mené par Power Corporation de la famille Desmarais-Chrétien et des fonds privés en provenance des pétrolières. Pour les auteurs du livre, il faut cadrer les industries fossiles pour ce qu’elles sont: des forces de réchauffement climatique et de pollution, gérées dans le privé et de façon antidémocratique, alors que la crise du climat touche l’ensemble de la population. Tant et aussi longtemps qu’une croissance des énergies vertes n’attaque pas la réduction ou la fermeture de l’industrie fossile, elle ne s’attaque pas au problème.





Plusieurs forces de notre société réclament par ailleurs la possibilité d'une transition énergétique, écologique et démocratique! Il faut laisser aux peuples concernés par la crise climatique l'option de choisir les voies de sortie. À cet égard, Valérie Lépine, du Mouvement d'éducation populaire et d'action communautaire du Québec (MEPACQ) a fait paraître une lettre conjointe endossée par de nombreux organismes dans Le Devoir le 19 avril 2024. Intitulée Nos vies avant leurs profits, la lettre documente les derniers développements du dossier énergétique au Québec: fonderie Horne, North Volt, diminution de l'offre en transport collectif, etc., mettant en lumière l'urgence d'un plan de société cohérent. Pour le MEPACQ,

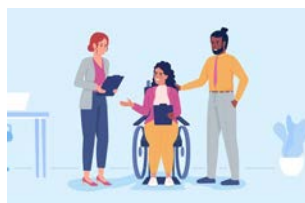
“D'abord, il faut sortir des énergies fossiles d'ici 2030, en s'assurant d'une transition juste et inclusive pour les communautés et les travailleuses et travailleurs. Par ailleurs, plutôt que de lui donner des passe-droits, il faut taxer massivement la richesse afin de réinvestir dans le filet social et d'assurer des conditions de vie décentes pour toutes et tous”.

En souhaitant que la sensibilisation amenée par le jour de la terre puisse amener une plus grande solidarité et rendre nos réflexions enrichissantes!

Sources : <https://www.ledevoir.com/opinion/idees/811046/environnement-vies-avant-profits>
<https://ecosociete.org/livres/pour-une-ecologie-du-99>

CONNAISSEZ-VOUS LE RÉGIME D'ÉPARGNE-INVALIDITÉ (REEI)?

Épargne



Le régime enregistré d'épargne-invalidité a pour objectif d'aider les personnes handicapées à accumuler de l'épargne en vue d'assurer leur sécurité financière à long terme. Plusieurs personnes inaptes peuvent s'en prévaloir.

Critères d'admissibilité

- ⇒ Être éligible au crédit d'impôt pour personnes handicapées au fédéral.
- ⇒ Être un résident canadien de moins de 60 ans, mais de moins de 49 ans pour avoir droit aux bons et subventions.
- ⇒ Avoir produit sa déclaration fiscale pour les deux dernières années et en produire une pour toutes les années futures.

Avantages

- ⇒ Selon le revenu familial net et les cotisations faites au régime, le gouvernement fédéral verse des subventions et des bons, sans incidence sur les autres prestations dont la personne bénéficie.
- ⇒ Les cotisations ne sont pas obligatoires pour l'obtention de bons.
- ⇒ Il est possible de cotiser jusqu'à 200 000 \$ dans un compte REEI. Au moment du retrait, la personne ne paie de l'impôt que sur le rendement de ses placements et les subventions.

Une personne handicapée de votre entourage, ou vous-même, pourrait s'en prévaloir?

Pour en savoir plus, contactez votre institution financière ou Revenu Canada :

[/https://www.canada.ca/fr/agence-revenu/services/impot/particuliers/sujets/regime-enregistre-epargne-invalidite-reei.html](https://www.canada.ca/fr/agence-revenu/services/impot/particuliers/sujets/regime-enregistre-epargne-invalidite-reei.html)

Source : Curateur public du Québec

Suivi d'activité

LA SÉCURITÉ À DOMICILE

C'est à Sainte-Anne-de-la-Pérade, le 12 avril 2024, qu'avait lieu le café-rencontre sur la sécurité à domicile.



Dans un premier temps, Isabelle Deschênes et Karine Bouffard, du Centre d'action bénévole des Riverains, ont présenté et très bien expliqué le service *SécuriCAB* qui remplace le programme PAIR. *SécuriCAB* est un service d'appel automatisé destiné aux aînés, afin de veiller à leur bien-être dans le confort de leur domicile. Ce service permet de procurer une plus grande sécurité et tranquillité d'esprit aux personnes qui l'utilisent mais aussi à leurs proches. Les appels de sécurité peuvent vous être offerts à long terme ou de façon temporaire comme lors d'une convalescence.

N'hésitez pas à contacter le Centre d'action bénévole de la Moraine (418-328-8600) ou des Riverains (418-325-3100) pour avoir d'autres informations ou vous inscrire.

La trentaine de membres présents ont ensuite rencontré Émilie Lafrenière qui travaille à la MRC des Chenaux – comme préventionniste en sécurité incendie.



Elle a vraiment gardé l'attention de l'auditoire tout au long de sa présentation. Mme Lafrenière a donné de précieux conseils de prévention en parlant des avertisseurs de fumée, de monoxyde de carbone, de

l'électricité, des foyers au bois, des piles, etc. Elle a également apporté plusieurs documents dont certains pour réaliser le plan d'évacuation de notre domicile.



L'après-midi, riche en informations, s'est terminé par un café et une collation très variée pour permettre à chacun et chacune de continuer la discussion.

Un grand merci à nos trois personnes ressources et aux membres qui ont assisté à cette rencontre.



Un type dit à son copain :

- Chaque fois que je m'engueule avec ma femme, elle devient historique !
- Tu veux dire hystérique !
- Non, non, historique ! Elle se souvient de tout ce que j'ai fait de travers... du jour... et de l'heure.

Place aux partenaires

IRIS | concours

En vous inscrivant aux offres du Programme Avantages IRIS, vous courez la chance de gagner un **certificat de 400 \$** applicable sur votre prochain achat de lunettes.

Utilisez le **code d'accès : AQDRNAT**

INSCRIVEZ-VOUS ICI ►



CONCOURS POUR LES MEMBRES DE L'AQDR NATIONALE
NOUS VOUS INVITONS À PARTICIPER À UN CONCOURS POUR GAGNER UN CERTIFICAT DE 400 \$ SUR VOTRE PROCHAIN ACHAT DE LUNETTES DANS VOTRE BOUTIQUE IRIS.

Pour participer :

Inscrivez-vous aux Avantages IRIS entre **le 15 avril et le 15 mai 2024**

1. Allez à <https://iris.ca/fr/avantage>
2. Cliquez sur j'ai mon code d'accès
3. Entrez **AQDRNAT** comme code d'accès et faire soumettre
4. Remplissez l'inscription en ligne
5. Consultez votre messagerie. Le message envoyé est une confirmation de votre inscription.

Les offres du programme Avantages seront envoyées par courriel immédiatement après.

Le gagnant recevra un certificat de 400 \$ qui peut être combiné avec son offre Avantage de 150\$ vers de nouvelles lunettes chez IRIS!

Le tirage aura lieu le 16 mai 2024. Le gagnant sera avisé par courriel.

Le prix n'a aucune valeur monétaire et doit être accepté tel quel.
Pour toute question. Contactez-nous à avantages@iris.ca ou au 1.800.363.6378



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



Des milliards de planètes. Des millions de gouttes de pluie.
Des milliers de feuilles dans un arbre...
mais une seule mère dans ce vaste monde...
la mienne.

Qu'elle soit encore parmi nous ou partie pour un monde meilleur,
nous aurons tous une pensée spéciale pour notre maman à la fête des mères,
le 12 mai prochain.



Possibilités d'implication pour les membres

VOUS AVEZ 1 HEURE PAR MOIS OU PLUS À DONNER, OU ÊTES DISPONIBLE PONCTUELLEMENT ?

Nous sommes toujours à la recherche de personnes pour s'impliquer dans les différents comités et projets de l'AQDR des Chenaux :

◇ COMITÉ ACTIVITÉS

- Planifier et organiser les activités de vie associative à réaliser au cours de l'année;
- Réaliser les activités : conférences, sorties, activités culturelles et récréatives.
- Collaborer à la poursuite des activités dans les petites résidences privées pour aînés (RPA) de la MRC des Chenaux.

◇ COMITÉ BULLETIN EN ACTION

Vous avez de l'intérêt pour la défense de droits, les loisirs, la santé, ou tout autre sujet...

- Collaborer à la rédaction du Bulletin En Action.

◇ TÉLÉPHONISTES

- Selon le temps dont vous disposez...téléphoner pour rappeler les activités de l'AQDR aux membres de votre municipalité ;
- Possibilité de plusieurs téléphonistes par municipalité.

SI LA POSSIBILITÉ DE METTRE À CONTRIBUTION VOTRE EXPÉRIENCE ET QUE LE MANDAT D'UN COMITÉ REJOINT VOS INTÉRÊTS, NOUS VOUS SERIONS RECONNAISSANTS DE COMMUNIQUER AVEC LA DIRECTRICE OU UN MEMBRE DU CONSEIL D'ADMINISTRATION.

Téléphone : 819 840-3090 ou Courriel : aqdrdc@stegenevieve.ca

N.B. Les frais de déplacements pour votre participation aux comités sont remboursés selon la politique interne de l'association.



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

Jeudi, le 13 juin 2024

à 9 h 30

À la salle municipale (Centre Georges-Sévigny)
de Saint-Luc-de-Vincennes
660, rue Principale

ORDRE DU JOUR

1. Ouverture de l'assemblée et vérification du quorum
2. Constatation de la régularité de l'avis de convocation
3. Nomination - présidence et secrétaire d'assemblée
4. Lecture et adoption de l'ordre du jour
5. Lecture et adoption du procès-verbal de l'AGA du 16 juin 2023
6. Présentation et adoption du rapport d'activités 2023-2024
7. Présentation et adoption du rapport financier 2023-2024
8. Présentation et dépôt des prévisions budgétaires 2024-2025
9. Nomination d'un expert-comptable pour 2024-2025
10. Nomination : présidence et secrétaire d'élection
11. Élection des membres du conseil d'administration
12. Prix AQDR
13. Levée de l'assemblée

L'ASSEMBLÉE SERA SUIVIE D'UNE ANIMATION ET D'UN DÎNER

La Table Action Abus Aînés de la Mauricie viendra présenter et animer un jeu sur
« **Les atouts du grand âge** »

Un repas de poulet rôti vous sera servi pour dîner.

C'est un rendez-vous !

Confirmez votre présence avant le 7 juin 2023.

Élection

À l'Assemblée générale annuelle de l'AQDR des Chenaux, le 13 juin 2024, à Saint-Luc-de-Vincennes, vous serez invités à participer à l'élection des mandats qui se terminent cette année.

Ces mandats étaient assumés par : Diane Béland, Monique Béland Désilets, Thérèse Lévesque et Line Mongrain.

Tous ces mandats sont pour une durée de deux (2) ans.

Les membres qui désirent s'impliquer au conseil d'administration pour défendre les droits des retraités et améliorer la qualité de vie de ces personnes, sont invités à compléter le formulaire de candidature ci-dessous. Veuillez noter que le conseil d'administration se réunit neuf à dix fois par année.

Les candidatures devront parvenir au bureau de l'AQDR des Chenaux, 44 chemin Rivière-à-Veillet, Sainte-Geneviève-de-Batiscan, au plus tard le 6 juin 2024, soit cinq jours ouvrables avant la date prévue de l'assemblée.

En l'absence du nombre suffisant de candidatures, il est loisible à l'assemblée d'élire les membres du conseil d'administration parmi les membres présents à l'assemblée.

FORMULAIRE DE CANDIDATURES

Conseil d'administration 2024-2025

J'accepte de poser ma candidature au sein du conseil d'administration de l'AQDR des Chenaux.

Signature du candidat / de la candidate : _____

Signature du membre proposeur : _____

Date : _____



Implication

C.A. TON TOUR

Le printemps est pour plusieurs organisations, le moment de renouveler les mandats au conseil d'administration et l'AQDR n'y échappe pas. Vous trouverez dans le texte qui suit, un condensé de celui présenté par Isabelle Simard dans la revue *l'Actuelle*, vol.27 No 3.



« Siéger au conseil d'administration d'un organisme sans but lucratif (OSBL) est une bonne façon de partager son expérience et d'accroître ses compétences.

Les OSBL sont plus importants et influents que jamais au sein de la société québécoise et jouent un rôle critique pour le mieux-être de l'ensemble de la collectivité et des groupes qui la composent. Le Québec compte environ 46000 organismes sans but lucratif, soit 29% de l'ensemble canadien.

« La gouvernance, c'est le sujet de l'heure, estiment Jean-Paul Gagné et Daniel Lapointe. Les leaders d'OSBL ont soif de connaissances et ils sont plus conscients que jamais du rôle que peuvent jouer leurs organisations pour leurs membres, la société, voire les deux à la fois, et ont donc plus à cœur de les aider à poursuivre leur mission avec succès. »

« Pour s'intéresser à un conseil d'administration, il faut que le cœur y soit, autant que la raison! Il est important d'adhérer à la mission de l'association et de croire que l'on apportera un plus, autrement dit, que notre expérience profitera à l'organisation », affirme Jean-Paul Gagné.

« La motivation est essentielle! C'est un travail bénévole. Le sentiment d'appartenance à l'organisation est important. Il faut être pleinement conscient de la responsabilité qui nous incombe à titre d'administrateur et de notre engagement à nous assurer que les choses se fassent correctement », enchaîne Daniel Lapointe.

Le nombre de réunions, le temps requis pour se préparer aux réunions et pour siéger aux comités, le travail attendu en dehors des réunions... Il est important de bien s'informer des implications liées au poste convoité.

Siéger au conseil d'administration d'une organisation est une excellente façon d'apprendre comment se gouverne une association et de mettre son expérience à profit. Bien sûr, la décision d'accéder à un poste d'administrateur n'est pas à prendre à la légère, affirment les experts et il y a certains aspects à ne pas négliger avant de s'engager sur la voie de la gouvernance.

« Faire partie d'un c.a. est une belle aventure qui nous permet de développer nos habiletés. C'est aussi une excellente occasion de partager notre savoir, notre savoir-faire et notre savoir-être », affirme Lisane Dostie, fondatrice d'ISALégal, un cabinet spécialisé en gouvernance d'entreprises, en stratégies de carrière et en formation. « Le savoir, précise Mme Dostie, est lié à l'expertise de l'individu et, le savoir-faire, à son expérience. Quant au savoir-être, il favorise l'harmonie, les discussions, l'écoute, le partage des idées et le respect. Ce sont là les qualités essentielles de tout bon administrateur. »



LE RADIS
ne se consomme pas seulement
CRU!

Le Radis, qu'il soit rouge, noir ou blanc (daikon) est un légume croquant, rafraîchissant et légèrement piquant. Ses feuilles sont aussi comestibles. Comme la plupart des crucifères, il contient des antioxydants et des composés bioactifs qui protégeraient contre certains cancers. Côté cuisine, le radis offre une multitude de possibilités et permet de réaliser des assiettes aussi saines que colorées.

Le mot du nutritionniste

Le radis est l'allié santé par excellence. Avec seulement 14 kcal pour 100g, il a en plus l'avantage d'être rassasiant. En cas de fringale, ne pas hésiter à opter pour une petite poignée de radis. Pour idée, une portion correspond à environ 12 petits radis, ou 7 gros.

Systeme digestif

Plusieurs études chez l'animal ont démontré que la racine et les feuilles de radis contenaient des substances pouvant accentuer la motilité intestinale.

Mémoire

Une étude menée chez des femmes âgées a conclu que la consommation de crucifères ralentirait le déclin cognitif.

Comment préparer les radis

En cuisine, le radis offre mille et une possibilités. Excellent cru et simplement accompagné d'un peu de beurre et de sel, il révèle bien d'autres saveurs lorsqu'il est associé à d'autres aliments et cuit. Pour éviter le gaspillage, on profite également de ses fanes pour réaliser de délicieuses recettes et de ses graines germées pour créer des assiettes aussi saines que colorées.



Recette



RADIS LAQUÉS AU BEURRE & AU THYM

On consomme souvent les radis crus par habitude. On oublie (ou on ignore) qu'ils sont délicieux rôtis ou sautés dans la poêle avec du beurre et quelques aromates comme dans cette recette. La saveur du radis s'en trouve métamorphosée, adoucie et beaucoup moins piquante. Rapidement, on peut préparer un accompagnement qui fait changement et qui inspire le printemps. On pourrait aussi très bien utiliser les radis laqués dans une salade afin de créer un repas complet.

INGRÉDIENTS

¼ tasse de beurre
 2 gousses d'ail, hachées finement
 1 petit oignon rouge, haché
 Sel et poivre, au goût
 2 tasses de radis, coupés en 2
 1 ou 2 branches de thym frais
 2 c. à soupe de vinaigre de vin rouge

PRÉPARATION

- Dans une grande poêle, à feu moyen-vif, faire fondre le beurre, puis faire revenir l'ail et l'oignon rouge pendant quelques secondes.
- Assaisonner, puis ajouter les radis et le thym.
- Cuire de 8 à 10 minutes, ou jusqu'à ce que les radis commencent à devenir translucides et plus tendres.
- Ajouter le vinaigre de vin rouge, puis poursuivre la cuisson jusqu'à ce qu'il s'évapore.
- Servir chaud ou tiède en accompagnement.

Source : <https://www.troisfoisparjour.com/fr/recettes/plats-principaux/legumes/radis-laques-au-beurre-au-thym/>



Au cours d'une réunion, le chef de service informa son équipe qu'il n'était pas suffisamment respecté... comme il se doit.

Le lendemain matin, il apporta une petite pancarte sur laquelle était inscrit : "Ici, c'est moi le chef !"

Il la plaça bien en évidence sur la porte de son bureau.

Quand il revint après le déjeuner, il trouva un post-it à côté de la pancarte où était écrit :

« Votre femme a téléphoné, elle veut récupérer sa pancarte. »



LE PRINTEMPS, C'EST L'HEURE DU MÉNAGE ...ET CELUI DES COSMÉTIQUES.

Quand la fièvre du printemps nous gagne, on pense à rafraîchir notre espace de vie. Dans la salle de bain, on pense à faire le ménage de nos médicaments et à jeter tout ce qui est périmé. C'est avantageux pour gagner de l'espace de rangement, de se remettre en mémoire les médicaments que nous avons à la maison, d'éviter des achats inutiles et des intoxications médicamenteuses, et aussi réduire le risque d'erreurs médicamenteuses.

On oublie trop souvent de faire le ménage de nos cosmétiques. Tout comme les produits alimentaires, les cosmétiques ont une date de péremption qu'il importe de considérer pour éviter les infections ou les irritations. L'emballage fournit de précieux renseignements. Pour toutes les formules contenant un FPS, une date de péremption est indiquée sur la boîte et au haut du tube, embossée dans le plastique. La plupart des autres produits portent un petit pictogramme représentant un pot ouvert, accompagné d'un chiffre et de la lettre « M » (pour « mois »). Ce symbole indique le temps de conservation : par exemple, « 6M » signifie que le produit peut être conservé pendant 6 mois à compter de la date d'ouverture.

Il arrive que les produits aient une durée de vie inférieure en particulier s'ils ne sont pas conservés adéquatement. Pour identifier des cosmétiques périmés, il faut donc aussi porter attention à l'odeur, à la couleur et à la texture. De préférence, on évite de ranger les cosmétiques dans la salle de bain car l'humidité favorise la prolifération de bactéries.

Le mascara est l'environnement idéal pour que les bactéries se multiplient car sombre et humide. C'est pourquoi on devrait le changer tous les 3 mois, en même temps que le traceur liquide et le cache-cernes.

Les hydratants pour le corps sont plus durables que les crèmes pour le visage. Ils peuvent durer jusqu'à un an, alors que les soins faciaux (crèmes, démaquillants, exfoliants et masques) de 6 à 9 mois. Certains ingrédients ont tendance à s'évaporer, augmentant de ce fait la concentration de la formule et le risque de réactions cutanées. Contrairement aux crèmes en tubes, les pots nous obligent à y tremper directement les doigts, ce qui augmente aussi les risques de contamination.

Un rouge à lèvres peut durer jusqu'à deux ans mais il ne faut pas dépasser cette limite, puisque la forte teneur en eau finit par transformer le produit en bassin bactérien. Les crayons pour les lèvres, les yeux et les sourcils ont une espérance de vie similaire. On doit cependant les aiguiser souvent... et nettoyer l'aiguiseur.

Le fond de teint peut être conservé 2 à 3 ans comme la poudre libre, l'ombre à paupières et le fard à joue. Toutefois, les formules liquides ne se gardent pas plus de 9 mois.

Contrairement au reste de nos produits beauté, les fragrances n'ont pas de date d'expiration fixe, mais les garder l'abri de la chaleur et de la lumière les préserveront plus longtemps.

Bon ménage printanier !

Source : <https://www.jeancoutu.com/beaute/conseils-beaute/attention-aux-cosmetiques-perimes>



Place aux partenaires

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Mauricie-et-
du-Centre-du-Québec

Québec 

ARPAM

Approche et références pour les producteurs
agricoles et leur milieu

PROJET ARPAM : UN SERVICE DÉDIÉ AUX PRODUCTEURS AGRICILES ET LEUR MILIEU

Le CIUSSS de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec met en place le projet ARPAM pour faciliter l'accès aux services offerts par ce dernier aux producteurs et productrices agricoles, le tout en partenariat avec l'organisme *Au cœur des familles agricoles* (ACFA). L'initiative s'inscrit en trois volets.

Ce projet permet un accès plus facile pour les agriculteurs aux différents services du CIUSSS MCQ : santé mentale adulte et dépendance, enfance, jeunesse et famille, soutien à l'autonomie des personnes âgées, déficience intellectuelle, TSA, déficience physique et maladies chroniques.



Sensibilisation à la réalité des producteurs agricoles auprès des 20 000 employés du CIUSSS MCQ et des partenaires

Créer un pont entre les producteurs agricoles et les services du CIUSSS MCQ par le biais d'ACFA et/ou de l'équipe de l'ARPAM

Assurer, par l'équipe de l'ARPAM, un suivi adapté auprès des agriculteurs en services sociaux généraux.

Pour y avoir accès ou pour toute information, vous pouvez contacter le 811 ou encore les travailleuses sociales du projet ARPAM au 819 228-2731, poste 3401.

Mieux-être

LA RÉSILIENCE : SANTÉ SPIRITUELLE ET BIEN-ÊTRE

Le bien-être spirituel est un aspect qui pourrait être ignoré parce que nous associons naturellement la spiritualité à la religion. Or, bien que les deux soient interconnectés, ils sont différents.

La santé spirituelle peut être un sujet difficile à cerner. L'ironie de la chose, c'est qu'une bonne santé spirituelle est essentielle à la santé et à l'équilibre d'une personne. Elle nourrit l'âme, en quelque sorte, et ne devrait pas être ignorée.

Lorsqu'une personne n'est pas en bonne santé spirituelle ou qu'elle est déséquilibrée, la situation peut passer inaperçue pendant un certain temps jusqu'à ce que surviennent des répercussions négatives sur sa vie personnelle, familiale et professionnelle.

Comment savoir s'il y a un déséquilibre dans la santé spirituelle et le bien-être d'une personne? L'extrait suivant du continuum de la santé et du bien-être spirituel énumère différents indicateurs :

- ◇ La vie a perdu son sens et son but;
- ◇ La personne ressent un sentiment de désespoir à l'égard de sa vie et de son avenir;
- ◇ La personne est incapable de se pardonner ou de pardonner aux autres;
- ◇ La personne ressent de l'isolement et ne ressent aucun sentiment d'appartenance;
- ◇ La vision du monde de la personne ou ce qu'elle considérait comme sacré est maintenant anéanti;
- ◇ La vie est marquée par un manque de morale, de valeurs ou de croyances claires;
- ◇ La personne est accaparée par des conflits et des luttes intérieures;
- ◇ La personne est incapable de respecter les valeurs et les croyances des autres.

Si nous laissons aller les choses sans réagir pendant une longue période, nous pouvons nous trouver confrontés à des difficultés en apparence insurmontables dans une ou plusieurs des sphères indiquées ci-dessus. Cette situation pourrait alors avoir des répercussions négatives sur nos relations à la maison et au travail.

La santé spirituelle est un élément essentiel de la santé humaine et il faut faire le point, pour évaluer l'état de son bien-être intérieur. Nous souhaitons nous trouver dans la zone verte. Parfois, nous nous trouvons dans la zone jaune. Cependant, lorsque nous nous trouvons dans les zones orange ou rouge, il est possible de ressentir des conflits et des difficultés internes.



Tout comme la résilience physique se développe grâce à une bonne alimentation et en faisant de l'activité physique régulièrement, la résilience spirituelle se met également en place grâce à des pratiques spirituelles positives. Certaines personnes effectuent des exercices spirituels dans le cadre de leur pratique religieuse. Or, bien que la spiritualité ne se limite pas nécessairement à la pratique religieuse, de telles pratiques peuvent être très utiles.

Au fil des siècles, les peuples et les cultures ont trouvé de multiples façons de cultiver leur santé spirituelle et leur bien-être grâce à diverses pratiques religieuses et spirituelles. Je compare d'ailleurs la religion et la spiritualité au corps physiologique, où la structure squelettique soutient les muscles et les nerfs du corps. Dans un même ordre d'idée, la religion contribue également à donner une structure qui permet de favoriser et de cultiver la spiritualité.

Dans une certaine mesure, chaque personne possède déjà un sens de la spiritualité et a le potentiel de l'approfondir. De plus, un bien-être spirituel solide ne peut que renforcer le sentiment d'espoir d'une personne, le sens et le but qu'elle donne à sa vie et sa capacité de se pardonner à elle-même et aux autres. Ce sont là des éléments positifs qui aident la personne à relever les défis de la vie. Plus nous développons ces forces dans notre vie, plus nous devenons résilients.

Qu'est-ce qui peut aider? Trouver des moyens de pratiquer une spiritualité saine. Voici une liste d'idées qui peuvent contribuer à améliorer la santé spirituelle et le bien-être d'une personne :

- ◆ Prendre le temps de méditer ou de prier;
- ◆ Libérer votre espace (mental et physique) et pratiquer la pleine conscience;
- ◆ Réfléchir au sens de la vie et à sa raison d'être dans ce monde;
- ◆ Tenir un journal et réfléchir aux raisons pour lesquelles vous êtes reconnaissant ou reconnaissante;
- ◆ Lire des livres ou du matériel inspirants et spirituels;
- ◆ Entrer en contact avec une communauté religieuse ou spirituelle;
- ◆ Pratiquer le pardon envers soi-même et envers les autres;
- ◆ Se déconnecter de la technologie, ralentir et faire des promenades en nature;
- ◆ Participer à des retraites spirituelles.



Si vous cherchez à renforcer votre spiritualité, il peut être utile de consulter un aumônier ou aumônière, ou encore un représentant religieux qui sera en mesure de vous guider dans ce domaine. Ils et elles se feront un plaisir de vous orienter dans la bonne direction.

(Extraits tirés de canada.ca, texte de l'aumônier Kevin Sam)

Qui vit en paix avec lui-même vit en paix avec l'univers.

~ Marc Aurèle



Sylvie Lévesque, belle-fille de Camille Marcotte, de Sainte-Anne-de-la-Pérade

Une douce pensée pour nos disparu-es

Réflexion

L'ENFANT ET LA GRAND-MAMAN



« Comment fais-tu pour ne pas être triste alors que tu es vieille ? » dit l'enfant à sa grand-mère de 78 ans.

« C'est simplement parce que je ne suis pas vieille, je rajeunis d'année en année, de semaine en semaine, de jour en jour. »

« Mais tu as les cheveux tout gris, tu marches tranquillement, tu ne manges pas beaucoup. »

« C'est vrai, mais, dans cinquante ans, tu auras appris toi aussi que ce qui fait rajeunir les personnes comme moi, ce sont les plaisirs de chaque jour, les joies accumulées, les peines aussi qu'on parvient à endurer, à guérir. On ne rajeunit pas son cœur d'un seul coup, mais par des exercices répétés. C'est vrai que mes jambes sont un peu fatiguées et que je ne danserais pas longtemps le rock avec toi, mais si tu voyais mon cœur, tu saurais que je suis plus jeune qu'à cinquante ans. »

« Est-ce que tu veux dire que je suis plus vieux que toi, même si on a sept dizaines d'années de différence? »

« Je vais te donner un exemple. La graine semée en terre a moins de journées que la rose qui sent si bon et pourtant, qu'est-ce qui symbolise le plus la jeunesse: la graine ou la fleur? La fleur est plus vieille, elle achève sa vie, quand elle est rendue au moment où les gens aiment à la sentir et à la regarder, et cependant c'est là qu'elle est la plus jeune, la plus belle de toute sa vie. La rose s'est rajeunie toute sa vie pour enfin éclore dans toute sa splendeur.»

« Grand-maman, tu es pour moi une jolie rose. J'ai compris qu'être jeune, c'est avoir beaucoup de choses joyeuses à se rappeler.»

Source : Albatros des mers, Moments de réflexion, Cercles de Fermières du Québec, Fédération de l'Estrie



LE TEMPS EST CE QUE TU EN FAIS



Tu ne peux retenir le temps.

Il passe.

Il coule entre tes doigts

Comme l'eau de la fontaine.

Il glisse dans ta main

Comme le sable de la mer.

Tu ne peux rattraper le passé.

Il n'est plus.

Il s'en est allé

Comme le couchant d'hier.

Il est disparu

Comme un souvenir perdu.

Tu ne peux emprisonner le futur.

Il n'est pas encore.

Il viendra à son heure

Comme le levant de demain.

Il te rejoindra

Comme la vague qui s'approche

Du rivage.

Mais tu peux toujours cueillir le présent

Comme un beau présent du ciel.

Ce présent est comme un arbre.

Il plonge ses profondes racines

Dans ton passé tout plein

De souvenir et d'expérience,

Comme une sagesse accumulée.

Et il lance ses longues branches

Vers ton futur tout plein

De promesse et d'espérance,

Comme un projet emballant.

Le présent est fait

De ton passé qui n'est plus

Et de ton futur qui n'est pas encore.

Prends le temps qui t'est donné

À chaque instant qui passe.

Cueille-le précieusement

Comme l'eau du ruisseau

Qui t'est toujours disponible.

Ne gaspille pas ton temps.

C'est un cadeau divin.

Ne passe pas ton temps

À courir après le temps.

Prends ton temps.

Ne dis pas : je n'ai pas le temps

Dis plutôt : mon temps est à moi

Ne sois pas avare de ton temps.

Donne ton temps aux autres

Comme il t'est donné à toi.

Ne cours pas tout le temps.

Prends ton temps...

Mot Mystère

À trouver: un mot de 10 lettres

Thème: BUREAU

- | | | |
|-------------|-------------|------------|
| ABC | ERREUR | REDIGER |
| AGENDA | ESPACER | REGLE |
| APPELER | EXEMPLAIRE | RELIRE |
| BUREAUTIQUE | FAUTE | REPertoire |
| CAFE | FAXER | RESEAU |
| CARBONE | FEUILLE | ROULEAU |
| CHEMISE | FICHE | TABLEAU |
| COPIER | FORMATION | TEMPS |
| DACTYLO | FRANCAIS | TRAVAILLER |
| DECIDER | GESTION | TRIEUSE |
| DOCUMENT | LAMPE | |
| ECLAIRAGE | LECTURE | |
| ECRAN | NOM | |
| ECRIRE | ORDINATEUR | |
| ECRITURE | ORTHOGRAPHE | |
| EFFACER | PAGE | |
| ENGAGER | PAIE | |
| ENVELOPPE | PAPIER | |
| EQUIPEMENT | RAYER | |

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

«Tout âge porte ses fruits, il faut savoir les cueillir.»

Raymond Rodiguet

CONCOURS EN ACTION

Avril 2024 — Solution : Thermique * La personne gagnante: Lucille H. Brouillette, de Saint-Narcisse

Le tirage au sort a été fait devant les membres du Conseil d'administration au Domaine de Joriane.



Vous avez jusqu'au 20 mai 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 | Répét Accompagnement

Besoin de parler?
Tel-Écoute est là pour vous.



819 376-4242
1 888 376-4241

TEL-ÉCOUTE

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) GOX 2J0

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.



Les assurances de dommages sont souscrites par Société d'assurance Beneva inc. et distribuées par Beneva inc. agréée en assurance de dommages et des pertes liées au décès. Ce tout compris avec la option d'assurance contre les chutes et mobilité incluent à leur protection. Consultez vos conditions et exclusions et appliquez-les.
© Beneva inc. 2023. Le nom et le logo Beneva sont des marques de commerce de Groupe Beneva inc. utilisées sous licence.



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 !