



**AQDR**

Rivière-du-Loup

**Juin 2023**

**Volumne 2, No.2**

# LA VOIX DES AÎNÉS

Bulletin de liaison de l'AQDR - Section Rivière-du-Loup

## C'est le temps des vacances!



### À VOS AGENDAS

**16 JUILLET AU 5 AOÛT 2023**

Vacances

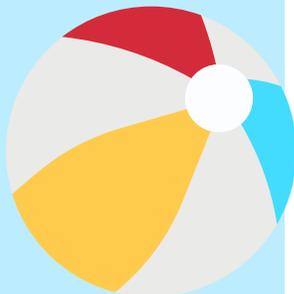
Nos bureaux seront fermés!

**7 SEPTEMBRE 2023**

Dîner-conférence

Mme Amélie Dionne

Députée de Rivière-du-Loup/ Témiscouata



**5 OCTOBRE 2023**

On souligne la semaine des aînés

### Dans ce numéro: page:

À vos agendas .....	1
Mot du président .....	2
Mot de la directrice générale.	3
Les nouvelles de la section ..	4
Suivi du projet QADA .....	5
Papillon et abeille .....	6
Photos .....	7
Retour sur le colloque .....	8 & 9
Poèmes.....	10
2 Petits textes .....	11
Café Ludo .....	11
Activités estivales .....	12 & 13
Suggestions de lecture .....	14
Informations diverses .....	15
Saviez-vous que.....	16
Aînés, réseaux sociaux .....	17
Sortez vos crayons .....	18 & 19
Rions un peu .....	20
Solutions de jeux .....	20
Recettes .....	21 & 22
Diverses ressources .....	23
Nous joindre .....	24

**Bon été!**



## MOT DU PRÉSIDENT



**René Bélanger**

Bonjour à toutes et à tous,

En ce début de la période des vacances, permettez-moi par l'entremise de ce journal de vous donner quelques informations concernant les dernières activités de notre AQDR.

Tout d'abord j'aimerais souhaiter la bienvenue à tous les membres de la section Matapédienne qui se joignent maintenant à nous à la suite de la fermeture de cette section. Nous vous rencontrerons à l'automne 2023 pour prendre un premier contact avec vous afin de connaître vos besoins.

Je voudrais aussi remercier M. Benoit Marmen qui était chargé de projet pour le programme QADA et qui est maintenant rendu à Lévis, il sera remplacé par Mme Lucy Nadia Castonguay. Bienvenue aussi à Mme Mélanie St-André qui occupe le poste d'agente de développement.

Enfin, je ne voudrais pas oublier Mme Nicole Hébert qui était notre trésorière. Mme Hébert nous a rendu de nombreux services, donnant beaucoup de son temps et qui a été la pionnière de ce journal en y mettant tout son professionnalisme. Merci, Nicole, pour tout.

Plusieurs activités ont été réalisées au cours des derniers mois. Pensons aux 2 conférences que nous avons données à Rimouski, à nos dîners-conférence mensuels à Rivière-du-Loup à l'organisation d'un colloque sur Le mieux vivre des aînés au Bas-St-Laurent où plus de 160 personnes en provenance de Mont-Joli, de Rimouski et de la région de Rivière-du-Loup ont pu s'exprimer sur les thèmes suivants :

- Soutien et soins à domicile
- Isolement et situation financière
- La bienveillance pour contrer la maltraitance.

Les actes de ce colloque seront remis aux élus du Bas-St-Laurent.

Nous avons été l'hôte du congrès et de l'AGA national des AQDR les 13 et 14 juin qui sera suivi de notre AGA le 16 juin 2023.

Je souhaite à vous toutes et tous une belle saison d'été, prenez le temps de penser à vous et de vous gâter.

René Bélanger Président

# MOT DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE

Chers (ères) membres,

Le printemps fait son bout de chemin et l'été arrive à grands pas, voilà l'occasion de planifier vos vacances, de faire des activités estivales et de célébrer le soleil qui nous réchauffe. Personnellement mon conjoint et moi, sommes adeptes de camping, ce qui nous permet de socialiser, de danser, de chanter et de prendre du bon temps entre amis(es).



**Danielle Ayotte**

Dernièrement, nous avons agrandi notre territoire puisque celui-ci s'étend maintenant de La Pocatière à Gaspé en passant par la Matapédia et les Iles-de-la-Madeleine. Cet agrandissement de territoire implique beaucoup de nouvelles tâches à l'équipe et demandera de nous déplacer éventuellement pour rejoindre tous les membres actuels et futurs.

En terminant je veux vous parler des activités à venir pour l'automne, comme d'habitude nous aurons nos dîners mensuels à Rivière-du-Loup, quelques conférences à Rimouski et nous prévoyons aller à la rencontre des membres de Matane, Amqui et Gaspé. Notre section veut se faire connaître et créer des liens avec les gens du milieu, et qui sait, organiser des petits comités satellites pour nous aider à étendre nos services et nos activités sur tout le territoire.

Je vous laisse en vous remerciant de votre participation à nos activités, à votre collaboration pour faire vos réservations ce qui nous permet de mieux prévoir les présences; enfin merci à tous les bénévoles qui nous supportent lors d'événements. Merci aux membres du conseil d'administration qui travaillent fort pour s'assurer que l'AQDR porte sa mission chaque jour à la défense des droits des personnes retraitées et préretraitées. Merci également à l'équipe du bureau qui travaille aussi d'arrache-pied pour vous organiser des activités, conférences et projets.



Ram dam dam wa la dou, c'est le temps des vacances !



Bon été,  
Danielle Ayotte, directrice générale





# Les Nouvelles de notre section

Ça bouge beaucoup pour l'AQDR section Rivière-du-Loup. Nous ne manquons pas d'action. Plusieurs choses sont en branle présentement pour notre organisme.

- Le 27 mars dernier, nous avons emménagé au 63 rue Fraser et l'inauguration à eu lieu le 18 avril en présence du maire M. Mario Bastille et de la représentante du député fédéral, Mme Annie Francoeur. Finalement notre local est plus adéquat et répond aux besoins de l'équipe de travail, du conseil d'administration et surtout des membres puisqu'il est au rez-de-chaussée, très accessible avec 5 stationnements qui nous sont dédiés.
- À la suite de l'extension de notre territoire, nous devons modifier notre nom de l'AQDR -Section Rivière-du-Loup par un nouveau nom qui englobera la grande région du Bas-St-Laurent/Gaspésie-Les-îles-de-la-Madeleine. Très bientôt, nous espérons vous annoncer officiellement notre nouveau nom.
- Nous sommes à la préparation d'activités pour tout le territoire pour l'automne. Restez à l'affût, nous vous ferons parvenir les informations plus tard.
- Dans le but d'harmoniser les courriels de toutes les sections de l'AQDR, nous avons aussi modifié les nôtres pour un plus grand professionnalisme.

✉ Inscription et informations générales [info.rdl@aqdr.org](mailto:info.rdl@aqdr.org)

✉ Mme Danielle Ayotte, directrice générale : [direction.rdl@aqdr.org](mailto:direction.rdl@aqdr.org)

✉ Mme Mélanie St-André, agente de développement : [developpement.rdl@aqdr.org](mailto:developpement.rdl@aqdr.org)

✉ Mme Lucy-Nadia Castonguay chargée de projet et des communications: [communications.rdl@aqdr.org](mailto:communications.rdl@aqdr.org)

- Prenez note que nos bureaux seront fermés pour la période des vacances du 17 juillet au 5 août.



# Suivi du projet QADA

## (Québec Ami Des Aînés(es))

Depuis notre dernier journal, une foule d'activités ont été réalisées telles que:

- Plusieurs visites dans les RPA avec Jean Beaulieu à la musique et à la voix, ainsi que des textes ont été lus par M. Benoît Marmen.
- Des activités de casse-tête animées dans les RPA de moins de 20 résidents.
- Des spectacles bigénérationnels avec les écoles primaires ont aussi eu lieu dans certaines municipalités de la MRC de Rivière-du-Loup.
- Un dîner cabane à sucre à été offert avec musique d'ambiance.

Lors de l'écriture de ce journal, quelques activités sont encore à venir telles que:

### ACTIVITÉS GRATUITES

- Le **9 juin 2023 aura lieu à 13h15** un spectacle de musique avec l'école de St-Modeste **Espace collectif Berger (Église de St-Modeste)**
- Le **16 juin 2023, à 13h15**, un spectacle de musique est organisé par l'École des Jolis-Vents à l'**Église de St-Cyprien**.
- Le **21 Juin 2023, à 9h15**, au **Centre Culturel Berger**, aura lieu un spectacle de cirque de l'École Vents et Marées de Cacouna. Lors de cette activité, le Centre Culturel réservera spécifiquement le balcon pour les aînés.

Pendant ces activités, nous prenons le temps d'expliquer la mission de l'AQDR ainsi que les droits des personnes retraitées et préretraitées, tout en faisant la promotion des activités de notre organisme.

Jusqu'à présent, la réponse des gens est très positive et ils sont heureux de nous voir et de participer à nos différentes activités dans la région. À l'occasion, les cartes postales que nous leur laissons sur place nous reviennent avec de bons mots.

Actuellement, nous sommes à préparer l'automne et plusieurs possibilités et occasions s'offrent à nous. Je vous invite à nous suivre sur notre page Facebook, notre site Web et à nous retrouver un peu partout sur les différents médias.



# Papillon et abeille qui butinent!

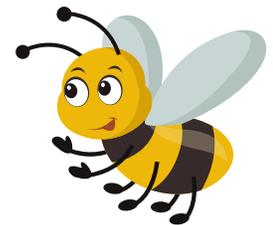
Coucou tout le monde!

Je me présente, le papillon Lucy-Nadia Castonguay, chargée de projet et des communications à l'AQDR section Rivière-du-Loup depuis fin novembre 2022. J'ai toujours papillonné dans le milieu du service à la clientèle, de la vente, de la beauté et du web dans différents environnements autant comme travailleuse autonome que salariée. J'ai toujours la tête enfumée de projets. En tant que chargée de projet de la colonie de l'AQDR section Rivière-du-Loup, j'ai pour mission d'aider à organiser des activités en lien avec notre essaim afin de vous rassembler et de vous divertir. En avril, j'ai repris en partie avec l'abeille Mélanie, le projet QADA.

Dans mes fonctions de chargée des communications, je suis le papillon qui butine avec tous les médias pour vous attirer à tous nos événements fleuris. Je suis le papillon qui métamorphose tous les visuels, qui s'amuse avec les couleurs ainsi que les mots sur le site web, sur Facebook et dans le journal. Lors de nos événements, je m'occupe de toute la technicalité derrière le grand écran. Mon objectif est de faire fleurir l'AQDR section Rivière-du-Loup au niveau de tout l'est du Québec. 😊  
C'est toujours un grand plaisir pour moi de voir le sourire des gens autour de moi.

P.S. : Merci beaucoup Benoît pour ton implication et ta joie de vivre ! Ce fut un grand plaisir de travailler avec toi.

Lucy-Nadia Castonguay



## Notre nouvelle abeille dans l'équipe, Mme Mélanie St-André !

Nouvellement arrivée en poste depuis le 8 mai, je me présente à vous telle une abeille qui apporte de son pollen dans la grande ruche de l'AQDR. Depuis 2010, je bourdonne dans le fabuleux monde des organismes, j'espère apporter de mon nectar et ainsi polliniser votre association. Mon rôle dans l'essaim de l'AQDR section RDL en tant qu'agente de développement constitue entre autre d'amener la colonie à grandir et à donner la piqure à l'est du Québec à nos activités, revendications et autres. Soyez assurés que l'ouvrière en moi travaille déjà ses fleurs afin de vous butiner le meilleur des miels possible pour l'avancement des droits des aînés.

Mélanie St-André

**Sur la photo dans l'ordre: Lucy-Nadia Castonguay, chargée de projet,  
Danielle Ayotte, directrice générale et Mélanie St-André, agente de développement**



# Photos

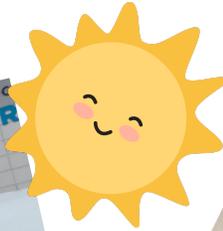
**Nouveaux bureaux**



**Inauguration**



**Cabane à sucre**



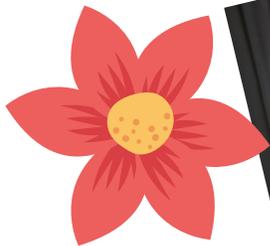
**Conférence  
carnet de santé  
SACAIS**



**Colloque et  
conférence  
Commandant  
Piché**



**Conférence Rimouski  
Dr. Georges  
L'espérance**



**Projet QADA École  
Lanouette et  
Manoir St-Antonin**



**Activité QADA**



**Activité QADA**



**Activité QADA**



## Retour sur le colloque sur le Mieux Vivre des aînés au Bas-St-Laurent du 22 Mars 2023

Lors du colloque, nous avons accueilli plus de **160 personnes** provenant de toutes les MRC du Bas-St-Laurent. **Mme Judith Gagnon, présidente de l'AQDR Québec**, nous à présenté les états généraux. Par le biais d'un billet de discussion, nous avons invité les gens à émettre leurs opinions aux sujets des thèmes mentionnés ci-dessous.

### 1. Soutien et soins à domicile :

Un défi particulier se pose pour le **Bas-St-Laurent** se situant dans le peloton de tête des régions où la population **vieillit le plus rapidement**. Le taux de vieillissement de la population Bas-Laurentienne dépassera celui prévu pour le Québec en 2036.\*

- 1.1** Quelle est selon vous, la situation actuelle et les problématiques du soutien et des soins à domicile au Bas St-Laurent?
- 1.2** Comment et par qui devrait se faire l'évaluation des services à apporter aux aînés pour le soutien et les soins à domicile au Bas-St-Laurent? Que pensez-vous du temps alloué (minutage) pour effectuer des interventions à domicile pour les soins ou le soutien aux aînés?
- 1.3** À cause de l'étendue du territoire Bas-Laurentien et d'un faible taux de densité de population dans diverses MRC, comment peut-on répondre à toutes les demandes de services dans une situation actuelle de pénurie de main-d'œuvre spécialisée?

### 2. Isolement et situation financière :

Les proportions de prestataire du supplément du **revenu garanti** selon les MRC au Bas-Saint-Laurent étaient de **45.7% en 2016**.\*

- 2.1** Selon vous comment se porte la santé financière de nos aînés au Bas-St-Laurent?
- 2.2** Qu'est-ce que vous proposez aux instances gouvernementales, afin d'améliorer la situation financière des aînés pour parer aux frais sans cesse en augmentation des prix de logement, le transport non gratuit, alimentation, etc., ?
- 2.3** Depuis la pandémie, le gouvernement a injecté de l'argent pour soulager le portefeuille de nos aînés. Que dites-vous du fait que ces argent n'ont pas été distribués également au 65, 70 et 75 ans.
- 2.4** Comment pourrions-nous NOUS mobiliser pour sensibiliser les élus municipaux afin de faciliter les accès aux activités dans nos milieux pour contrer l'isolement ?

### 3. Bienveillance pour contrer la maltraitance:

Selon le taux de prévalence de **7%** généralement reconnu et en se basant sur la population Bas-Laurentienne de **2019**, il y aurait **3712 personnes de plus de 65 ans** qui vivraient une forme ou l'autre de maltraitance. Considérant le vieillissement de la population, ce nombre pourrait être de 4606 en 2040.\*

- 3.1** Selon vous quels sont les services et les moyens au Bas-St-Laurent pour dénoncer la maltraitance?
- 3.2** Que pouvez-vous faire pour être bienveillant envers les aînés de votre entourage?
- 3.3** Nos aînés font face actuellement à diverses situations problématiques avec l'informatisation des services gouvernementaux, quelles sont selon vous les solutions pour faire face aux nouvelles technologies qui rendent les aînés vulnérables?

Nous remercions cordialement le Commandant Robert Piché pour sa conférence intitulée: Quand l'impossible devient réalité.

Celle-ci fût très appréciée par les gens présents. Merci aux participants et aux bénévoles impliqués! Grâce à vous tous, nous avons beaucoup de contenu pour préparer notre rapport de revendications auprès des instances gouvernementales.

\*Les données et informations pour le colloque sont tirées du document qui \*Portrait des personnes aînées du  
Bas St-Laurent



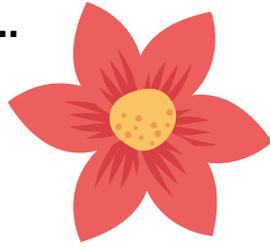
Nous tenons à remercier chaleureusement tous les participants(es) du Bas-Saint-Laurent qui ont donné leur opinion aux tables de discussions. Grâce à vous, nous avons beaucoup de contenus différents pour préparer notre rapport de revendications auprès des instances gouvernementales.

### **Donc nous revendiquons:**

- De mettre en place des **mesures équitables** tant pour les 65 ans, 70 ans 75 ans et plus, concernant les montants versés sporadiquement par les gouvernements.
- D'instaurer une **couverture publique universelle** pour certains médicaments afin de les rendre accessibles à tous les aînés.
- D'inclure des **programmes d'aide pour les logements abordables** ainsi qu'une plus grande accessibilité aux crédits d'impôt et aux subventions.
- De contrer l'isolement par la **gratuité au transport collectif** ainsi qu'aux stationnements publics pour les aînés dans tout le Québec.
- De mettre en place un **service de médecins spécialistes ambulants** sur le territoire afin de favoriser le maintien à domicile.
- D'injecter des sommes considérables afin d'offrir le **service de menus travaux** pour conserver le droit à l'autonomie et la sécurité des aînés.
- De mettre en place des programmes visant à soutenir les aînés dans **l'utilisation des technologies** pour qu'ils restent connectés aux services gouvernementaux et institutionnels.
- De prioriser la **prévention de la maltraitance** en mettant en place des mécanismes de signalement pour dénoncer les abus faits à nos aînés.

Les aînés du Bas-Saint-Laurent ont le droit d'être traités avec humanité et vivre dans un climat de confiance avec les instances gouvernementales.

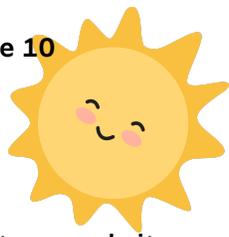
## Touche...



Touche une herbe,  
Touche une fleur,  
Touche un fruit,  
Touche un arbre et sa peau rugueuse,  
Touche un caillou chauffé par le soleil,  
Touche une bûche prête à se consumer  
pour te réchauffer.  
Touche un petit oiseau, blotti avec  
confiance au creux de ta main,  
laisse-toi imprégner par sa douceur, par  
le moment qui passe,  
par l'air que tu respires, par la chaleur du  
soleil.  
Touche une main, elle te raconte une  
histoire,  
Touche un pied, et sens le chemin  
parcouru,  
Touche une jambe, un corps et permets  
lui de te rencontrer,  
tu rencontreras son âme.  
Touche un corps qui s'abandonne, et tu te  
laisses aller aussi  
dans cette confiance, dans le respect de  
l'autre,  
tu accueilles l'autre en toi, comme lui te  
reçoit.  
Touche, Touche, Touche, la vie est là,  
passant par ton coeur  
pour aller jusqu'au bout de tes doigts.  
Touche, Donne, Reçois  
et entre dans cette dimension qui  
t'emmène vers l'infini.

**Monique Wauquier (70 ans), après un  
stage de réhabilitation du toucher**

## Un sourire...



Un sourire ne coûte rien et produit  
beaucoup  
Il enrichit ceux qui le reçoivent  
Sans appauvrir ceux qui le donnent  
Il ne dure qu'un instant  
Mais son souvenir est parfois éternel  
Personne n'est assez riche pour s'en  
passer  
Personne n'est assez pauvre pour ne pas  
le mériter  
Il crée le bonheur au foyer  
Il est le signe sensible de l'amitié  
Un sourire donne du repos à l'être fatigué  
Rend du courage au plus découragé  
Il ne peut ni s'acheter, ni se prêter, ni se  
voler  
Car c'est une chose qui n'a de valeur  
Qu'à partir du moment où il se donne  
Et si quelquefois vous rencontrez une  
personne  
Qui ne sait plus avoir le sourire  
Soyez généreuse, donnez-lui le vôtre  
Car nul n'a autant besoin d'un sourire  
Que celui qui ne peut en donner aux  
autres.

Auteur non connu

Source:

<http://papidoc.chic-cm.fr/13poemes1.html>

## 9 choses à ne jamais accepter

Entendu à l'émission «La victoire de l'Amour» du 15 mai 2023

- ✓ Un travail que vous détestez
- ✓ Négliger votre santé et ne pas prendre soin de vous.
- ✓ Vivre sans prendre de plaisir et s'amuser.
- ✓ La peur du changement et de la progression.
- ✓ Les personnes qui vous rabaissent et qui ne vous considèrent pas.
- ✓ L'ignorance, le négativisme et le pessimisme.
- ✓ Un entourage et un environnement qui vous tirent vers le bas.
- ✓ Ne pas vivre ses rêves.
- ✓ Vivre en renonçant à vos valeurs profondes.



La vie sur terre est un passage.  
L'amour est un mirage,  
Mais l'amitié est un «fil d'or»  
Qui ne se brise qu'à la mort.  
Tu sais! L'enfance passe,  
La jeunesse suit, la vieillesse la remplace,  
Puis la mort nous ramasse...  
La plus belle fleur du monde perd sa  
beauté,  
mais une amitié fidèle dure pour l'éternité.  
Vivre sans amis, c'est mourir sans témoin.

Auteur inconnu



## Cafés Ludo c'est ... Pierre-Hugues 418-862-2333

Jouer en groupe, c'est se rapprocher, c'est échanger, c'est être vivant!

**Venez avec nous :**

- Socialiser
- Augmenter votre créativité
- Créer des liens
- Maintenir vos capacités
- Vous garder en forme
- Prendre soin de votre santé mentale
- Évacuer votre stress

**Cacouna : Salle paroissiale,**  
mardi 20 juin.

**L'Isle-Verte : Résidence La Rose des Vents**  
Jeudi 22 juin.

**St-François : Centre communautaire**  
**Gérard Bérubé**  
Mercredi 21 juin.

**St-Paul : Bibliothèque municipale**  
Lundi 19 juin.

**St-Antonin : Centre sportif**  
Jeudi 22 juin,

**RDL : Bibliothèque municipale 3ième étage**  
**mardi aux deux semaines.**  
Mardi 20 juin  
Mardi 4 juillet, 18 juillet  
Mardi 1er août, 15 août, 29 août

**St-Hubert : Atelier «Hub créatif»**  
Mercredi 21 juin.  
1er juin, 15 juin.



# Suggestions d'activités estivales

Nous avons pensé vous offrir des suggestions d'activités pour bien profiter de l'été et des vacances, en famille, en couple ou seul, pour tous les budgets!

Soyez ouverts aux possibilités! 

**Avez-vous déjà pensé à faire du tourisme gourmand?**

**Votre palais aimerait peut-être découvrir des nouvelles saveurs?**

- Parcourir les casse-croûtes qui offrent des fruits de mer.
- Effectuer la tournée des distilleries, des hydromelleries, des vignobles ou des microbrasseries.
- Visiter des fromageries, des boulangeries, des marchés publics.
- Faire la chasse de la meilleure frite de l'est du Québec.



**Notre magnifique région regorge d'une multitude d'activités extérieures. Juste prendre le temps de profiter de la belle saison estivale!**

**Lors de vos sorties, apportez vos jumelles et votre appareil photo, on ne sait jamais!**

## Activités sur l'eau ou dans l'eau :

- Petite croisière sur le fleuve
- Partie de pêche
- Kayak, pédalo, canot, (plusieurs endroits louent des embarcations).
- Visiter les petites îles
- Baignade, piscine, plage, ou simplement se tremper les orteils dans l'eau



## Activités sur terre :

- Randonnée dans la nature, il y a différents parcours, très faciles ou très difficiles
- Visiter différents parcs et en profiter pour pique-niquer.
- Sentir les fleurs d'un beau jardin
- Jouer au golf
- Camping, certains terrains louent des prêts à camper ou des roulottes
- Aller voir vos petits enfants lors de leurs parties de soccer.
- Louer un chalet en famille
- Visiter des centres équestres, des fermes ou des zoos.



# Suggestions d'activités estivales (suite)

Nous avons le goût de vous faire bouger encore un peu!

Sortez vos verres fumés et votre crème solaire.

N'oubliez pas votre bouteille d'eau.



## Vous aimez ce qui roule ou ce qui a un moteur?

- Saviez-vous qu'il y a plusieurs sentiers de vélo sur tout le territoire?
- Vélo classique, vélo électrique, vélo Fat bike (roues plus grosses)
- Moto, Spyder, Quad, côte à côte, scooter
- Exposition de vieilles autos
- Tire de tracteurs ou de camions dans différentes municipalités ou foires agricoles.
- Une simple balade en auto dans une autre municipalité



## Vous avez le goût d'un peu de tranquillité?

- Gâtez vous dans un spa, un centre de santé avec un massage
- Relaxez avec un bon livre sous un parasol dans un parc
- Visitez un musée
- Allez au cinéma, pourquoi ne pas aller dans un cinéma dans une autre ville?
- Mangez une simple crème molle devant un coucher de soleil
- Visitez une bibliothèque
- Yoga, Taïchi



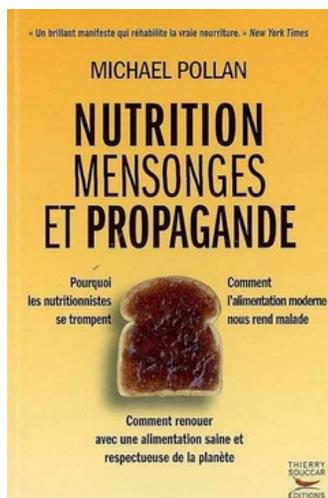
## Pour vous amuser encore plus :

- Festivals musicaux, Country, médiévaux, bière fest, Jazz etc.
- Théâtre d'été, symposium d'arts, terrasse, etc

Nous vous invitons à visiter les bureaux touristiques ou leur site web

<https://www.bassaintlaurent.ca/fr/quoi-faire>

## Suggestions de lecture!



### Résumé en une phrase

Ce livre retrace la dégradation de notre alimentation et de notre santé depuis la modernisation des méthodes de production alimentaire, la pression des lobbies industriels et les plans nutritionnels des gouvernements avec une partie importante sur l'art de mieux manger tous les jours.

### Présentation de l'auteur

Michael Pollan est un auteur américain professeur de journalisme à l'école de journalisme de l'Université de Berkeley. Il est l'auteur de nombreux autres livres sur la nutrition, et l'alimentation de manière générale.



Louise Petitpas expose, dans un langage accessible à tous, une analyse en profondeur sur les peurs, fondée sur des faits vécus, des réflexions personnelles et des recherches en santé mentale. Le lecteur y trouvera une démarche d'exploration des différentes peurs, de leurs origines, de leurs conséquences sur nos vies, de même que des outils pour en restreindre les effets nocifs. L'auteure nous propose un guide vers la reconquête de nos pouvoirs.



Cet ouvrage, qui s'adresse aux hommes de tous âges, aborde, non sans humour, les attitudes à adopter pour résoudre nos problèmes émotionnels et relationnels. L'auteur démontre les effets nocifs de la virilité toxique, sans pour autant diaboliser la gent masculine. Car ni la masculinité ni même la virilité ne sont intrinsèquement toxiques, encore moins condamnées à le devenir. Mais comment mettre en œuvre une masculinité positive? En développant une conduite antitoxique, qui consiste non seulement à éviter, mais aussi à contrer et prévenir tout comportement malsain, contrôlant, agressif ou violent en nous-même et autour de nous.

## **Informations diverses**

L'AQDR a pour mission la défense collective, la protection et la promotion des DROITS des personnes âgées. Elle porte leur voix sur la place publique, représente leurs DROITS et agit comme moteur de changement pour l'amélioration de leur qualité de vie.

### **Les avantages d'être membre de l'AQDR:**

Seulement 20\$ annuellement et obtenez de nombreux rabais et avantages!

- Rabais exclusifs Beneva Assurances
- Rabais 10% à la Clinique D'Esthétique Karess
- Rabais exclusifs Assurance voyage avec SecuriGlobe
- Programme Avantage IRIS
- Plusieurs rabais avec le Groupe Forget
- Rabais pour les dîners mensuels et autres activités ponctuelles de la section locale de l'AQDR

### **Vos idées sont les bienvenues!**

Vous êtes en quête d'activités stimulantes en lien avec notre mission de défendre les droits des personnes retraitées et préretraitées. Nous sommes à l'affût d'activités palpitantes dans la région de La Pocatière à Gaspé et aimerions bénéficier de votre expertise ! Nous avons quelques idées en tête, mais sommes toujours ouverts à des suggestions exceptionnelles pour offrir à notre public des moments inoubliables. N'attendez plus, contactez-nous pour partager votre savoir et votre passion !

### **Le bénévolat peut être payant:**

Nous sommes toujours à l'affût des membres qui aimeraient venir nous aider dans certaines tâches lors de nos activités. Lorsque vous participerez en tant que bénévole à nos activités, on vous remettra une carte bénévole à poinçonner. Un 5 à 7 des bénévoles sera organisé à une date ultérieure. Des prix de présence et l'élection du ou de la bénévole de l'année de l'AQDR feront partie de cet événement..

## **Journée mondiale de lutte contre la maltraitance des personnes âgées**

**La journée mondiale de sensibilisation de la maltraitance des personnes âgées du 15 juin 2023 est l'occasion de prendre conscience de l'ampleur du problème et de se mobiliser pour protéger nos aînés.**

La maltraitance des aînés peut prendre différentes formes, que ce soit la négligence, l'abus physique, le harcèlement ou le vol. Celles-ci doivent être dénoncées et combattues.

La maltraitance des personnes âgées est un problème qui ne peut plus être passé sous silence.

- Prenez le temps de communiquer avec vos proches aînés afin de prendre de leurs nouvelles et voir comment ils vont.
- Ouvrez des discussions sur l'importance de la sensibilisation du droit primordial de vivre dans la dignité, en toute sécurité contre la violence et les mauvais traitements, sous toutes ses formes.
- Contacter la ligne Aide Abus Aînés au 1-888-489-2287, leur site web ou via leur page Facebook.

**Nous devons travailler ensemble pour mettre fin à la maltraitance des personnes âgées une fois pour toutes.**

### **Saviez-vous que selon Statistique Québec ?**

Montréal, le 28 octobre 2020. – En 2019, près de 6 % des personnes aînées vivant à domicile au Québec ont déclaré avoir vécu au moins un type de maltraitance au cours des 12 derniers mois, ce qui représente 78 900 personnes. C'est ce que révèle le rapport Enquête sur la maltraitance envers les personnes aînées au Québec 2019 – Portrait de la maltraitance vécue à domicile publié aujourd'hui par l'Institut de la statistique du Québec.

Cette publication présente des données inédites sur la prévalence de cinq types de maltraitance commis envers les personnes de 65 ans et plus vivant à domicile au Québec. Elle fait aussi état de résultats portant sur les facteurs associés à la maltraitance, les caractéristiques des personnes maltraitantes et les actions que les personnes aînées ont posées après avoir vécu des situations de maltraitance. Proportions et nombres estimés de personnes de 65 ans et plus vivant à domicile au Québec ayant vécu différents types de maltraitance au cours des 12 mois précédant l'enquête, 2019.

### **Saviez-vous que selon la revue La Force de l'âge (automne 2017, page 16)?**

\*La maltraitance est un problème social qui touche entre 4% et 7% des personnes âgées vivant à domicile ce qui représente, au Québec entre 56 000 et 98 000 personnes.

\*Depuis 2010, la ligne Aide Abus Aînés a reçu plus de 22 000 appels. Près du tiers de ces appels étaient des cas d'exploitation financière ou matérielle.

Pour les personnes aînées, la sécurité est une source importante de préoccupation. Elles cherchent à assurer leur sécurité physique, matérielle et financière dans leurs différents milieux de vie. Pour assurer la sécurité des personnes aînées, il importe de développer les réflexes d'autodéfense de la population âgée et de lutter collectivement contre la maltraitance et l'intimidation.



# Aînés(es), des réponses à vos questions

## Les réseaux sociaux

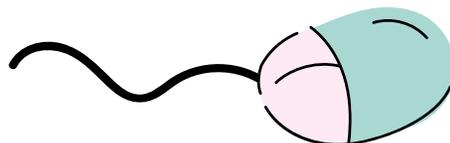


Les réseaux sociaux sont des outils de communication efficaces, mais redoutables. Il est important de bien les comprendre afin de garder confidentielles nos informations personnelles. Voici quelques précautions qui pourront vous aider à demeurer vigilant sur les réseaux sociaux.



- **Prenez le temps de bien définir vos paramètres de confidentialité** afin de contrôler qui a accès à votre profil. De plus, révisez souvent votre profil, car les conditions de confidentialité peuvent avoir été changées. Sur **Facebook**, vous avez l'option: «**Voir en tant que votre profil** » ce qui vous permet de vérifier ce qu'un inconnu ou une personne particulière peut voir lorsqu'il accède à votre page.
- **Réfléchissez avant de publier de l'information.** S'agit-il d'informations que vous seriez à l'aise de partager avec le public? De plus, si vous partez en voyage, faites attention à ne pas partager des photos de vos cartes d'embarquement, de votre passeport ou les dates exactes de votre séjour.
- **Ne partagez pas toutes vos allées et venues** : des voleurs pourraient analyser votre profil et ainsi connaître vos habitudes afin de déterminer les moments où vous n'êtes généralement pas à la maison. Vous seriez ainsi exposé aux risques de vol, d'entrée par effraction ou de harcèlement.
- **Ne mentionnez jamais** sur votre profil vos numéros de téléphone, votre adresse courriel ou civique, l'école que vos petits-enfants fréquentent ou tout autre renseignement personnel.
- Si des **gens inconnus** vous ajoutent ou vous demandent de les ajouter à votre réseau, il vaut mieux les refuser. Il pourrait s'agir de fraudeurs.

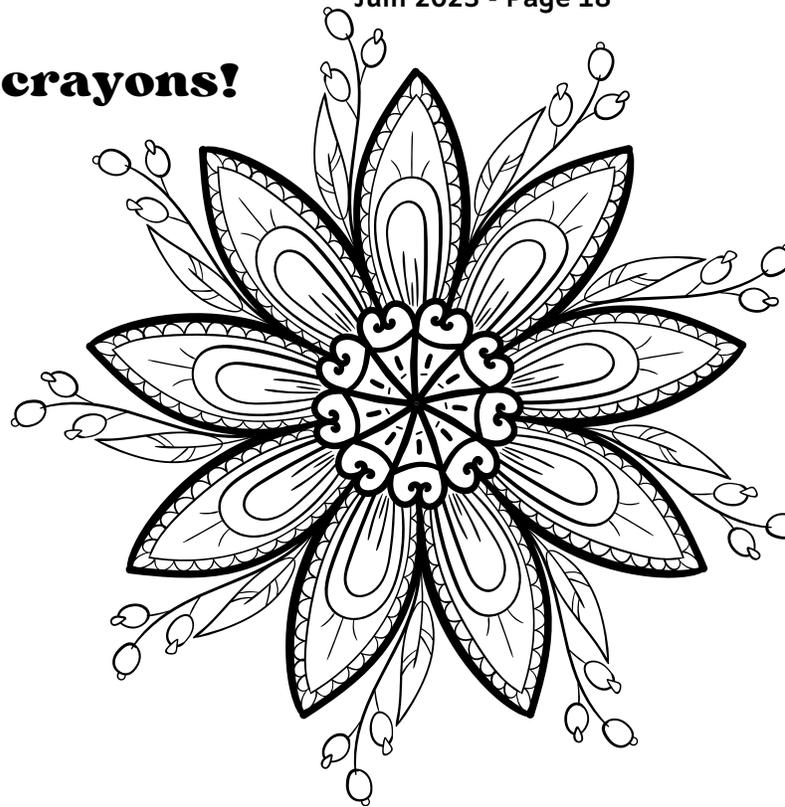
**Source :** [https://www.aqdr.org/wp-content/uploads/guide/AQDR\\_guide\\_complet\\_web.pdf](https://www.aqdr.org/wp-content/uploads/guide/AQDR_guide_complet_web.pdf)



## Sortez vos crayons!

### Devinette #1

Quelle est la partie préférée d'un astronaute sur un clavier?



Musclez vos neurones

### Rions un peu



Que dit une pilule à une autre pilule?  
Je me sens un peu comprimé!



La plage dit à l'océan: dire que tout le monde aime l'eau c'est assez vague.



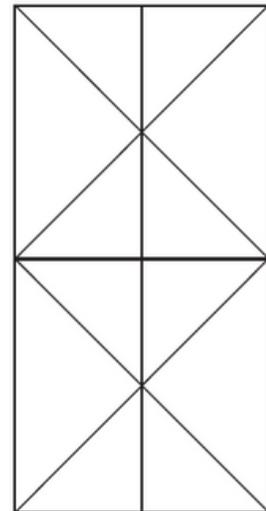
Un policier arrête un automobiliste.  
– Vous n'aviez pas vu le feu rouge?  
– Oui, c'est vous que je n'avais pas vu!



5. ♣♣♣

LOGIQUE / RÉFLEXION

Combien y a-t-il de triangles dans cette image ?



### Devinettes #3

Quel est le crustacé le plus léger de la mer?

Source des blagues et devinettes de Selection.ca  
La source jeux:  
<https://www.mccs.fr/app/download/22031935/150+jeux+pour+muscler+vos+neurones.pdf>

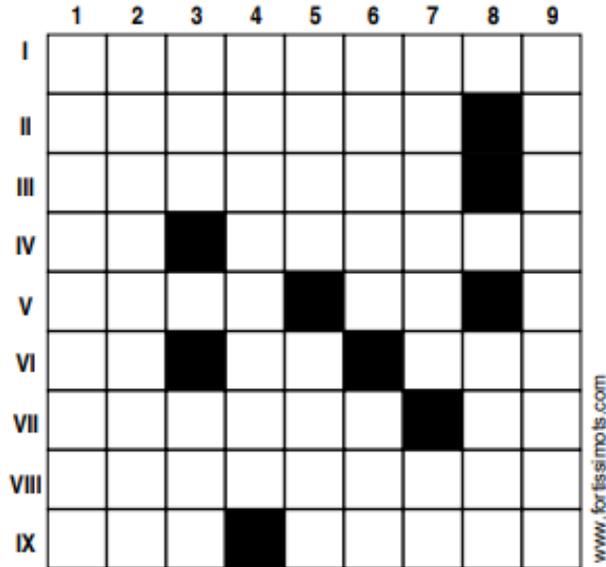
### Devinette #2



Qu'est-ce qui commence par E, se termine par E et ne contient qu'une seule lettre?

# Sortez vos crayons!

## • MOTS CROISÉS • N°1 •



### HORIZONTALEMENT

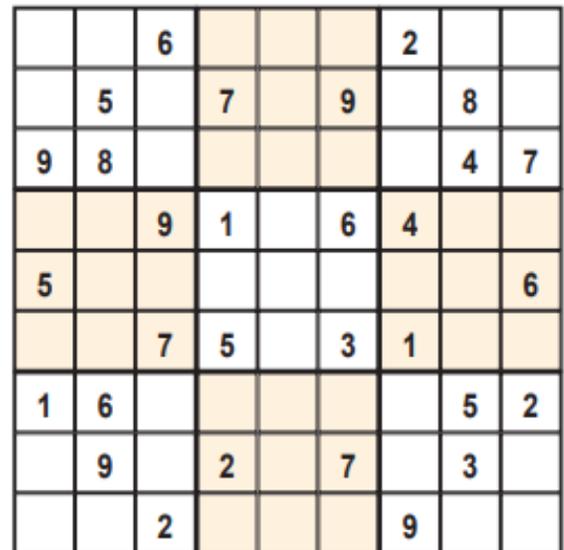
- I. Permutation. II. Ça fait mauvaise impression. III. L'enfer du GI. IV. Argent. Barrent. V. Démentis. Etain. VI. Con sur les bords. Drame oriental. Un proche. VII. Tira la langue. L'opinion. VIII. Ductile. IX. Sans eau. Saule.

### VERTICALEMENT

1. Parties remises. 2. Excentrique. 3. Aurochs. Etendue d'eau. 4. Vespasienne. 5. Volcan. Prénom allemand. 6. Changeais de timbre. Planche. 7. Conduisit. Mesure l'intelligence. 8. Grimace. 9. Se déplacer à pas de souris.

## • SUDOKU • GRILLE N°5 • DIABOLIQUE •

### Mots mêlés NO: 7

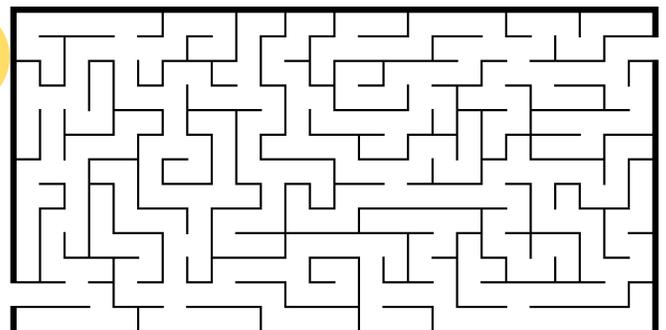


### Labyrinthe

- ALGUE
- AMERRIR
- BAIE
- BARRAGE
- CRABE
- DIGUE
- ECLUSE
- ECUME
- ELEMENT
- ESTRAN

- ETALE
- HOULE
- ISTHME
- JETEE
- JUSANT
- LAGON
- LAISSE
- LITTORAL
- MAREE
- MARNAGE

- MASCARET
- MEDUSE
- MER
- PASSE
- PHARE
- POLDER
- SABLE
- TEMPETE
- VAGUES
- VASIERE





Rions un peu!

Source Pinterest



LA VIE EN ROSE C'EST À PARTIR DE LA CINQUANTAINE.



## Réponses

Devinette #1

L'espace

Devinette #2

Enveloppe

Devinette #3

La pas lourde  
(palourde)

• SOLUTION DE MOTS CROISÉS N°1 •

• SUDOKU • SOLUTION DE LA GRILLE N°5 • DIABOLIQUE •

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
I	R	O	U	L	E	M	E	N	T
II	E	R	R	A	T	U	M		R
III	V	I	E	T	N	A	M		O
IV	A	G		R	A	I	E	N	T
V	N	I	A	I		S	N		T
VI	C	N		N	O		A	M	I
VII	H	A	L	E	T	A		O	N
VIII	E	L	A	S	T	I	Q	U	E
IX	S	E	C		O	S	I	E	R

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

## SOLUTION DES MOTS MÊLÉS N°7 :

Le mot-mystère est : *fragile*

Logique et réflexion

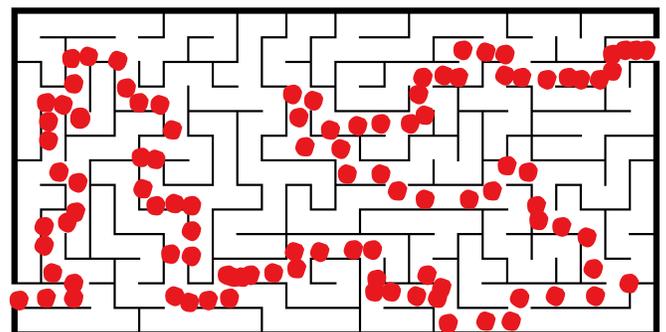
28 Triangles

Sources de jeux :

<https://www.fortissimots.com>



## Solution labyrinthe



# zeste

07/06/2023 16:08

## Tarte glacée aux petits fruits d'été

par **ZESTE**

Évaluer cette recette

Quantité : **4 portions**(0)Durée totale : **1 h 40 min**Préparation **40 min**Cuisson **60 min**

## Ingrédients

### CROÛTE À TARTE

250 ml (1 tasse) de biscuits Graham

40 ml (1/8 tasse) de beurre

## Préparation

1. Pour la croûte à tarte, émietter finement les biscuits Graham. Dans un bol, mélanger les biscuits et le beurre, préalablement fondu. Tapisser le fond de l'assiette à tarte à l'aide du mélange et s'assurer de bien presser la pâte avec les doigts. Placer au réfrigérateur pour 60 minutes.
2. Fouetter vigoureusement la crème à l'aide d'un batteur à main. Éviter de battre trop longtemps pour ne pas transformer la crème en beurre. Réserver.
3. Lorsque la croûte est figée, déposer la crème glacée sur la croûte en la modelant afin qu'elle soit égale partout.
4. Déposer la crème fouettée sur le dessus de la tarte. Tartiner de confiture de bleuets. Décorer avec les framboises et les bleuets. Servir immédiatement!



### GARNITURE

500 ml (2 tasses) de crème glacée aux framboises

250 ml (1 tasse) de crème 35 %, à fouetter

80 ml (1/3 tasse) de framboises fraîches

85 ml (1/3 tasse) de bleuets frais

65 ml (1/4 tasse) de confitures de bleuets

# LE JOURNAL DES FEMMES

## Salade de pâtes : la meilleure recette

Cuisson 8 minutes Repos 1 heure

Préparation 15 minutes

Temps Total de 1 h 23 mn



### Ingrédients / pour 2 personnes

- 100 g de farfalles sèches (pâtes en forme de papillons)
- 150 g de crevettes cuites (décortiquées)
- 125 g de yaourt crémeux type Fjord
- une douzaine de tomates cerises
- 1 poignée de pousses d'épinards ou quelques feuilles de laitue iceberg
- 4 cuillères à soupe d'oeufs de saumon
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- quelques brins d'aneth frais
- quelques brins de ciboulette fraîche
- sel, poivre
- 1 pincée de paprika doux en poudre (facultatif)

### PRÉPARATION

1 Faire cuire les pâtes al dente dans de l'eau bouillante salée. Égoutter, passer rapidement sous l'eau froide, réserver.

2 Pour finir

Mélanger le yaourt avec le jus de citron, l'huile d'olive, les herbes ciselées, le paprika (si vous en mettez). Saler et poivrer selon le goût. Assaisonner les pâtes de ce mélange, puis ajouter les crevettes, les tomates cerises et les feuilles de salade (ou les pousses d'épinards). Mélanger soigneusement le tout. Parsemer d'oeufs de saumon et servir bien frais.

# Diverses ressources sur notre territoire

- Urgence : **911**
- Info santé : **811 option 1**
- Info social : **811 option 2**
  
- Centre antipoison du Québec : **1-800-463-5060 (24h/24h, 7Jours sur 7)**
- Ligne Aide Abus Aînés: **1-888-489-ABUS (2287) (Sans frais)**
- Ligne d'écoute téléphonique : **418-686-2433 ou**
- **(sans frais) 1-877-700-2433**
- **WWW.Telaide.qc.ca**
  
- CLSC Rimouski : **418 724-7204, poste 5446**
- CLSC Rivière-du-Loup : **418 867-2642**
- CLSC Gaspé : **418-368-2572**
- CLSC Ste-Anne des Monts: **418-763-7771**
- CLSC Mont-Joli : **418-775-7261**
- CLSC Amqui : **418 629-2211**
  
- Centre d'entraide L'Horizon : **(418-862-2333)**
- Trajectoires Homme KRTB: **418-605-0878**
- Centre prévention du suicide KRTB: **418-862-9658**
- Centre prévention Suicide Rimouski : **418-724-4337**
- Centre de prévention du suicide et d'intervention de crise du Bas-Saint-Laurent: **1-866-APPELLE 1-866-277-3553**
- La Bouffée d'Air du KRTB: **(418) 867-8580**
  
- ACEF du Grand-Portage : **418 867-8545 Sans frais : 1-866-762-0269**
- ACEF de la Péninsule : **1 866 566-7645**

**Hommes et femmes, aucun d'eux ne peut  
vivre sans l'aide indispensable de l'autre.**

**Gandhi**





# VOTRE CONSEIL D'ADMINISTRATION

## 2022-2023

**M. René Bélanger**

Président

**Mme Suzanne Sirois**

Vice-présidente

**M. Gilles Gagné**

Trésorier

**M. Gilbert Blachon**

Secrétaire

**Mme Adrienne Fortier**

Administratrice

**M. Jacques Harvey**

Administrateur

**Mme Marielle Raymond**

Administratrice

**Mme Florence Veilleux**

Administratrice

**Louise Petitpas**

Administratrice

**Jocelyne Lapointe**

Administratrice



## Bon été à tous!

### POUR NOUS REJOINDRE

AQDR - Section Rivière-du-Loup

63 rue Fraser

Rivière-du-Loup

G5R 1C4



418-605-1178



info.rdl@aqdr.org

<https://aqdr-rdl.org/>



Facebook AQDR

Section Rivière-du-Loup

**La Voix des Aînés est une publication de l'AQDR -  
Section de Rivière-du-Loup produite grâce au  
soutien financier du SCAIS et à l'implication  
active des personnes suivantes que nous  
remercions:**

René Bélanger, Danielle Ayotte, Lucy-Nadia Castonguay,  
Mélanie St-André, Louise Petitpas, Gilbert Blachon,  
Suzanne Sirois

Secrétariat à l'action  
communautaire  
autonome  
et aux initiatives  
sociales

Québec

