

A photograph of a man and a woman in winter attire. The man, in the foreground, has a white beard and is wearing a yellow beanie and a dark jacket with a fur collar. The woman, behind him, wears a grey beanie, glasses, and a light-colored scarf. They are both smiling. The background is a snowy, out-of-focus landscape.

L'arbre et ses racines



Numéro Hiver 2026



AQDR

Montmagny-L'Islet

INFORMER & SENSIBILISER

Conférences *gratuites*



AQDR

Montmagny-L'Islet

Secteur Montmagny

Déjeuner à 9h | Conférence à 10h

Se préparer aux changements

JEUDI 22 JANVIER

Montmagny à 9h00 | Resto-Bar Lafontaine

Service ambulancier

JEUDI 5 FÉVRIER

Montmagny à 9h00 | Resto-Bar Lafontaine

Droits et réseau de la santé

MERCREDI 18 FÉVRIER

Montmagny à 9h00 | Resto-Bar Lafontaine

Pluralité de genre (LGBTQ2+)

JEUDI 5 MARS

Montmagny à 9h00 | Resto-Bar Lafontaine

Préarrangements funéraires

MERCREDI 18 MARS

Montmagny à 9h00 | Resto-Bar Lafontaine

Secteur L'Islet

Déjeuner à 9h | Conférence à 10h

L'Ancre, soutien aux proches

MERCREDI 28 JANVIER

L'Islet à 9h00 | Restaurant L'Éveil

Service ambulancier

MERCREDI 11 FÉVRIER

L'Islet à 9h00 | Restaurant L'Éveil

Préarrangements funéraires

MERCREDI 25 FÉVRIER

L'Islet à 9h00 | Restaurant L'Éveil

Droits et réseau de la santé

MERCREDI 11 MARS

L'Islet à 9h00 | Restaurant L'Éveil

Pluralité de genre (LGBTQ2+)

MERCREDI 25 MARS

L'Islet à 9h00 | Restaurant L'Éveil

BIENVENUE AUX 50 ANS+



Appelez-nous
418 456-2582



Écrivez-nous par courriel
info@aqdrmontmagny.org



Suivez-nous sur Facebook
Aqdr Montmagny-L'Islet



INFORMER & SENSIBILISER

Conférences *gratuites*



AQDR

Montmagny-L'Islet

Berthier-sur-mer



Offerts après les dîners communautaires

Revenu et dignité des aînés

DATE À VENIR EN FÉVRIER
Berthier-sur-mer à 13h30 | Centre des loisirs

Bougeons contre l'âgisme

DATE À VENIR EN MARS
Berthier-sur-mer à 13h30 | Centre des loisirs

Saint-Fabien



Café-conférence

Thématique à venir

DATE À VENIR EN FÉVRIER
St-Fabien à 10h00 | Salle sous-sol église

Thématique à venir

DATE À VENIR EN MARS
St-Fabien à 10h00 | Salle sous-sol église

Saint-Pamphile



Déjeuner-conférence

Droits et réseau de la santé

MARDI 20 JANVIER
St-Pamphile à 9h00 | Restaurant Chez Réjean

Santé auditive et appareils

MARDI 10 FÉVRIER
St-Pamphile à 9h00 | Restaurant Chez Réjean

Pluralité de genre (LGBTQ2+)

MARDI 10 MARS
St-Pamphile à 9h00 | Restaurant Chez Réjean

Tourville



Atelier-conférence

L'informatique Aînés Branchés

MERCREDI 4 FÉVRIER
Tourville à 13h00 | Salle gymnase municipalité

BIENVENUE AUX 50 ANS+



Appelez-nous
418 456-2582



Écrivez-nous par courriel
info@aqdrmontmagny.org



Suivez-nous sur Facebook
Aqdr Montmagny-L'Islet



10 meilleurs trucs pour éviter les blessures cet hiver

Ah, le pelletage, ce sport d'hiver non officiel qui nous prend toujours par surprise, nécessite une bonne préparation pour éviter les blessures. Il est essentiel de se préparer adéquatement pour profiter des joies de l'hiver sans se retrouver avec des douleurs au dos, aux muscles et aux articulations qui peuvent rapidement transformer une journée de pelletage en cauchemar.



Prévenez les blessures en 10 coups de pelle!

Choisissez une pelle ergonomique. Investissez dans une pelle ergonomique et légère adaptée à votre taille. Un outil mal choisi peut augmenter les risques de blessures et compliquer le pelletage. Vous ne voulez pas finir par soulever plus lourd que la neige elle-même.

Échauffez-vous avant de vous lancer! Oui, même si vous vous apprêtez à déblayer que les escaliers. En effet, l'échauffement est essentiel, même pour une activité qui peut sembler aussi simple que de pelleter. Ainsi, quelques étirements rapides peuvent prévenir les blessures et préparer votre corps à l'effort.

Poussez, ne soulevez pas! À moins d'avoir une ambition secrète de devenir le prochain super-héros, choisissez de pousser la neige au lieu de la soulever chaque fois que possible. Cela vous aidera à limiter la pression sur votre dos. Adoptez une posture droite et poussez la neige en douceur.

Pliez les genoux, pas le dos! En d'autres termes, un classique pour protéger votre dos consiste à fléchir les genoux à chaque mouvement, au lieu de vous pencher. Redressez-vous en utilisant la force de vos jambes. Cela réduit le risque de blessure.

Gardez la pelle proche de vous. En vérité, si la pelle est trop éloignée, vous pourriez vous retrouver à solliciter inutilement vos muscles. Ainsi, tenez la pelle près de votre corps afin de réduire les tensions musculaires et de faciliter le mouvement.



Faites des mouvements contrôlés. Comme ce n'est pas une compétition de danse, nul besoin de faire des torsions exagérées pour lancer la neige. Pivotez votre corps en entier pour déposer une pelletée afin d'éviter une torsion du tronc. Cela vous permettra de travailler plus efficacement et en toute sécurité.

Privilégiez les petites pelletées. En fait, la tentation peut être forte de vouloir prendre une grande pelletée, mais ne vous y laissez pas prendre! Mieux vaut déplacer de petites quantités régulièrement que tenter de soulever une grosse masse d'un coup. Vous aurez le temps de vous arrêter pour respirer, et peut-être même de prendre une boisson chaude (au chaud, idéalement).

Prenez votre temps, pas de course contre la montre. Le pelletage n'est pas une course. Autrement dit, pelletez à votre rythme, prenez votre temps et reposez-vous pour éviter les douleurs inutiles.

Pelletez souvent, ne laissez pas la neige s'accumuler. N'attendez pas que la neige s'accumule en mur infranchissable. Intervenez régulièrement pour limiter les efforts. Moins de neige, moins de douleur... c'est aussi simple que ça.

Consultez un chiropraticien en cas de douleur. Si, malgré toutes ces précautions, le pelletage vous cause des douleurs, n'hésitez pas à consulter un chiropraticien. Il pourra vous fournir des conseils personnalisés.

Pensez au plaisir de l'hiver, pas à ses blessures!

Protéger votre dos passe par de petites actions simples mais efficaces. Avec ces bonnes pratiques, le pelletage devient une opportunité de bouger tout en évitant les blessures. À vous la neige, sans douleur!



Association des chiropraticiens du Québec

L'Association des chiropraticiens du Québec (ACQ) est un organisme sans but lucratif existant depuis 1967. Dans le cadre de sa mission d'éducation grand public, l'Association des chiropraticiens du Québec met en œuvre des projets éducatifs et informatifs visant l'amélioration de la santé publique par des approches scientifiques, efficaces et naturelles.

Les bienfaits de la marche en plein air en hiver : une activité simple pour votre santé

Quand l'hiver s'installe, il est facile de céder à la tentation de rester au chaud chez soi. Pourtant, prendre le temps de marcher en plein air, même par temps froid, peut avoir des effets incroyablement positifs sur votre santé physique et votre bien-être mental. Découvrez pourquoi cette activité accessible est un véritable allié durant la saison hivernale.

Pourquoi marcher en plein air est essentiel en hiver ?

Combattre le manque de lumière naturelle

En hiver, les journées plus courtes signifient souvent une exposition réduite à la lumière naturelle. Cela peut entraîner une baisse d'énergie et affecter l'humeur. Marcher à l'extérieur, même pour quelques minutes, permet de profiter des bienfaits de la lumière du jour, essentielle à la production de vitamine D et à la régulation de l'horloge biologique.

Une activité physique pour contrer la sédentarité

Entre le froid et les fêtes, l'hiver est souvent une période où l'on bouge moins. La marche en plein air est une solution simple pour rester actif sans effort intense. Elle aide à maintenir votre corps en mouvement et à éviter les effets négatifs d'un mode de vie trop sédentaire.

Les bienfaits physiques de la marche hivernale

Renforcement du système immunitaire

L'exposition modérée au froid stimule les défenses naturelles de votre organisme. En marchant à l'extérieur, vous améliorez votre système immunitaire tout en profitant d'un air plus pur qu'en intérieur.



Amélioration de la circulation sanguine

Le mouvement favorise une meilleure circulation sanguine, particulièrement en hiver lorsque le froid peut ralentir le flux sanguin. Marcher régulièrement contribue également à renforcer votre cœur et vos muscles.

Stimulation du métabolisme

Savez-vous que marcher par temps froid brûle plus de calories ? Votre corps travaille davantage pour maintenir sa température, ce qui stimule votre métabolisme. Une bonne raison de sortir et d'équilibrer les excès des fêtes.



Les bienfaits mentaux et émotionnels de la marche en hiver

Réduction du stress et de l'anxiété

Marcher en plein air aide à libérer des endorphines, ces hormones du bonheur qui réduisent le stress et améliorent l'humeur. Le contact avec la nature ajoute une dimension apaisante à cette activité.

Lutte contre la dépression saisonnière

La marche est un excellent moyen de combattre la dépression saisonnière. En combinant lumière naturelle et exercice physique, elle agit comme un antidépresseur naturel.

Booster la concentration et la créativité

Une simple promenade peut clarifier votre esprit, augmenter votre concentration et stimuler votre créativité. C'est une pause précieuse pour recharger vos batteries mentales.

Comment bien se préparer pour une marche en plein air en hiver ?

Choisir le bon équipement

- Optez pour la technique des 3 couches : une couche respirante, une couche isolante et une couche imperméable.
- Ajoutez des accessoires indispensables : bonnet, gants, écharpe et chaussures adaptées aux terrains glissants.

S'hydrater et se nourrir correctement

- Ne négligez pas l'hydratation, même si vous transpirez moins par temps froid.
- Prévoyez une collation énergétique pour les marches plus longues.

Adapter la durée et l'intensité

- Privilégiez des marches courtes (20 à 30 minutes) mais régulières.
- Écoutez votre corps et faites des pauses si nécessaire.

Idées de lieux et types de balades hivernales

Si vous ne savez pas où marcher, voici quelques suggestions :

- En forêt : Un cadre paisible pour une immersion totale dans la nature.
- Près d'un lac ou d'une rivière : Le calme de l'eau est idéal pour se ressourcer.
- Dans un parc urbain : Une option pratique pour profiter du grand air en ville.



Conseils pour rester motivé à marcher en hiver

Marcher régulièrement en hiver peut sembler difficile au début, mais ces astuces peuvent vous aider :

- Invitez vos proches : Une marche en famille ou entre amis est plus conviviale.
- Choisissez les bons moments : Marchez en milieu de journée pour profiter de la lumière naturelle.
- Fixez-vous des objectifs : Nombre de pas, durée ou découverte de nouveaux lieux, ces défis vous motiveront.

En conclusion

La marche en plein air en hiver est une activité simple, accessible et incroyablement bénéfique pour votre santé physique et mentale. Ne laissez pas le froid vous retenir : équipez-vous, sortez et profitez des trésors que la nature a à offrir. Faites le premier pas et découvrez combien cette habitude hivernale peut être revitalisante !

source : <https://letrianon.net/les-bienfaits-de-la-marche-en-plein-air-en-hiver-une-activite-simple-pour-votre-sante/>

TSS-CA

TÉLÉ-SURVEILLANCE SANTÉ
CHAUDIÈRE-APPALACHES INC.



418-652-3301



infotssca@tssca.ca

L'organisme sans but lucratif *Télé-Surveillance Santé Chaudière-Appalaches Inc. (TSS-CA)* participe au maintien à domicile et dans la communauté des personnes en perte d'autonomie ou à risque sur le plan biopsychosocial *dans la région Chaudière-Appalaches*.

L'Organisme offre un service de bouton d'appel (bracelet ou médaillon), un équipement de communication aidant au maintien à domicile et favorisant le sentiment de sécurité des personnes. Ce dispositif permet d'être en contact avec un télésurveillant professionnel pour une évaluation de la situation et à un transfert aux services appropriés.

Les services disponibles :

- Modèle de base avec bracelet;
- Modèle de base médaillon avec détecteur de chûtes (auto-alerte);
- Modèle cellulaire avec bracelet ou le médaillon détecteur de chûtes (auto-alerte);
- Modèle (GPS) incluant le bouton d'aide et le détecteur de chûtes;
- Pilulier électronique (distributeur de médicaments).

Les avantages :

- Aucun frais d'installation (installation faite par notre propre technicien);
- Aucun frais d'activation;
- Aucun contrat (entente de service seulement);
- Équipements garantis à vie (usure normale);
- Service personnalisé;
- Organisme sans but lucratif(OBNL)



Une histoire de bientraitance et de respect

Voici l'histoire de Lizzie, aînée de 86 ans, qui est déménagée récemment dans une maison pour aînés.



Heureusement, son petit-fils la visite. Elle lui montre à faire de la bannique.

C'est beaucoup plus intéressant que les recettes tiktok!

Les résidents sont ravis de pouvoir goûter à la bannique.

Ça semble déli cieux!

Deux semaines plus tard

Wow! Comment fais-tu?

Tous les résidents n'ont pas le même soutien que Lizzie

A cartoon illustration showing a man in a wheelchair being assisted by two others. The man in the wheelchair is wearing a blue shirt and light blue pants. He is being pushed by a man in a purple jacket and blue pants. Another man in a blue jacket and blue pants is walking alongside them, looking on. They are in a room with a window in the background.

Comment on dit
« merci » en inuktitut

et « bonjour » ?

Ullaakkut

Nakurmiik

Comment on dit
« merci » en inuktitut

et « bonjour » ?

Ullaakkut

Nakurmiik

Comment on dit
« merci » en inuktitut

et « bonjour » ?

Ullaakkut

Nakurmiik

Comment on dit
« merci » en inuktitut

et « bonjour » ?

Ullaakkut

Nakurmiik

La bientraitance des aînés passe par la reconnaissance de leur rôle. Ils sont les gardiens de nos connaissances, de nos traditions et de nos valeurs. Nous devons leur donner la place qu'ils méritent pour assurer leur mieux-être et celle de la communauté.



Un mois plus tard

Grand-maman, j'ai parlé à mes amis de tes techniques de pêche, aurais-tu d'autres trucs à nous apprendre ?



Jeux Cognitifs

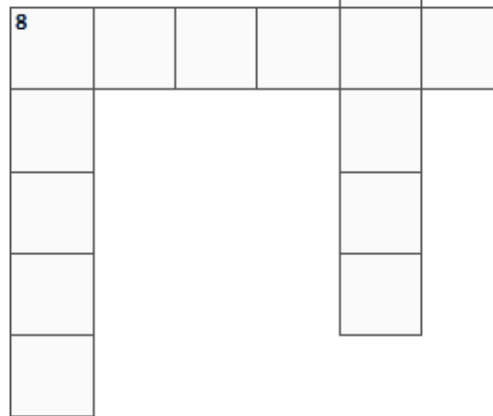
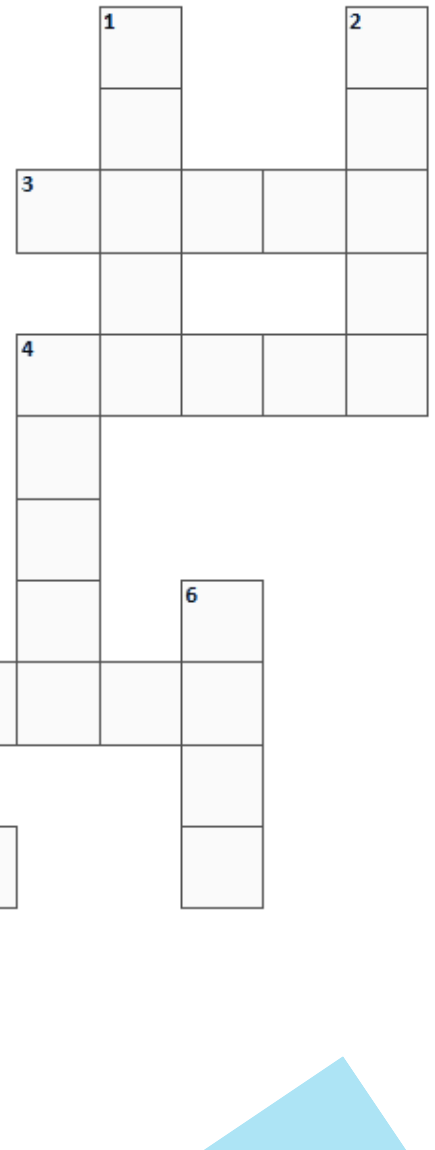
	4	5		1				7
	7	9				2		6
3	1		8	6				
		8	3				9	
7		4	1		6	5		3
	2				5	4		
				2	8		7	5
2		6				3	8	
9				5		1	4	

HORizontalement

3. Arbre conique vert, décoré lors d'une célébration de fin d'année
4. État de l'eau lorsqu'elle se transforme en cristaux sans devenir liquide
7. Vêtement long porté pour se protéger du froid
8. Petite particule de neige en forme d'étoile

VERTICALEMENT

1. Surface gelée sur laquelle on patine
2. Animal à bois, souvent associé à la traction de traîneaux
4. Fine couche de cristaux sur les fenêtres par temps glacial
5. figure de neige façonnée avec un chapeau et un nez de carotte
6. Véhicule sans moteur glissant sur la neige, tiré par la gravité
8. Sensations de température basse qui piquent la peau



Réponses page 17



Revendiquer pour votre mieux-vivre

Afin de bien cerner les problèmes rencontrés par les personnes retraitées, préretraitées et âgées dans les différents aspects de leur vie, l'AQDR a réalisé une vaste consultation dans le but de proposer des solutions concrètes. Toutes les sections de l'AQDR à travers le Québec, quarante et une, y ont participé. Le public y a aussi contribué, de même que des experts et des professionnels œuvrant dans le milieu.

De cette consultation découlent quatre enjeux et dix droits fondamentaux couvrant l'essentiel des besoins des aînés pour les prochaines années. Ils sont au cœur des revendications et de l'action de l'AQDR et de ses membres.

ENJEU I : PRÉVENIR LA PAUVRETÉ

Droit 1 – Le droit à un revenu décent

ENJEU II : ASSURER UNE QUALITÉ DE VIE

Droit 2 – Le droit à un logement convenable

Droit 3 – Le droit à des services à domicile accessibles et de qualité

Droit 4 – Le droit à des services sociaux et de santé publics de qualité

Droit 5 – Le droit à une offre de transport collectif accessible et abordable

Droit 6 – Le droit à un milieu de vie sécuritaire

ENJEU III : FAVORISER L'INCLUSION SOCIALE

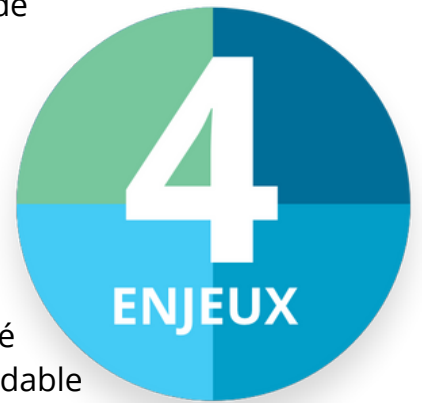
Droit 7 – Le droit à une participation sociale et citoyenne à part entière

Droit 8 – Le droit au plein accès au marché de l'emploi et à la conciliation travail-retraite

Droit 9 – Le droit d'accès à l'éducation et à la culture

ENJEU IV : S'ENGAGER DANS UNE DÉMARCHE DE DÉVELOPPEMENT DURABLE

Droit 10 – Le droit à un environnement sain et respectueux de la biodiversité



Dans cet article, vous découvrirez ce que propose l'AQDR dans le but d'améliorer la vie et le bien-être de la population aînée concernant leur droit à un revenu décent.

ENJEU I - PRÉVENIR LA PAUVRETÉ

Notre mission vise à situer le bien-être des personnes âgées parmi les plus hautes priorités sociales et gouvernementales dans le but de réduire les inégalités, plus particulièrement chez les femmes âgées. L'AQDR revendique un revenu décent.

DROIT 1 - LE DROIT À UN REVENU DÉCENT

Vivre et vieillir dans la dignité repose d'abord sur des revenus décents, c'est-à-dire des revenus qui atteignent et dépassent le seuil de faible revenu. Selon Statistique Canada, une personne vivant seule a besoin d'environ 26 570\$ par année pour couvrir ses besoins essentiels. Des revenus insuffisants ont des répercussions directes sur le logement, l'alimentation, le transport, la participation sociale et la santé des personnes âgées. Au Québec, une proportion importante d'aînés vit avec des moyens très limités : environ 21% des personnes de 65 ans et plus disposent de moins de 25 000\$ par année, souvent parce qu'elles dépendent principalement des prestations publiques (RRQ, PSV et SRG).



À l'échelle canadienne, environ 35% des personnes âgées reçoivent le Supplément de revenu garanti (SRG), et entre 10% et 12% des personnes admissibles n'y ont toujours pas recours.

Le seuil de faible revenu varie selon les indicateurs retenus. L'AQDR juge la Mesure du panier de consommation (MPC), utilisée par les gouvernements pour établir divers programmes et seuils sociaux, insuffisante pour refléter la réalité financière des personnes âgées. Nous privilégions plutôt le revenu viable proposé par l'Institut de recherche et d'informations socioéconomiques (IRIS), qui inclut les dépenses non discrétionnaires telles que les soins de santé non assurés, et correspond davantage à un revenu réellement décent. Selon la MPC, une personne vivant seule a besoin d'au moins 26 503\$ par année pour couvrir les besoins essentiels. L'IRIS estime quant à lui que le revenu viable se situe plutôt autour de 37 785\$ en Gaspésie (une région comparable à Montmagny-L'Islet). Le revenu moyen des personnes de 65 ans et plus est de 31 680\$, dans les MRC de Montmagny et de L'Islet, et près de 28% d'entre elles vivent sous le seuil de faible revenu.

LES PROBLÈMES

De nombreuses personnes sont susceptibles de vivre la précarité économique à leur retraite. En effet, plusieurs personnes âgées ont pour seule source de revenu la pension de Sécurité de la vieillesse (PSV), le Supplément de revenu garanti (SRG) et le Régime des rentes du Québec (RRQ) puisqu'elles n'ont pas de fonds de pension ou de rentes de retraite privées. D'où la nécessité de bonifier le SRG pour que ces personnes atteignent le seuil de faible revenu. De plus, les personnes âgées voient leur pouvoir d'achat s'éroder progressivement lorsque les revenus de leurs régimes de retraite ne sont pas suffisamment indexés au coût de la vie.

Avoir de faibles revenus à la retraite entraîne d'importantes conséquences pour les personnes âgées. Les personnes touchées doivent couper dans leurs besoins essentiels et négliger des services nécessaires à leur santé et à leur qualité de vie. Il en résulte de la malnutrition, une accentuation des problèmes de santé, une baisse de l'estime de soi, une diminution de la participation sociale et de l'isolement. Ces conséquences sont dramatiques pour les personnes touchées et pour la société.

De plus en plus de personnes âgées sont forcées de retourner sur le marché du travail parce qu'elles manquent d'argent. Cette transition ne se fait pas toujours facilement. Le secteur de l'emploi leur est souvent peu favorable puisque les emplois disponibles sont majoritairement dans le domaine des services et plusieurs personnes âgées n'ont pas la formation requise pour les occuper. Les employeurs ne sont donc pas toujours ouverts à l'idée de les embaucher.

Plusieurs personnes connaissent mal les conséquences des choix qu'elles font au sujet de la retraite. Le manque d'information et une méconnaissance de la fiscalité peuvent priver les personnes âgées de certains avantages auxquels elles ont droit. De plus, la complexité des démarches à effectuer et des formulaires à remplir nécessite fréquemment un accompagnement personnalisé, qui est souvent absent.

LES SOLUTIONS

1. Garantir un revenu de retraite atteignant minimalement le seuil de faible revenu pour toutes les personnes retraitées par une amélioration des régimes publics.
2. Bonifier le Régime de rentes du Québec (RRQ) pour atteindre graduellement 40 % du revenu cotisé et hausser à 75 000 \$ par an le maximum des gains admissibles.
3. Hausser d'au moins 15 % le Supplément de revenu garanti (SRG) et en améliorer les paramètres de calcul afin d'éviter, suite à la bonification éventuelle du RRQ, de pénaliser les personnes retraitées ayant les plus faibles revenus.
4. Exiger des agences gouvernementales responsables de mieux informer les personnes préretraitées et retraitées des conséquences des choix qui s'offrent à elles.
5. Demander aux gouvernements fédéral et provincial de prévoir des mesures d'accompagnement en utilisant un réseau de points de service régionaux et locaux, ainsi qu'en finançant davantage les organismes communautaires qui peuvent aider les personnes âgées.
6. Conserver les crédits d'impôt qui permettent aux personnes âgées de 65 ans et plus d'obtenir des déductions fiscales intéressantes.
7. Accorder aux fonds de pension des employés le statut de créances prioritaires, soit le même statut que les comptes de retraite immobilisés, pour empêcher les entreprises privées ou les industries de les utiliser en cas de faillite.

NOS REVENDICATIONS

- Bonifier le Régime des rentes du Québec pour atteindre le revenu cotisé.
- Hausser à 75 000\$ par an le maximum des gains admissibles au RRQ.
- Augmenter de 15% le Supplément de revenu garanti.
- Augmentation progressive des minimums des revenus de retraite.
- Un revenu minimum universel et sans conditions restrictives.
- Des services publics plus nombreux, plus accessibles, plus diversifiés et GRATUITS.
- Bonifier le crédit d'impôt pour les frais médicaux et diminuer le seuil d'admissibilité de 3% à 1,5% des revenus pour les 65 ans et plus.
- Augmenter la prestation de décès à 5 000\$.
- Permettre un retour au travail pour les aîné(e)s qui le désirent en révisant le taux d'impôt et le RRQ de façon à ne pas les pénaliser.

Statistique Canada, Tableau 11-10-0135-01 — Seuils de faible revenu après impôt (MFR-Apl). Service Canada, Statistiques du Supplément de revenu garanti, 2022-2023. Institut de recherche et d'informations socioéconomiques (IRIS), Revenu viable. CISSS de Chaudière-Appalaches (DSP) — Caractérisation des communautés locales. L'article présente des montants après impôts.



Comment aider vos proches à combattre l'isolement durant l'hiver

L'hiver peut être une période propice à l'isolement, en particulier pour les aînés qui sont parfois incapables de quitter leur domicile en raison d'un manque de moyens de transport ou d'une mobilité réduite. Néanmoins, la socialisation est importante pour la santé mentale et le bonheur général de ces derniers. Selon Statistique Canada, près d'un Canadien âgé de 65 ans et plus sur cinq déclare éprouver de la solitude. Les conséquences de l'isolement social peuvent être graves, entraînant la dépression, des maladies chroniques, un décès prématuré et un déclin cognitif. Il est essentiel de rester socialement engagé pour maintenir une meilleure qualité de vie, et la participation à des activités communautaires contribue à créer un sentiment d'appartenance tout en favorisant la santé cognitive.

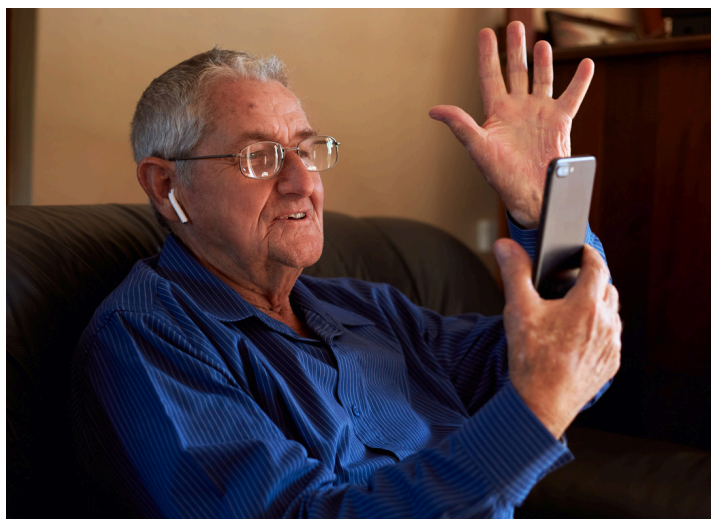
Comment les aînés peuvent maintenir une vie sociale durant l'hiver

Bien qu'il puisse être difficile d'aller dehors au cours de la saison hivernale, la neige et les températures plus froides ne doivent pas donner à votre proche le sentiment d'être isolé de ses amis et de sa famille. Il existe de nombreuses façons d'aider votre parent vieillissant à rester actif et en contact avec son entourage pendant sa retraite, malgré la météo peu clémente. Voici quatre moyens simples et efficaces de veiller à ce que votre proche aîné demeure socialement engagé pendant les mois froids de l'hiver :

Tirer parti de la technologie pour rester en contact

À l'ère du numérique, aider votre parent à adopter la technologie peut changer la donne, surtout pendant l'hiver, où il est plus fréquent de rester à l'intérieur. Le fait d'apprendre à votre proche à utiliser Internet ou à faire des appels vidéo pour communiquer avec ses amis et sa famille peut lui permettre de socialiser tout au long de l'année.

Encouragez votre proche à s'inscrire sur les réseaux sociaux, comme Facebook ou Instagram, pour rester en contact avec ses amis et sa famille, ou apprenez-lui à envoyer des courriels. Le fait d'enregistrer dans ses favoris des sites Web utiles, que ce soit d'actualité ou de divertissement, peut également l'aider à se sentir plus connecté et informé. Avec les bons outils et les bons conseils, votre proche peut profiter d'un engagement social virtuel, et ce, quelle que soit la météo.



Suggérer des occasions de bénévolat

Le bénévolat est un formidable moyen pour les aînés de socialiser tout en contribuant à leur communauté. Selon la Commission de la santé mentale du Canada, le bénévolat procure un sentiment d'utilité en plus d'être un puissant stimulateur d'humeur.

De nombreuses organisations offrent des possibilités adaptées aux champs d'intérêt et aux capacités physiques des aînés, qu'il s'agisse de programmes de mentorat ou de groupes de tricotage à des fins caritatives. Encouragez votre proche à s'impliquer, tout le monde y gagnera!

Encourager la zoothérapie

Pour de nombreux aînés, les animaux domestiques offrent une compagnie inestimable, en particulier pendant les mois d'hiver où l'isolement peut être plus prononcé. Les animaux de compagnie peuvent aider à réduire le stress, à atténuer la solitude et même à encourager l'activité physique par des promenades et des jeux réguliers. Si votre proche a déjà un animal, encouragez-le à passer du temps de qualité avec son ami à fourrure. Les programmes de zoothérapie peuvent également constituer une merveilleuse solution de rechange pour les aînés qui n'ont pas d'animal de compagnie. En fait, de nombreuses résidences Chartwell offrent des séances de zoothérapie, au cours desquelles des animaux entraînés rendent visite aux résidents, leur offrant à la fois de la compagnie et du réconfort.

source : <https://chartwell.com/fr/blogue/sante-et-bien-etre-des-aines/comment-aider-votre-proche-a-combattre-l-isolement-durant-l-hiver>



Les Veilleurs
Travailleurs de milieu
au service des aînés



À LA RECHERCHE DE SERVICES ?

NOUS SOMMES PRÉSENTS POUR VOUS GUIDER SELON VOS BESOINS !

- **INFORMER DES RESSOURCES**
- **ORIENTER VERS LES SERVICES**
- **ACCOMPAGNER DANS VOS DÉMARCHES**

MRC DE MONTMAGNY
Steeve Gobeil
@ s.gobeil@cabml.ca
☎ 418-248-7242 #106

MRC DE L'ISLET
Marie-Claude Maheu
@ mc.maheu@cabml.ca
☎ 418-248-7242 #115

**CAB**
CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE
DES MRC DE MONTMAGNY ET DE L'ISLET

 **cabml.ca**

 **25 Bd Taché O #101,
Montmagny, QC G5V 2Z9**



Pannes de courant : que faire du contenu de votre réfrigérateur ?

Cette chronique est une gracieuseté de notre partenaire Beneva

La tempête d'hier a provoqué une panne de courant jusqu'à l'aube. C'est l'heure du café ! Oups, attendez ! Le frigo est éteint depuis combien de temps ?

Après une panne de courant aussi longue, certains aliments pourraient provoquer une intoxication alimentaire. Nous souhaitons vraiment vous aider à l'éviter ! Que diriez-vous d'examiner le contenu de votre réfrigérateur pour voir ce qui peut être conservé et ce qui doit être jeté ? Et qui sait, vous pourriez peut-être faire une réclamation auprès de votre assurance habitation.

Intoxication alimentaire

Les micro-organismes se multiplient plus rapidement au-dessus de 4 °C. De ce fait, certains aliments pourrissent ou deviennent impropres à la consommation. Parfois, cela se remarque à cause d'une mauvaise odeur ou d'une texture altérée, mais ce n'est pas toujours le cas ! Alors, attention aux intoxications alimentaires, qui sont loin d'être discrètes !

Quelle est la température de votre réfrigérateur ?

La température idéale dans votre réfrigérateur se situe entre 0 et 4 °C. C'est la plage parfaite pour conserver les aliments en toute sécurité et limiter la prolifération des micro-organismes.

Cela dit, sans électricité, votre réfrigérateur ne restera pas froid longtemps. Il peut maintenir sa température interne pendant quatre heures si la porte reste fermée. S'il est plein, cette durée peut même atteindre six heures. Mais après cela, s'il vous plaît, faites le tri dans votre nourriture. En collaboration avec le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ), nous vous le recommandons fortement !

Et le congélateur ?

Dans un congélateur autonome rempli à pleine capacité, les aliments se conserveront jusqu'à 48 heures. S'il est à moitié plein, leur contenu se conservera jusqu'à 24 heures. Dans le compartiment congélateur d'un réfrigérateur, les aliments décongèleront plus rapidement.

Un conseil

Installez un thermomètre à l'intérieur de votre réfrigérateur ! C'est un bon moyen de vérifier si la température interne permet de conserver vos aliments propres à la consommation

Jeter ou conserver ?

C'est la température qui détermine ce que vous devez faire.



beneva

Dans le réfrigérateur

Si la panne a duré plus de six heures :

La température interne est très probablement supérieure à 4°C. Cela signifie que vous devriez vérifier la température de vos aliments. Jeter: Lait, crème, fromage à pâte molle ou crémeuse, Jus non pasteurisés, Contenants ouverts de jus de légumes, de yaourt ou de lait infantile, Œufs, Viandes, Poissons et fruits de mer, Restes contenant de la viande, de la volaille ou du poisson cuits, Pâtes fraîches ou cuites, Légumes préparés (en salades, soupes, etc.) et légumes cuits, Produits pourris ou avariés. Pour en savoir plus, consultez le tableau des aliments à conserver ou à jeter affiché sur quebec.ca

Dans le congélateur

Encore une fois, c'est une question de température.

Jetez les aliments périssables qui ont complètement décongelé, tels que : Viandes et volailles, Poissons et fruits de mer, Produits laitiers, Œufs, Tout autre aliment préparé contenant ces aliments, qu'il soit cru ou cuit. Si vous êtes certain que les aliments sont restés à une température inférieure à 4 °C, faites-les cuire immédiatement et consommez-les ou recongelez-les après cuisson.

« Quel gâchis ! » direz-vous. Au moins, vous pouvez recongeler les aliments suivants, même s'ils ont été complètement décongelés. Assurez-vous simplement que leurs emballages sont intacts : Fruits, jus pasteurisés, fromages à pâte dure, Pain, gâteaux et autres produits de boulangerie. Vous pouvez également recongeler des aliments partiellement décongelés avec du givre en surface, mais seulement si le centre de l'aliment est encore dur.

Conseils pour réduire les déchets

- Évitez d'ouvrir le réfrigérateur et le congélateur pendant la coupure de courant. Vous maintiendrez ainsi la température interne entre 0 et 4 °C plus longtemps.
- Si la panne se prolonge, demandez à votre famille ou à vos amis s'ils ont de la place dans leur réfrigérateur pour y stocker vos aliments.
- Les coupures de courant sont-elles fréquentes dans votre région ? Envisagez l'achat d'un groupe électrogène.
- C'est l'hiver ? Mettez vos aliments dans une glacière à l'ombre sur votre balcon ou votre terrasse.

réclamations d'assurance habitation

Pouvez-vous faire une réclamation ? Cette garantie est généralement une option complémentaire à votre assurance habitation. Contactez votre compagnie d'assurance pour savoir si votre assurance couvre ce type de sinistre. Préparez votre réclamation à l'avance. Avant d'appeler, dressez la liste des aliments avariés et photographiez-les.

Et voilà, la visite de votre frigo est terminée ! Et pour le café du matin ? On vous conseille un café noir ou un thé aujourd'hui. Sinon, vous pouvez toujours aller au café du coin, s'il a été épargné par la coupure de courant. On sait que vous ferez le bon choix entre gaspiller de la nourriture et vous intoxiquer.

**Nous restons connectés
et branchés avec vous!**

À la Soupe aux boutons de Saint-Jean-Port-Joli, tous les mercredi, à partir de 13h. Nous serons sur place pour vous aider avec vos problème et vos questionnements concernant vos appareils électroniques.

Ou sur rendez-vous à Montmagny.

AQDR
Montmagny-L'Islet

ATELIERS INFORMATIQUE

Aînés Branchés

pour 50 ans et plus

**Cours en groupe
de niveau débutant**

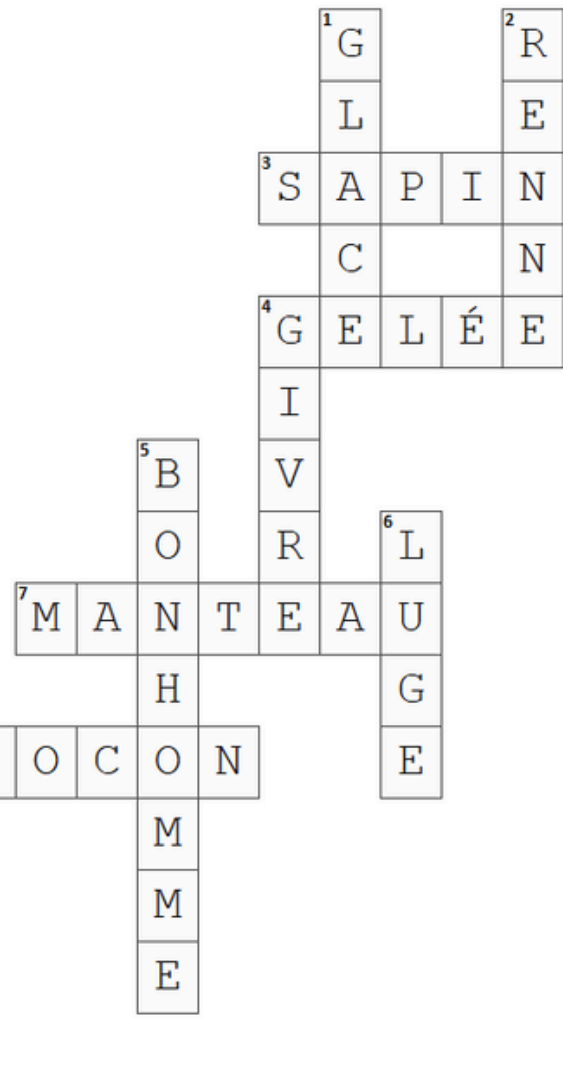
**Soutien informatique
d'aide individuel**

418 291-4642
Prenez rendez-vous

Cellulaire Tablette Ordinateur

Réponses

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



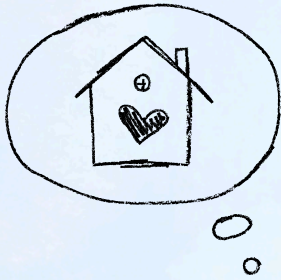
SÉRIE D'ATELIERS PENSER SON CHEZ-SOI POUR DEMAIN

Programme d'informations aux aînés
Planifier son avenir et s'orienter en confiance

ST-JEAN-PORT-JOLI

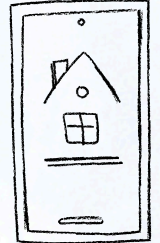
Au deux semaines dès 13h30 au

tempête
CAFÉ CULTUREL



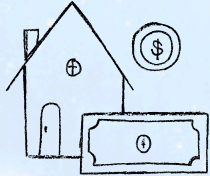
mardi le 20 janvier

LE VIEILLISSEMENT ET SES ENJEUX



mardi le 3 février

PRÉPARER LE PROCHE AIDANT ET L'AIDÉ

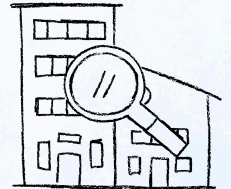


mardi le 17 février

MA PLANIFICATION BUDGÉTAIRE

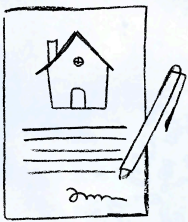
mardi le 3 mars

DROITS & OBLIGATIONS EN RPA



mardi le 17 mars

LE BAIL



mardi le 31 mars

SÉCURISÉ VOTRE DOMICILE ET VOS BIENS



mardi le 17 avril

LES SERVICES DE SOUTIEN À DOMICILE



mardi le 28 avril

VENTE DE PROPRIÉTÉ



Pour s'inscrire ou plus d'information

Lidia Paradis au 418-456-2582



Vous pouvez devenir membre ou faire votre renouvellement en personne lors de nos activités (argent et chèque) ou directement sur notre site internet (carte de crédit). Le coût annuel est de 20\$.



AQDR
Montmagny-L'Islet



AQDR Montmagny-L'Islet



418 247-0033



info@aqdrmontmagny.org