

Entre-nous

Le magazine du Centre communautaire des aînés
de Soulanges (CCAS)

**LA POPOTE ROULANTE DE
VAUDREUIL-SOULANGES**

Témoignages de bénévoles

Nutrition

Un peu d'histoire

Cerveaux actifs

Depuis quand ?

**DOSSIER PRÉVENTION
DES FRAUDES
4 PAGES**

Volume 28, numéro 2 – Mai 2021



Centre communautaire
des aînés de Soulanges

12, rue Curé-Cholet
St-Polycarpe, Québec

J0P 1X0

Tél: 450.265.3548

Courriel: ccasoulanges@outlook.com

Site web: centredesainessoulanges.com

Heures d'ouverture :

Du lundi au vendredi de 9h à 16h

Pour recevoir la version électronique de ce journal,

faites votre demande à

ccasoulanges@outlook.com

Conception du journal : Josée Champagne

Secrétariat : Linda Lambert et Suzie Campeau

Prenez note que le Centre communautaire des aînés de Soulanges offre ses services dans toute la région de Vaudreuil-Soulanges.

Actuellement, en raison de la pandémie, seuls nos services de repas aux aînés sont en vigueur.

Aussitôt que cela sera possible, nous reprendrons nos activités sociales et de santé physique et mentale. Nous aurons bientôt une personne à la coordination des activités qui se préparera à la reprise quand le gouvernement l'autorisera.

Pour en savoir plus, surveillez la prochaine parution du magazine en septembre 2021!



Aimez notre page Facebook:

« Centre communautaire des aînés de Soulanges »

LA SIGNATURE DISTINCTIVE DES CENTRES COMMUNAUTAIRES POUR AÎNÉS

Les caractéristiques identitaires actuelles de notre CCA

1. Est destiné aux personnes 50 ans et +, autonomes ou en légère perte d'autonomie.
2. Se développe sur les aspirations et besoins des aînés de sa communauté.
3. Est un milieu de vie social, éducatif et communautaire.
4. Valorise l'appropriation du pouvoir d'agir (l'empowerment).
5. Fait appel au savoir et au savoir-faire des aînés pour contribuer à l'amélioration de leur qualité de vie.
6. Les membres des Centres participent à l'enrichissement de leur collectivité (participation sociale et interaction avec la communauté).
7. Fait la promotion d'une image positive des aînés.
8. Contribue à maintenir l'autonomie physique et intellectuelle des aînés
9. Stimule l'entraide.

DES REPAS POUR EMPORTER OFFERTS À TOUS!

COMMANDEZ VOS

Repas surgelés individuels pour emporter

Commande par téléphone ou courriel seulement.



Centre communautaire
des aînés Vaudreuil-Soulanges

St-Polycarpe

450 265-3548 ou 1 855 510-3548

ccasoulanges@outlook.com

Description	Prix	Prix 65 ans et +
Bœuf bourguignon (<i>Beef bourguignon</i>)	6,50 \$	5,50 \$
Cigares au chou étagés (<i>Layered cabbage rolls</i>)	6,50 \$	5,50 \$
Cubes de porc aigre-doux (<i>Sweet-and-sour pork</i>)	6,50 \$	5,50 \$
Filet de porc sauce canneberges (<i>Pork fillet with cranberry sauce</i>)	6,50 \$	5,50 \$
Galette de veau à la milanaise (<i>Veal patty milanaise</i>)	6,50 \$	5,50 \$
Hamburger steak	6,50 \$	5,50 \$
Jambon à l'ananas (<i>Pineapple ham</i>)	6,50 \$	5,50 \$
Languettes de poulet à l'orange (<i>Chicken in orange sauce</i>)	6,50 \$	5,50 \$
Lasagne (<i>Lasagna</i>)	6,50 \$	5,50 \$
Macaroni chinois (<i>Oriental style macaroni</i>)	6,50 \$	5,50 \$
Nouilles au bœuf et légumes (<i>Beef noodles with vegetables</i>)	6,50 \$	5,50 \$
Pain de viande (<i>Meat loaf</i>)	6,50 \$	5,50 \$
Pâté au poulet (cuit, petit) (<i>Small chicken pot pie</i>)	6,50 \$	5,50 \$
Pâté chinois (<i>Shepherd's pie</i>)	6,50 \$	5,50 \$
Poulet à la King (<i>Chicken à la King</i>)	6,50 \$	5,50 \$
Poulet à l'italienne sur pâtes (<i>Italian chicken with noodles</i>)	6,50 \$	5,50 \$
Poulet BBQ (<i>BBQ chicken</i>)	6,50 \$	5,50 \$
Quiche au jambon (<i>Ham quiche</i>)	6,50 \$	5,50 \$
Ragoût de boulettes	6,50 \$	5,50 \$
Riz au saumon (<i>Salmon on rice</i>)	6,50 \$	5,50 \$
Riz frit au poulet (<i>Chicken fried rice</i>)	6,50 \$	5,50 \$
Rôti de porc à l'ail (<i>Pork roast & garlic</i>)	6,50 \$	5,50 \$
Spaghetti sauce à la viande (<i>Spaghetti meat sauce</i>)	6,50 \$	5,50 \$
Contenant (500ml) Sauce à spaghetti (<i>Spaghetti sauce</i>)	6,50 \$	5,50 \$
Soupe aux légumes maison (2 tasses) (<i>Vegetable soup</i>)	3,50 \$	3,50 \$
Soupe poulet et nouilles maison (2 tasses) (<i>Chicken noodle soup</i>)	3,50 \$	3,50 \$
Carré aux dattes (2 à 3 portions) (<i>Date square - 2 to 3 serving</i>)	4,00 \$	4,00 \$
Galettes à la mélasse (12) (<i>Molasses cookies</i>)	4,00 \$	4,00 \$
Galettes au butterscotch (12) (<i>Butterscotch cookies</i>)	4,00 \$	4,00 \$
Mini-pains aux bananes (1) (<i>Small banana bread</i>)	1,50 \$	1,50 \$
Muffins avoine & chocolat (4) (<i>Oat and chocolate muffins</i>)	2,50 \$	2,50 \$
Muffins canneberges & pommes (4) (<i>Cranberries-apple muffins</i>)	2,50 \$	2,50 \$
Pouding chômeur	4,00 \$	4,00 \$

Possibilité de livraison le mercredi midi (selon le secteur).

Prix sujets à changements sans préavis.

LA POPOTE ROULANTE 3 JOURS PAR SEMAINE

Un bon repas

La popote roulante de Vaudreuil-Soulanges, c'est la livraison à domicile de repas chauds et/ou de repas surgelés.

Notre menu de repas chauds est cyclique sur 13 semaines, et comprend une soupe, un mets principal et un dessert. Nous offrons des menus spéciaux à Noël, à la St-Valentin et dans le temps des sucres, histoire d'agrémenter la vie de nos clients. À quelques occasions durant l'été, nous offrons des repas froids qui sont très populaires.

Le prix du repas chaud est de 7\$. Il n'y a pas de taxe ni de pourboire. La livraison s'effectue par des bénévoles souriants les lundis, mercredis et jeudis midis. Les repas sont préparés par notre chef cuisinier et notre cuisinier, supportés par notre aide-cuisinière et des bénévoles. Les repas sont savoureux, santé, ne contiennent pas d'agent de conservation et contiennent le moins possible de produits préparés. Les contenants sont biodégradables et recyclables.



Si vous avez 70 ans et plus, vous aurez droit à un crédit d'impôt pour maintien à domicile équivalant à la moitié de la valeur du repas.

Une vigie

La popote roulante n'est pas que la livraison de nourriture prête à manger pour les aînés. C'est un œil bienveillant sur la vie de nos clients en général. Nos bénévoles se soucient grandement du sort des aînés à qui ils livrent les repas. Ils les connaissent et connaissent leurs habitudes. Ils rapportent aux coordonnatrices toute inquiétude ou doute par rapport à leur état et elles font le suivi avec eux.

Des appels de bienveillance

L'inscription à la popote roulante comprend aussi un service d'appels de bienveillance. Les clients qui le désirent peuvent recevoir des appels de la part de nos bénévoles. Une petite jasette hebdomadaire fait toujours du bien!

Des clients aux p'tits soins

Information : Le Centre communautaire des aînés est un organisme branché sur sa communauté. Lorsque sont publiées des informations pertinentes qui concernent les aînés, (brochures ou autres), nous les acheminons à nos clients avec la livraison de leurs repas. Donc, la popote roulante est aussi une courroie de transmission de l'information importante ou intéressante pour les aînés.

Gâteries : Quelques fois par année, les clients reçoivent des petites gâteries surprises, des cadeaux ou des attentions comme des cartes de Noël ou des valentins confectionnés par des enfants du primaire. À son anniversaire de naissance, chaque client reçoit une carte de vœux. Cette attention est très appréciée, puisque certaines personnes ne sont pas fêtées du tout.

ÊTES-VOUS ÉLIGIBLE À RECEVOIR LA POPOTE ROULANTE?

- 1) Êtes-vous un aîné de 65 ans et plus?
- 2) Êtes-vous une personne :
 - en perte d'autonomie (âge ou maladie)?
 - ayant une maladie chronique?
 - ayant un handicap physique qui rend la cuisine difficile?
 - ayant un handicap intellectuel?
 - en convalescence?
 - qui êtes un proche aidant?

Si vous répondez OUI à l'une ou l'autre de ces questions, vous pouvez peut-être vous inscrire à la popote roulante et recevoir des repas à la maison.

450-265-3548 ou 1-855-510-3548

TÉMOIGNAGE DE BÉNÉVOLES DU CCAS

Nous avons demandé à nos bénévoles quelle avait été leur motivation à s'engager dans le bénévolat au Centre communautaire des aînés et ce que cela apporte dans leur vie.

Je suis devenue bénévole car j'ai été privilégiée dans la vie et je voulais redonner à la communauté un peu de bienfaits. Ça m'apporte le sentiment d'être utile et de belles rencontres.

Une bénévole aide à la cuisine



Après trois ans de retraite, je voulais m'impliquer dans ma communauté tout en continuant d'avoir du temps pour moi. J'ai vu passer une demande de livreurs, je connaissais déjà la popote puisque mon beau-père avait été client et on avait beaucoup apprécié ce service; c'est alors que je me suis dit que ce serait une belle façon de les remercier en m'impliquant. Après presque qu'un an, je peux dire que j'apprécie beaucoup mon expérience, les gens sont très chaleureux, ils sont toujours contents de nous accueillir avec le sourire. C'est très valorisant et en plus avec cette pandémie, ça me donne une occasion de sortir de chez moi, de rencontrer des personnes super sympathiques, tout en me rendant utile. Finalement, ce n'est que du positif. Merci aux clients pour votre bel accueil ainsi qu'aux personnes du Centre pour votre confiance.

Chantal Ca, livreuse de repas

Je suis devenue bénévole au Centre communautaire des aînés pour faire du bénévolat dans une cuisine professionnelle. Cela m'aide à approfondir mon français québécois, je fais des contacts et j'acquière du savoir-faire.

Une bénévole aide à la cuisine

Je voulais être bénévole au Centre communautaire des aînés afin d'agir et d'aider ces gens. Je voulais me rendre utile, faire du bien et améliorer la qualité de vie des aînés. Bref, je voulais simplement rencontrer ces personnes et avoir beaucoup de plaisir. Présentement, l'aide que je donne m'apporte beaucoup de satisfaction personnelle, Un simple sourire ou un merci vient épanouir ma journée. En réalité, je ressens un sentiment de fierté du travail accompli. J'adore également le travail d'équipe puisque nous avons la chance de rencontrer de nouvelles personnes et de s'entraider.

Yves, livreur de repas



TÉMOIGNAGE DE BÉNÉVOLES DU CCAS

Je suis devenue bénévole car j'ai le désir d'apporter ma contribution au bien-être des aînés. Ça m'apporte le sentiment de faire partie d'une équipe dynamique dévouée à apporter un plus à la communauté.

Lisette, aide à la cuisine

Je suis semi-retraîtée et j'avais du temps à donner. J'aime faire de la route et rencontrer des gens. L'organisation encadre très bien les bénévoles et nous nous sentons appréciés. Cela m'apporte le sentiment d'être utile. Notre service permet aux gens de rester plus longtemps dans leur maison. Aussi, souvent nous sommes le seul contact humain qu'ils ont de la journée. Ma paie, c'est quand un client m'envoie la main par la fenêtre accompagnée d'un sourire!

Chantal Ch, livreuse de repas

Je suis devenue bénévole pour me désennuyer durant la pandémie et participer à l'effort collectif en aidant les personnes âgées. Ça m'apporte un sentiment de bien-être, de bonheur et la joie de voir leur sourire. De plus, j'aime la rencontre des autres bénévoles et les échanges avec ces derniers.

Johanne, livreuse de repas

Je suis devenue bénévole au début de ma retraite, j'ai eu envie de me rendre utile en faisant du bénévolat dans la communauté, plus particulièrement auprès des personnes âgées de ma région. Voir les gens apprécier notre visite et le service qu'on leur rend me réconfortent. Côtayer des bénévoles au grand cœur me fait du bien

Louise, livreuse de repas





Tisanes maison pour la digestion

Quoi de mieux qu'une bonne tisane pour pallier les indigestions dues aux copieux festins?

Les tisanes du commerce offrent mille et une options pour soulager les maux liés à la digestion, mais saviez-vous que vous pouvez également créer vos propres concoctions ? Pour ce faire, privilégiez les plantes réputées pour leurs propriétés digestives, telles que le romarin, le fenouil, l'anis et la menthe poivrée. Certaines plantes, dont l'origan et l'aneth, soulagent aussi les gaz et les ballonnements. Voici trois recettes de tisanes maison.

Pour favoriser la digestion

Dans de l'eau bouillante, laisser infuser environ 10 minutes une quantité égale (environ 5 ml – 1 c. à thé) de menthe, de basilic, de coriandre, de sauge, de romarin et d'origan.

Pour contrer les reflux acides

Mélanger le jus de 1 citron avec une quantité équivalente d'eau chaude, puis ajouter un peu de miel.

Pour apaiser les ballonnements

À l'aide d'un mortier et d'un pilon, écraser 35 ml (2 c. à soupe + 1 c. à thé) de grains de fenouil, 35 ml (2 c. à soupe + 1 c. à thé) de grains de cumin et 35 ml (2 c. à soupe + 1 c. à thé) de grains d'anis. Déposer 10 ml (2 c. à thé) de ce mélange dans un infuseur à thé, puis laisser macérer 10 minutes dans une tasse d'eau chaude.

Source : Fernanda Machado Gonçalves, Solutions santé, Magazine 5-15



LE JUS D'ORANGE

La vitamine C

Une bonne dose de vitamine C dans le jus d'orange ?

Peut-être pas tant que ça au moment de le consommer! En effet, la vitamine C est très fragile, de sorte que sa concentration diminue au contact de la lumière, de la chaleur et de l'air ainsi qu'avec le temps : plus un jus d'orange est entreposé longtemps, plus sa teneur en vitamine C diminue. C'est pourquoi on conseille d'éviter de faire des réserves de jus d'orange et de le consommer dans la semaine suivant l'ouverture du contenant, puisqu'à partir de ce moment, la vitamine C du jus d'orange diminue de 2% par jour¹.

Et les versions enrichies ?

Les jus enrichis en nutriments, est-ce un plus ?

Ça dépend! Parfois, la quantité est si infime qu'elle n'a aucun effet réel. C'est le cas, bien souvent, des oméga-3 qui apparaissent en portion si négligeable qu'il faudrait consommer environ 20 verres de jus enrichi pour aller chercher l'apport que fournit une portion de 75 g de saumon³. Par ailleurs, l'utilité de ces ajouts dépend de l'alimentation générale. Par exemple, une personne qui consomme déjà suffisamment de lait n'aura pas besoin des suppléments de calcium et de vitamine D que pourrait fournir un jus d'orange. Pour savoir si les nutriments ajoutés sont présents en quantité intéressante, vérifiez les pourcentages des valeurs quotidiennes recommandées de ces nutriments dans le tableau des valeurs nutritives du produit.

Avec ou sans pulpe ?

C'est une question de goût ! Qu'il contienne de la pulpe ou non, un jus d'orange ne procure pas de fibres. En effet, une orange entière fournit déjà très peu de fibres et celles-ci sont présentes dans la membrane blanche qui recouvre les quartiers. Puisque cette membrane est absente du jus, il n'y a pas de fibres dans ce dernier!

Même si le jus d'orange est 100% pur, 250 ml (1 tasse) procurent environ 23 g de sucre naturel, soit l'équivalent de ce que contient un verre de boisson gazeuse.

Réfrigéré, non réfrigéré ou surgelé ?

Avant toute chose, il est important d'opter pour un produit portant la mention « jus 100% pur » : contrairement aux boissons ou cocktails à l'orange qui contiennent d'autres ingrédients (sucres ajoutés, arômes, colorant...), le jus 100% pur provient directement du fruit ou d'un concentré de jus de fruits dilué avec de l'eau.

Le jus réfrigéré non fait de concentré et extrait du fruit est la version qui se rapproche le plus de l'orange fraîchement pressée. Toutefois, le processus de pasteurisation altère un peu sa valeur nutritive et son goût.

^{1 2} Les jus d'orange toujours sources de vitamine C ?, extenso.org 28 novembre 2012.

³ Bruno Geoffroy et Clémence Lamarche, DT.P. en collaboration avec Marie-Josée LeBlanc, « Comment choisir un bon jus d'orange », protégez-vous.ca, juin 2014.

Le jus non réfrigéré contient des additifs et est pasteurisé à une température plus élevée que le jus réfrigéré non fait de concentré, ce qui a pour effet de diminuer ses qualités nutritionnelles et de modifier son goût.

Le jus concentré surgelé perd son goût : c'est pourquoi on lui ajoute de l'essence naturelle d'orange. Notez que le jus d'orange surgelé fait de concentré a la même valeur nutritive que celui non fait de concentré. C'est la version qui fournit le plus de vitamine C, soit 25% plus que dans les jus réfrigérés² !

Parlons acidité !

Saviez-vous que le jus d'orange est moins acide que les sucs gastriques naturellement présents dans l'estomac ? En effet, notre système digestif produit naturellement de l'acide chlorhydrique, et le taux d'acidité dans l'estomac n'est aucunement augmenté ou diminué par les aliments consommés. Toutefois, l'acidité du jus d'orange peut irriter les muqueuses de votre œsophage si vous souffrez de reflux. De même, elle est néfaste pour l'émail des dents. Le jus d'orange à faible acidité est légèrement moins acide que le jus d'orange ordinaire, mais si vous avez des problèmes de santé particuliers ou que l'émail de vos dents est fragile, mieux vaut demander l'avis d'un professionnel de la santé avant de choisir cette option.

Source : Magazine 5-15, Janvier 2017



L'équipe de la Caisse Desjardins de Vaudreuil-Soulanges désire vous mentionner que malgré le contexte de la pandémie, nous demeurons près de vous. Nous avons hâte de vous retrouver dans l'une et l'autre des activités sociales pour assurer notre vitalité communautaire. Profitez bien de votre été en toute sécurité!

Site automatisé de Saint-Polycarpe
12, rue Saint-Jean-Baptiste

450 267-9277
Accessibilité 24 heures sur 24/7 jours sur 7

1 800 CAISSES
desjardins.com

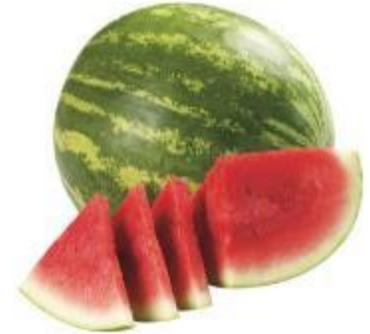


Un p'tit coup de main pour les intestins

Les bons p'tits plats rendent parfois le travail de nos intestins plus difficile. La bonne nouvelle, c'est que certains aliments peuvent aider à limiter les éventuels inconforts.

En voici cinq!

Le **melon d'eau** renferme beaucoup d'eau (environ 92%), laquelle joue un rôle majeur dans l'élimination des déchets organiques. Par son « effet laxatif », ce fruit facilite donc le transit de la nourriture à travers le tube digestif et permet d'éviter certains maux (constipation et ballonnements).



Le **yogourt** favorise le développement des « bonnes bactéries » (probiotiques) qui préservent l'équilibre de la flore intestinale. Ces micro-organismes vivants aident à réduire les excès de gras et les ballonnements. En régularisant le transit intestinal, ils soulageraient aussi les symptômes liés au syndrome de l'intestin irritable.



L'**ananas** contient de la broméline. Cette enzyme a la propriété d'accélérer l'absorption des protéines et de booster du même coup le processus de digestion. Optez toutefois pour l'ananas frais, car celui en boîte ne contient pas de broméline.

Les **raisins secs** ont le pouvoir de ramollir les selles grâce à leur teneur en fibres (2 g par portion de 60 ml – ¼ de tasse). De plus, les fructanes qu'ils renferment agissent comme probiotiques, c'est-à-dire qu'ils bonifient la flore

intestinale en stimulant la croissance des probiotiques.

Les **légumes-feuilles verts foncés**, tels que le chou kale, la bette à carde et les épinards, contribuent à réguler le transit intestinal grâce à leur teneur en fibres. Ils sont donc utiles en cas de constipation. Une étude menée à l'Université de York au Royaume-Uni a d'ailleurs permis de découvrir la présence d'une molécule dans les légumes-feuilles verts qui nourrirait les « bonnes bactéries » et détruirait les « mauvaises », ce qui permettrait d'améliorer la santé digestive.



20%

C'est la proportion d'eau que nous puisons directement dans nos aliments, majoritairement par le biais des fruits et les légumes. En effet, certains fruits et légumes sont reconnus pour leur haute teneur en eau, comme le concombre (96%), la tomate (95%), le céleri (95%), le melon d'eau (92%), la fraise (91%) et le pamplemousse (90%).

L'ÉQUIPE DU CENTRE COMMUNAUTAIRE DES ÂÎNÉS

À l'administration :



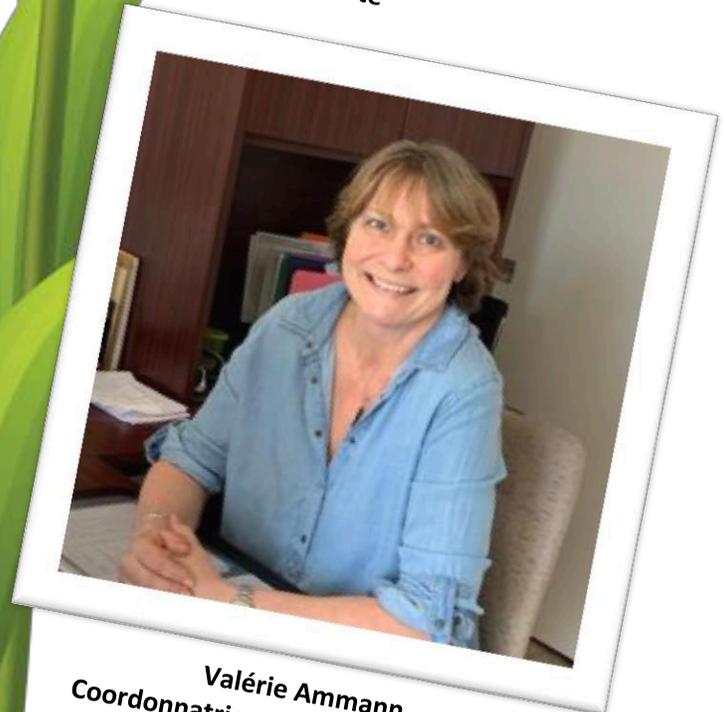
Josée Champagne
Directrice générale



Linda Lambert
Secrétaire-réceptionniste



Chantal Quesnel
Coordonnatrice de la popote roulante



Valérie Ammann
Coordonnatrice de la popote roulante

L'ÉQUIPE DU CENTRE COMMUNAUTAIRE DES ÂÎNÉS

À la cuisine :



Denis Bélanger
Chef cuisinier



Julio Alcala Borges
Cuisinier



Danielle Lefebvre
Aide-cuisinière

N.B. Nous tenons à vous assurer que toutes les mesures de santé publique contre la Covid-19 sont respectées à la lettre au Centre communautaire des aînés et que ces photos sont une mise en scène pour le magazine seulement.

LES MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION DU CENTRE COMMUNAUTAIRE DES ÂÎNÉS



Maurice Marchand, président



Lyne Papillon, vice-présidente



Lorraine Soucy, sec.-trésorière



Yvon Gareau, administrateur

LES MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION DU CENTRE COMMUNAUTAIRE DES AÎNÉS



Francine Séguin, administratrice



Louise Paiement, administratrice



Alain Rondeau, administrateur



Danielle Savaria, administratrice



Marie-Josée Pilon, administratrice

Être *actif*, une formule gagnante

Être actif permet de rester alerte et de profiter de la vie. Vous souhaitez faire plus d'exercice, mais vous n'y arrivez pas. Eh bien, sachez qu'il n'est jamais trop tard pour commencer. En améliorant votre forme physique, vous bénéficierez de plusieurs avantages, notamment d'une amélioration de votre qualité de vie.

Toutes les activités sont bonnes: la marche, la natation, la danse, le conditionnement physique, le ski de fond, etc. Ramasser les feuilles mortes, jardiner, laver l'auto, se déplacer à pied ou à vélo font également partie de la formule gagnante.

Vous avez des petits-enfants? Allez « jouer dehors » avec eux en pratiquant des activités physiques, par exemple: baignade, vélo, randonnée pédestre, patinage, raquette. Vous partagerez ainsi de beaux moments. Voilà autant de bonnes occasions d'accumuler des minutes d'activités physiques et de transformer votre temps en plaisir profitable. Ce qui compte, c'est d'avoir du plaisir et d'y aller graduellement. À vous de jouer!

PLUS VOUS BOUGEZ, PLUS VOUS GAGNEZ EN MIEUX-ÊTRE

L'activité physique aide à se sentir bien, donne plus d'énergie pour répondre aux demandes du quotidien, améliore le sommeil, atténue les effets de l'âge et diminue le stress ainsi que le risque d'être atteint de certaines maladies.

SOYEZ DU NOMBRE!

Savez-vous qu'environ 40% des personnes âgées de 65 ans et plus font suffisamment d'activités physiques et en retirent des bienfaits appréciables pour leur santé?

MISEZ JUSTE

Peu importe votre âge, votre sexe ou votre condition physique, vous pourrez tirer avantage de l'exercice physique. L'effort vous semble trop grand pour débiter? Sachez que chaque période d'exercices d'une durée minimale de 10 minutes s'ajoute aux autres périodes d'activités physiques de la journée. Plus vous êtes actif, plus vous en tirez des bénéfices. La cible: un minimum de 30 minutes d'activités physiques d'une intensité modérée (transpiration légère, léger essoufflement) presque tous les jours, et ce, tout au long de l'année. Si vous êtes de ceux qui pratiquent régulièrement de l'activité physique, bravo! Continuez!

Passer de l'inactivité à un mode de vie physiquement actif demande quelques efforts. Commencez par des activités que vous pouvez facilement intégrer dans votre quotidien, par exemple un programme d'exercices à un moment fixe de la journée, l'utilisation plus fréquente des escaliers ou quelques minutes de marche.

Si un peu c'est déjà beaucoup, plus, c'est encore mieux! Alors, partez de ce que vous pratiquez déjà et ajoutez des occasions de faire de l'exercice. Marchez chaque fois que vous en avez l'occasion, augmentez graduellement la durée et la fréquence de vos séances d'exercices, passez de une séance à deux ou trois par semaine.

LE REGROUPEMENT DES POPOTES ROULANTES DU QUÉBEC

Le Regroupement des popotes roulantes du Québec (RPRQ) est formé de plus de 150 organismes bénévoles à l'échelle de la province. Depuis 28 ans au service des popotes roulantes du Québec, il est le seul regroupement provincial pour les popotes roulantes et autres services alimentaires bénévoles au Québec.

Le RPRQ poursuit trois objectifs généraux : Favoriser les échanges d'informations entre les personnes et les groupes qui s'occupent activement des services alimentaires bénévoles au Québec – Sensibiliser la communauté aux divers avantages de ces services – Représenter les membres auprès des diverses instances gouvernementales, politiques et auprès d'autres regroupements.

Les popotes roulantes à travers le Québec permettent à tout près de 30 000 personnes en perte d'autonomie, majoritairement aînées, de rester chez elles. C'est autour de 2 millions de repas complets et à prix modique, préparés et livrés chaque année par plus de 10 000

bénévoles dévoués dont la moyenne d'âge est de 72 ans. Une popote roulante est un organisme sans but lucratif et est composée généralement d'une vingtaine de bénévoles. **Ceux-ci représentent la pierre angulaire de ces organismes.**

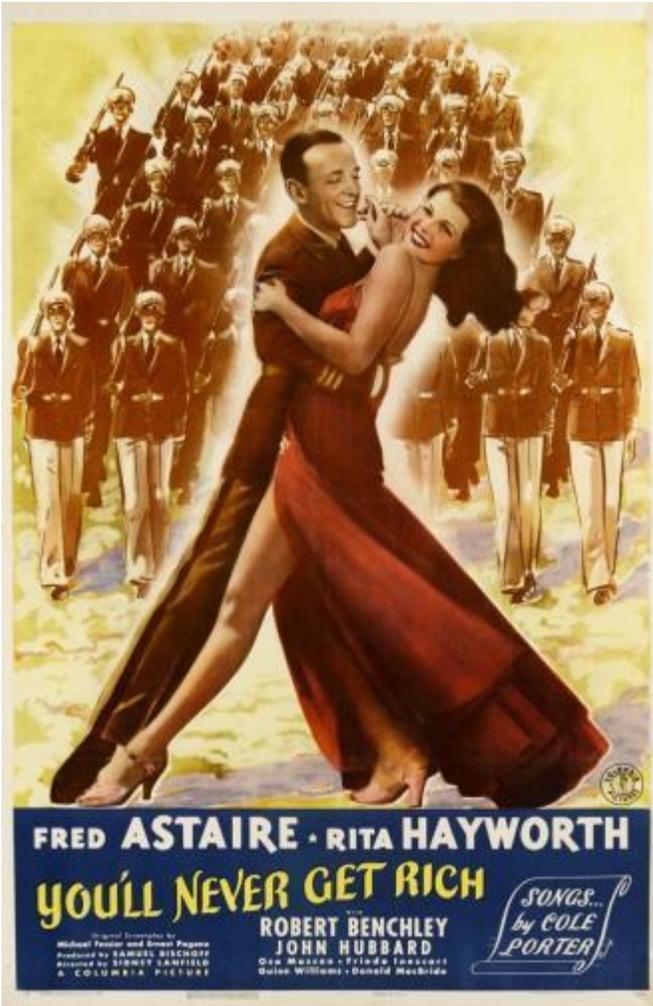


Extrait d'un communiqué de presse publié le 7 avril 2020



Durant la semaine québécoise de l'action bénévole, les bénévoles du Centre communautaires des aînés ont tous reçu un sac cadeau contenant des gâteries, en reconnaissance de leur apport essentiel et de leur grande générosité envers notre organisme et les aînés qui en bénéficient!





Dance de claquettes

C'est une combinaison du zapateado espagnol et de la clog dance irlandaise, mise au rythme du jazz par les Noirs américains du début du XXe siècle. La danse de claquette (tap dance en anglais) a atteint la perfection et la gloire avec le cinéma et Fred Astaire au cours des années 1930, puis a vécu, dix ans plus tard, une seconde jeunesse avec Gene Kelly et la *soft shoe dance* ou claquettes douces. Délaissées au début des années 1950, elle a connu un renouveau après 1970.

Le parapluie

Un édit royal de 1776 attribue aux gantiers le privilège de façonner toutes sortes de « parapluies ou parasols ». Mais l'objet était une nouveauté à Paris dès 1622. On en parle comme tel dans les *Questions tabariniques*, au sujet du fameux feutre de Tabarin.

En fait, on voit sur des estampes chinoises du 11^e siècle avant notre ère des personnages porteurs de parapluie. L'invention était finalement arrivée jusqu'en Perse. C'est là que sir Jonas Hanway, grand voyageur, aurait redécouvert le parapluie pour le compte des Anglais. Alors qu'il se promenait dans les rues de Londres avec un parapluie pour la première fois en 1750, les passants le prirent pour un fou. Et les gazettes en firent des gorges chaudes. Il mit vingt ans à en lancer la mode. En 1786, année de sa mort, le parapluie était devenu d'un usage courant. La raison de sa réussite difficile, malgré le climat londonien, sir John Mac Donald la raconte dans ses *Mémoires*. En 1778 encore il n'osait pas se servir d'un magnifique parapluie de soie rapporté d'Espagne de peur d'être injurié par les cochers, qui voyaient dans cet en-cas un sérieux concurrent à leur industrie.

Peut-être Hanway avait-il emprunté l'astucieuse idée aux Français : vers la même époque existaient à Paris des parapluies appelés « robinsons » par référence à Crusoé. À Londres, on les tenait pour une invention française donnant un genre quelque peu efféminé. Mais quoi? Le parapluie n'était-il pas d'un usage fréquent dans l'armée anglaise? La preuve : Wellington voulut y mettre fin en 1813, à Bayonne. Il estimait le port du parapluie *quite unmilitary* sur les champs de bataille. Mais deux ans après, à Waterloo, cet interdit paraissait déjà oublié. Selon *The Spectator*, un général français raconte, à propos d'une charge de cavalerie : « Ils fermèrent leurs parapluies, les suspendirent à leurs selles, mirent sabre au clair et se jetèrent sur nos chasseurs. » Voilà qui explique autrement le juron proféré par Cambonne.

Au X1^e siècle existait une London Umbrella Co. Qui avait ouvert des comptoirs dans la capitale pour louer ses parapluies – 1,2£ pour trois heures. En 1875, les journaux citent le troisième essai d'organisation par un industriel de location de parapluie à Paris; ils ne disent pas si les deux premières tentatives avaient été infructueuses.

Source : Depuis quand?, Pierre Germa, Éditions France Loisirs

La cabine téléphonique

Les premières cabines téléphoniques ont fait leur apparition dès 1884, à Paris et dans les quelques grandes villes de province. Elles étaient installées dans des bureaux de Postes et des Télégraphes et dans des bureaux de quartier de la Société générale des téléphones. C'est le 1er janvier 1885 que débuta ce nouveau service.



La Radiographie

En 1892, le physicien allemand Heinrich Hertz avait remarqué une curieuse propriété des rayons cathodiques: ils traversaient de faibles épaisseurs d'or, d'aluminium et d'autres métaux. Fort de cette constatation, un autre Allemand Wilhelm Röntgen, découvre un rayonnement inconnu qui prend naissance là où les rayons cathodiques heurtent un obstacle. Faute de plus amples connaissances à leur sujet, il appela X ces rayons et, au vu du squelette de sa main, qu'il avait interposée incidemment, il leur trouve aussitôt une application: la radioscopie (1895). L'année suivante, il publie des radiographies: la première en date était celle... de la main de sa femme.



VOTRE AFFICHEUR

PEUT ÊTRE **TROMPEUR**

PRESSION

APPEL NON SOLlicitÉ

FAUX
REPRÉSENTANT

INDICE : IL VOUS RÉCLAME
DES IMPÔTS IMPAYÉS

• AGENCE DU
GOUVERNEMENT

FAUX
POLICIER

INDICE : IL VOUS EXIGE
DE L'ARGENT OU DES
CARTES-CADEAUX

• SERVICE DE POLICE
• INSTITUTION
BANCAIRE

URGENCE
D'AGIR

FAUX
CONSEILLER

INDICE : IL VOUS DEMANDE
DES INFORMATIONS
PERSONNELLES OU BANCAIRES

REFUSEZ! DITES NON!
RACCROCHEZ ET SIGNALEZ LA FRAUDE



310-4141 OU *4141

CENTRE ANTIFRAUDE DU CANADA
www.antifraudcentre-centreantifraude.ca

1 888 495-8501



450 698-1331



SERVICE DE LA PRÉVENTION ET DES COMMUNICATIONS

MISE EN GARDE – Vol d'identité (Prestation frauduleuses)

La Sûreté du Québec vous invite à la vigilance en vous rappelant les bons réflexes à adopter pour vous prémunir d'un vol d'identité.

De plus en plus de vols d'identité sont commis relativement à des demandes frauduleuses de prestations diverses auprès d'organismes gouvernementaux (p. ex. les prestations canadiennes d'urgence ou les prestations d'assurance-emploi). Il est important de savoir que la fraude ne prend pas de pause.

Comment se protéger?

- Ne donnez jamais vos renseignements personnels ou vos informations bancaires lors d'un contact non sollicité, peu importe le moyen (par courriel, texto, compte de médias sociaux ou par téléphone).
- Vérifiez la validité de toute demande qui vous est adressée d'une source sûre (p. ex. sur un site web sécurisé ou une facture officielle).
- Vérifiez les paramètres de sécurité et de confidentialité de tous vos comptes, appareils et connexions. Consultez les mesures à prendre sur le site Pensezcybersécurité.ca.

Comment détecter un vol d'identité?

- Consultez sur une base régulière vos relevés de comptes bancaires et vos relevés de cartes de crédit (conteste immédiatement tout achat qui vous est inconnu).
- Consultez également vos informations fiscales, afin de détecter toute anomalie auprès des agences gouvernementales aux niveaux provincial et fédéral.

POUR OBTENIR DE L'AIDE OU SIGNALER UNE FRAUDE

Des prestations ont été frauduleusement demandées en votre nom?

1. Selon votre situation de fraude :

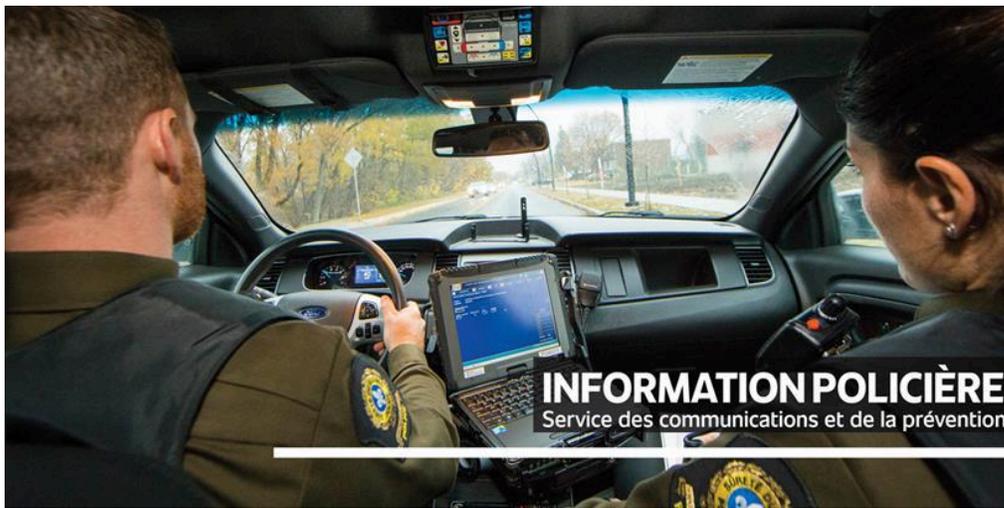
Pour des prestations liées à la COVID-19, consultez les directives sur le site de l'Agence du revenu du Canada, ou composez le 1 833 966-2099.

Pour des prestations liées aux programmes administrés par Revenu Québec, composez le 1 800 267-6299 ou formulez une [plainte en ligne](#).

2. Communiquez avec la Sûreté du Québec au **310-4141** ou ***4141 (cellulaire)** ou votre service de police local.

Consultez les fiches [Aide-mémoire - Vous êtes victime d'une fraude?](#) et [Aide-mémoire - Prise de plainte pour fraude](#) sur le site web de la [Sûreté du Québec @signalement fraude](#).

3. Signalez la fraude auprès du [Centre antifraude du Canada](#) ou composez le **1 888 495-8501**.



MISE EN GARDE –Fraude téléphonique du PAIEMENT URGENT

La Sûreté du Québec tient à vous mettre en garde contre les appels téléphoniques où un soi-disant policier, enquêteur, agent de la paix ou représentant gouvernemental (du revenu, de l'immigration), vous informe qu'en raison d'impôts ou d'amendes impayés, un mandat d'arrestation a été émis contre vous. D'autres menaces, telles qu'une poursuite ou la déportation, peuvent également être mentionnées afin de vous effrayer et d'exiger un paiement urgent et immédiat. Votre interlocuteur (pouvant s'exprimer en anglais ou en français) pourrait vous demander, par exemples :

- de lui transférer une somme d'argent (par virement, par chèque, etc);
- de localiser un guichet de cryptomonnaie (p. ex. Instacoin) afin de procéder à l'achat d'une monnaie virtuelle en vue d'un transfert vers un compte donné;
- d'acheter des cartes prépayées (p. ex. Google Play) et lui communiquer les codes d'activation au verso de la carte.

Le fraudeur tentera de maintenir sur vous une pression constante, allant même jusqu'à vous accompagner au téléphone tout au long de votre démarche de paiement.

Votre appel pourrait également provenir d'un prétendu « agent aux fraudes » enquêtant sur une tentative de fraude sur votre carte de crédit. L'appel peut débuter par une demande de confirmation de votre identité et de vos informations bancaires. Dans certains cas, le fraudeur vous demandera d'effectuer un virement dans un compte précis pour « protéger votre argent ».

COMMENT SE PROTÉGER D'UNE FRAUDE TÉLÉPHONIQUE

RACCROCHEZ. Ne cédez pas à la pression ou à la panique. Ces appels (automatisés ou non) sont frauduleux. Les policiers (ou représentants gouvernementaux) ne communiquent pas avec les citoyens dans l'objectif de leur soutirer des renseignements financiers ou de l'argent (p. ex. accepter des paiements par cartes prépayées ou par monnaie virtuelle en guise de remboursement).

UN DOUTE? Retrouvez le numéro de téléphone officiel de l'organisme qui vous a contacté, appelez-le et vérifiez la validité de la demande ou de la menace qui vous est adressée. Ne supposez jamais que le numéro de téléphone sur votre afficheur est exact. Les fraudeurs ont recours à des logiciels ou des applications pour tromper leurs victimes.

POUR OBTENIR DE L'AIDE OU SIGNALER UNE FRAUDE

- ❖ Service de police local ou Sûreté du Québec : 310-4141 ou *4141 (cellulaire)
- ❖ Communiquez avec le Centre antifraude du Canada au 1 888 495-8501



MISE EN GARDE – Fraudes / Hameçonnage

La Sûreté du Québec vous rappelle les bons réflexes à adopter pour vous prémunir d'une fraude et appelle à votre vigilance lorsque vous recevez un appel d'un soi-disant «conseiller», «enquêteur» ou autre représentant soi-disant du gouvernement ou si vous recevez un appel ou un courriel d'un membre de votre famille qui a besoin d'aide, confirmez la situation en parlant à d'autres proches.

• On vous demande de confirmer ou de donner vos informations personnelles et bancaires?

Méfiez-vous. Ne donnez aucun renseignement personnel ou bancaire au téléphone. Les fraudeurs peuvent débiter leur appel en vous demandant de confirmer votre identité à l'aide des renseignements déjà en sa disposition. Leur but? Vous mettre en confiance!

→ **Raccrochez.** Prenez un moment de recul. Retrouvez le numéro de téléphone officiel de l'organisme qui vous a contacté, appelez-le et vérifiez la validité de la demande qui vous est adressée. Ne rappelez jamais à un numéro de téléphone transmis par votre interlocuteur.

• Votre afficheur indique un « numéro de téléphone officiel »?

→ Ne supposez JAMAIS que le numéro de téléphone sur votre afficheur est exact. Les fraudeurs utilisent des logiciels ou des applications pour vous tromper leurs victimes. Le numéro de l'appel peut également être masqué.

• On vous presse d'acheter des cartes-cadeaux pour collaborer à l'enquête, d'effectuer un transfert d'argent? On vous demande de remettre vos cartes dans une enveloppe en raison de la pandémie?

→ **Refusez.** N'ayez pas peur de dire non et raccrochez. Les fraudeurs peuvent hausser le ton, se montrer insistant ou recourir à des fausses menaces (vous mettre en état d'arrestation) pour obtenir votre coopération. Gardez en tête qu'aucun organisme gouvernemental n'emploie de ton menaçant ou n'effectue une pression induue pour de telles demandes.

→ Méfiez-vous si un membre de la famille vous demande de l'argent de façon urgente et vous fournit des instructions sur la manière de lui envoyer le montant. Les fraudeurs peuvent demander à la personne d'acheter des cartes iTunes ou des cartes prépayées et ensuite de leur fournir les codes de ces cartes.

POUR SIGNALER UNE FRAUDE OU DEMANDER DE L'AIDE

- **Communiquez avec la Sûreté du Québec** au 310-4141 ou *4141 (cellulaire) ou communiquez avec votre service de police local.
- Communiquez avec le Centre antifraude du Canada pour signaler la fraude : 1 888 495-8501.

Saint-Polycarpe, un premier bureau de poste dans la Seigneurie de la Nouvelle-Longueuil

Rédaction et recherche François Bourbonnais. Tiré du bulletin « Rivière à Delisle » numéro 5 de la Société d'histoire et de généalogie Nouvelle-Longueuil.



La colonisation de Saint-Polycarpe a débuté par la construction de modestes habitations en rondin de bois. Le choix du site se fit principalement en raison du rapide de la rivière Delisle pour l'établissement d'un moulin autour de 1806. Les bûcherons entreprirent la coupe du bois à grande échelle dès l'attribution des premières terres de la seigneurie vers 1771 et petit à petit l'agriculture prit son essor dans la seigneurie. Le village se forme petit à petit et plusieurs gens de métier s'y installent : meuniers, charpentiers, forgerons, commerçants, pour ne nommer que ceux-ci. Avec une communauté grandissante, une demande pour un bureau de poste était de mise.

C'est sous la recommandation de William Henry Griffin, inspecteur des postes pour l'est du Canada, que le maître de poste général Thomas Allen Stayner, décida en 1845 d'établir un bureau de poste à Saint-Polycarpe. Une nouvelle route postale de 21 miles de distance fut ainsi instaurée entre Coteau-du-Lac, Saint-Polycarpe et North Lancaster.

Le rapport de l'inspecteur des postes suggère que le service postal soit fait deux fois par semaine avec un départ de Coteau-du-Lac à six heures du matin, escale à Saint-Polycarpe et arrivée vers dix heures à North Lancaster. Le trajet du retour de North Lancaster entamé à

midi, pour revenir à Coteau-du-Lac à quatre heures de l'après-midi avec une deuxième escale au même endroit. Le transport sera effectué le long de la rivière Delisle à dos de cheval ou avec l'aide d'une charrette en été et d'une carriole en hiver. On nomma Alexander McDonald pour effectuer cette tâche en mars 1846.

Le maître de poste général du pays demanda au député de Vaudreuil, Jacques-Philippe Lantier, de procéder à la nomination d'un maître de poste pour Saint-Polycarpe. Lantier, anciennement résident et marchand général du village, recommande le notaire Jean-Chrysostome Leclair nouvellement établi au village. Il deviendra officiellement le premier maître de poste du village de Saint-Polycarpe et de la seigneurie le 6 mars 1846. Leclair pratiqua ses fonctions de notaire et de maître de poste que pour une courte période de temps puisqu'il remit sa démission moins de trois mois plus tard avant de quitter le village. À la suite de la démission de Jean-Chrysostome Moise Leclerc, le marchand général John Oliver Taylor est

nommé maître de poste par les autorités postales, à l'été 1846, sous la recommandation du député Lantier. Taylor occupera ce poste pendant 41 ans.

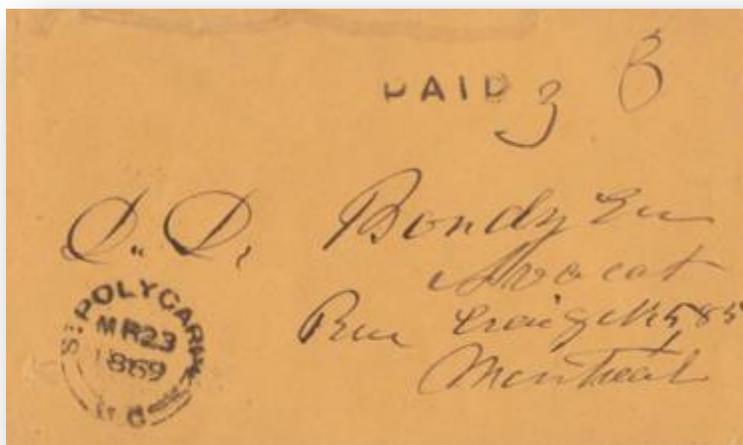


Illustration : Enveloppe sans timbre-poste datée du 23 mars 1869. L'oblitération porte les lettres U. C. pour Upper Canada. Il s'agit d'une erreur puisque Saint-Polycarpe était dans le Bas-Canada. Le tarif postal était de trois pences (valeur monétaire de l'époque). Source : collection François Leroux.

LA CHIENNE À JACQUES

Qui est ce Jacques et pourquoi sa chienne?

Au début du 19^e siècle, dans le Bas-du-Fleuve au Québec, vivait un certain Jacques Aubert. Jacques était un célibataire endurci et ne possédait pour seule compagnie qu'une chienne qui avait une maladie et avait perdu tout son poil. Afin qu'elle survive l'hiver, Jacques Aubert lui faisait porter de vieux chandails usés et inutilisables. Ses voisins et connaissances voyaient passer régulièrement cette chienne vêtue de vieux vêtements.

Quand on voulait se moquer de quelqu'un qui était mal vêtu, on disait de lui qu'il était habillé comme la chienne à Jacques.

Il s'agit d'une expression typiquement québécoise.

Source : Société franco-ontarienne d'histoire et de généalogie et impératif français



DSOÉRDRE

Michel Chambon

Seoln une étidue de l'Unviertsié de Cmabrdige, l'odrre des letrtes dans un mto n'a pas d'ipmoratnce, la selue cshoe imoprntae est que la prmeirèe et la denrirèe soeint à la bnone plcae. Le retse peut êrte dans un doésdrre toatl et vuos peouvz tuoujours lrie snas prbolmèe. C'est pacre que le cerevau huamin ne lit pas chqae letrte elle-mmêe, mias le mot cmome un tuot.



LA REVANCHE DES IMPATIENTS

Généralement considérée comme un vilain défaut, l'impatience peut mener à la dispersion et à l'impulsivité. Mais elle peut aussi être un atout, selon la psychologue et auteure française Isabelle Filliozat. « L'impatience est cette sensation de vitalité dans notre corps, cette pression à avancer, à se mobiliser, à atteindre nos objectifs », explique-t-elle.

QUELQUES CONSEILS POUR DOMPTER SON IMPATIENCE ET S'EN FAIRE UNE ALLIÉE :

On ressent l'envie pressante de passer à l'action? On canalise cette énergie au profit d'un changement positif dans sa vie, comme demander plus de responsabilités au travail, démarrer sa propre entreprise, réaliser son rêve d'écrire un livre ou partir en voyage.

On se tanne rapidement de la routine et des habitudes? Derrière cet apparent manque de constance peut se cacher une vive curiosité qui devient très enrichissante si on la nourrit de nouvelles expériences et connaissances.

On a l'impression qu'une personne nous fait perdre notre temps? On s'écoute et on met nos limites au lieu de subir la situation ou de la laisser dégénérer en conflit.

On se sent facilement distrait ou ennuyé? C'est souvent signe de créativité, que l'on gagnerait à exploiter en recherchant des idées et des solutions novatrices plutôt que de simplement laisser son esprit vagabonder.

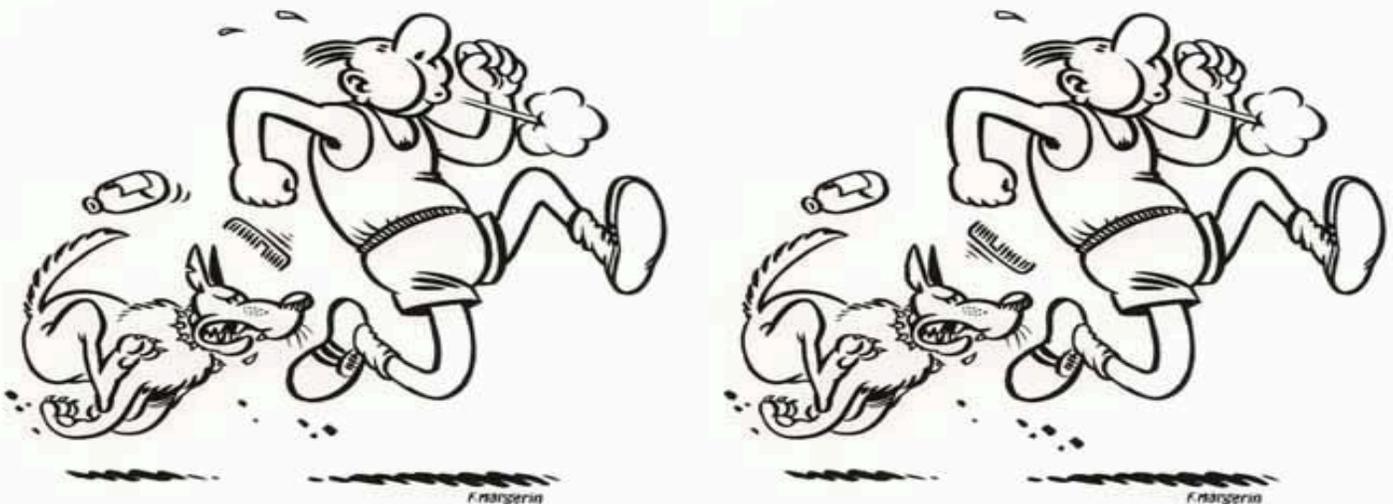
Source : Amélie Cournoyer, Coup de pouce, aout 2016

Anagramme : Trouvez le mot à l'aide des définitions

Solutions à la page 22

Mot dans le désordre	Définition	Mot à trouver
Exemple: LOUPES	Grâce à elles j'ai des oeufs	POULES
RENANIS	Elles nous servent à respirer	
ASPIRINE	L'habitant de la capitale française	
CASER	Il régna sur l'empire Romain	
DIRE	Il plisse son front, cela fait une ...	
REVER	Il permet de boire	
TENTATION	Lors d'un danger il faut faire	
CENTRE	N'est pas ancien	
DIETE	Ni chaud, ni froid	
SLIDHONEREL	Elles viennent aux printemps	
SACTRE	Elles sont au nombre de 32 ou 54	
OUIRERS	Il éblouit un visage	
MALICE	Un escargot sans maison	
RONBREUTIRCE	Il faut détruire pour mieux ...	
IMANOS	Il fait bon y vivre	
FGUCHAFE	Il peut être au gaz, bois, électrique	
THAC	Animal domestique	
PARTIES	Ils pillaient les bateaux	
LAVEURS	Il en faut dans l'éducation des enfants	
RATEMEAU	Outil pour planter un clou	
SECLAMIR	Jésus en a fait quelques-uns	

LE JEU DES 7 ERREURS



Questions sur les grandes inventions

1 - Quand a été inventé le yo-yo?

- Avant la Grèce antique
- Au II^e siècle après J.-C.
- Au VII^e siècle

2 - Qu'est-ce que Andreas Pavel a inventé en 1977?

- Le four à micro-ondes
- Le walkman
- La télévision à écran plat

3 - Dans quelle région du monde a été inventé le whisky?

- Aux États-Unis
- En Allemagne
- Au Royaume-Uni

4 - Durant quel siècle a été inventé le violon?

- Le XIV^e siècle
- Le XV^e siècle
- Le XVI^e siècle

5 - Qui a inventé le vaccin?

- Edward Jenner
- Léa Dole
- Marie Curie

6 - Quel peuple est à l'origine du mascara?

- Les Français
- Les Algériens
- Les Cambodgiens

7 - Dans quelle région des États-Unis a été inventée la soie dentaire?

- L'Alaska
- L'Iowa
- La Nouvelle-Orléans

8 - Qui a inventé le premier soutien-gorge moderne?

- Christian Dior
- Coco Chanel
- Herminie Cadolle

9 - Quand a été inventé le télescope?

- Aux alentours de 1450
- Aux alentours de 1600
- Aux alentours de 1800

10 - Qui a inventé le télécopieur?

- Alexander Copy
- Alexander Bain
- Alexander Xerox

Mot dans le désordre	Définition	Mot à trouver
RENANIS	Elles nous servent à respirer	NARINES
ASPIRINE	L'habitant de la capitale française	PARISIEN
CASER	Il régna sur l'empire Romain	CESAR
DIRE	Il plisse son front, cela fait une ...	RIDE
REVER	Il permet de boire	VERRE
TENTATION	Lors d'un danger il faut faire	ATTENTION
CENTRE	N'est pas ancien	RECENT
DIETE	Ni chaud, ni froid	TIEDE
SLIDHONEREL	Elles viennent aux printemps	HIRONDELLES
SACTRE	Elles sont au nombre de 32 ou 54	CARTES
OUIRERS	Il éblouit un visage	SOURIRE
MALICE	Un escargot sans maison	LIMACE
RONREUTIRCE	Il faut détruire pour mieux ...	RECONSTRUIRE
IMANOS	Il fait bon y vivre	MAISON
FGUHAFE	Il peut être au gaz, bois, électrique	CHAUFFAGE
THAC	Animal domestique	CHAT
PARTIES	Ils pillaient les bateaux	PIRATES
LAVEURS	Il en faut dans l'éducation des enfants	VALEURS
RATEMEAU	Outil pour planter un clou	MARTEAU
SECLAMIR	Jésus en a fait quelques-uns	MIRACLES



Merci de votre contribution

*Votre don contribuera à améliorer la
qualité de vie des aînés de la région.*

Nom : _____

Adresse : _____

Code postal : _____

Don de : _____ \$

No. d'enregistrement : 10426 6804 RR 0001

Argent comptant ou chèques seulement.

**Expédier au 12, rue Curé-Cholet, St-Polycarpe, Québec, J0P 1X0 ou remettre au
bénévole livreur. Merci**

Un reçu vous sera émis pour tout don supérieur à 10\$

Merci