



TABLE DE CONCERTATION
DES ÂÎNÉS
DE CHAUDIÈRE-APPALACHES
Pour le mieux-être des aînés



Au fil des jours...

BULLETIN

Mars 2023

CONTRIBUTIONS AU PLAN D'ACTION 2023-2024

Les membres du conseil d'administration du CA et les membres de la TCA-CA sont invités à faire des suggestions en vue de contribuer au PLAN D'ACTION de la TCA-CA 2023-2024. Les suggestions devraient être acheminées avant le 1^{er} avril 2023.

RENOUVELER SON ADHÉSION À LA TCA-CA

L'adhésion à la Table de concertation des aînés de Chaudière-Appalaches (TCA-CA) est valable pour 2 ans. La plus récente adhésion était valide pour 2021 à 2023. La prochaine adhésion couvrira la période 2023-2025. Il est donc temps de renouveler l'adhésion d'ici le 22 juin 2023, date de la prochaine assemblée générale annuelle (AGA). L'adhésion 2023-2025 est nécessaire pour recevoir les documents concernant l'AGA, avoir droit de parole et droit de vote lors de cette dernière.

Le formulaire d'adhésion pour les membres réguliers est disponible à l'ANNEXE 1.

RAPPEL IMPORTANT : LES PRIX HOMMAGE ÂÎNÉS



C'est le temps ou jamais de proposer des candidatures de personnes aînées engagées dans leur milieu et ayant contribué de façon significative à l'amélioration du bien-être des aînés, de leurs conditions de vie et de leur place dans la société. Selon nos informations nous avons deux candidatures possibles déjà.

Leur dossier doit faire état de la **détermination** de la personne, de la **pertinence** de son engagement, de l'**aspect concret** de son engagement, de l'**impact** de ses actions pour la communauté et de l'**innovation** de ses réalisations. Pour recevoir le formulaire, faire une demande à tableainesca12@gmail.com.

Source Serge Boisseau, responsable du PHA à la TCA-CA.

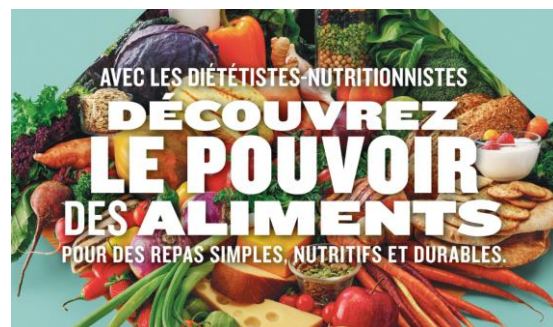
CONSEIL LINGUISTIQUE : MANIÈRE DE DÉSIGNER LES HEURES

L'Office de la langue française est très utile pour solutionner des doutes sur la façon d'écrire. Dans le présent cas, c'est la désignation des heures. Voir l'ANNEXE 2.

MARS – MOIS DE LA NUTRITION

Mois de la nutrition 2023 : Découvrez le pouvoir des aliments

Le Mois de la nutrition de cette année met l'accent sur l'importance du travail des diététistes-nutritionnistes à travers le pays et l'influence positive que ces professionnelles peuvent avoir dans la vie des gens. En parcourant ces ressources, vous trouverez de l'information fiable sur la nutrition ainsi que l'inspiration pour des repas simples, nutritifs et durables.



Sur <https://santesaglac.gouv.qc.ca/mois-de-la-nutrition-2023-decouvrez-le-pouvoir-des-aliments/> vous trouverez des textes concernant les sujets suivants :

- **Mon alimentation**
- **Savoir laitier**
- **Producteurs laitiers du Canada**
- **Guide alimentaire canadien**
- **Table québécoise sur la saine alimentation**
- **Blogue des diététistes du Canada**

SEMAINE DES POPOTES ROULANTES : DU 19 AU 25 MARS 2023



Depuis 18 ans maintenant, le Regroupement des popotes roulantes organise la Semaine québécoise des popotes roulantes (SQPR) au mois de mars. Cette semaine permet à chaque popote roulante de promouvoir ses services alimentaires et favorise le recrutement de ressources bénévoles. En plus de fournir une alimentation saine et à prix modique, les popotes roulantes assurent une vigie auprès des clients, lesquels vivent souvent seuls ou sont en situation de vulnérabilité.

Plus que jamais cette année, les popotes roulantes ont prouvé qu'elles jouaient un rôle important dans la société. Les mesures de confinement ayant particulièrement affecté la vie de la population qu'elles desservent, elles ont vu leurs demandes de service augmenter significativement. Tout en adaptant leur façon de faire afin de respecter les consignes sanitaires de la Santé publique et de palier à la perte drastique de bénévoles, faisant eux aussi majoritairement partie d'une tranche d'âge plus élevée, elles ont réussi à augmenter leur production et à répondre aux besoins de la clientèle. Ce sont plusieurs milliers de personnes qui, encore cette année, ont pu compter sur des personnes de cœur afin de continuer de bien manger en toute sécurité. **Le thème pour cette année est : « Les popotes roulantes : un maillon vital en maintien à domicile ».** La promotion est en cours. La porte-parole 2023 est Madame Marie Tifo. Voir l'affiche à l'ANNEXE 3.

Source : Karine Robinette directrice générale RDPR

MARS – MOIS DE LA PRÉVENTION DE LA FRAUDE

Le vol d'identité est une fraude de plus en plus répandue... Savez-vous identifier les menaces qui guettent vos renseignements personnels? Sont-ils entre bonnes mains? Avez-vous les bons réflexes pour prévenir la fraude? La Commission d'accès à l'information (CAI) est là pour vous offrir support et conseils en matière de protection de vos renseignements personnels.



La protection des renseignements personnels : avez-vous les bons réflexes pour prévenir la fraude? La Commission d'accès à l'information (CAI) peut vous renseigner : www.cai.gouv.qc.ca

Le vol d'identité est une fraude de plus en plus répandue : vos renseignements personnels sont-ils entre bonnes mains? La CAI peut vous guider et vous donner des pistes : www.cai.gouv.qc.ca
Savez-vous identifier les menaces qui guettent vos renseignements personnels? La CAI sait les reconnaître : www.cai.gouv.qc.ca

Source : Commission d'accès à l'information du Québec (CAI)

MISE EN GARDE DE L'AMF AVEC LE MOIS DE PRÉVENTION DE LA FRAUDE

Les fraudeurs sont habiles à piéger leurs victimes en déployant des stratagèmes sur plusieurs plateformes (sites Web, médias sociaux, courriels, etc.). Les conséquences financières et psychologiques peuvent être désastreuses pour les victimes et leur entourage. Apprenez-en plus sur les fraudes les plus courantes et sur les manières de les éviter. Soyez vigilant!

L'Autorité des marchés financiers (AMF) dispose de plusieurs chroniques sur son site web <https://lautorite.qc.ca/grand-public/prevention-de-la-fraude>.

| 5 étapes pour vous aider à éviter la fraude | Types de fraudes | Vol de renseignements personnels |
|------------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| Prévenir la fraude financière envers les aînés | Jeu-questionnaire sur la fraude. | |

Source : AMF

SUR LA FRAUDE : CONFÉRENCES GRATUITES POUR LES AÎNÉS

En collaboration avec les coordonnateurs régionaux et nationaux de lutte contre la maltraitance envers les personnes aînées, le SPVM et la Sûreté du Québec offre une conférence intitulée:

Les fraudes envers les personnes aînées : les comprendre pour mieux se protéger.

La fraude amoureuse; La fraude des grands-parents; La fraude des faux représentants.

Présentation réalisée par un sergent conseiller au Service de police de la Ville de Montréal et par un policier en crime économique de la Sûreté du Québec

Date: 21 mars 2023 de 13 h à 14 h. Aucune inscription requise.

PAR VIDÉOCONFÉRENCE ZOOM: <https://us06web.zoom.us/j/81848329427>

Source : Audrey Lachance coordonnatrice régionale spécialisée en matière de lutte contre la maltraitance envers les personnes aînées.

REFUSER UNE AUGMENTATION DE LOYER EN RPA C'EST POSSIBLE



Même si cela peut parfois ressembler au parcours du combattant, refuser l'augmentation de loyer en résidence privée pour aînés (RPA) est possible! Et ce n'est pas si compliqué, si on est bien accompagné. C'est pourquoi l'Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec (AREQ) vous propose une courte vidéo vous expliquant pas à pas la démarche à suivre.

Pour y accéder, une façon, c'est par You tube <https://youtu.be/K7FaWNCoS44> ou encore, il faut aller sur le site web <https://areq.lacsq.org/refuser-une-augmentation-de-loyer-en-rpa-cest-possible/2023/02/> et cliquer sur l'image avec une flèche.

Source : AREQ (CSQ)

SEMAINE DE L'ACTION BÉNÉVOLE 2023 : DU 16 AU 22 AVRIL 2023



L'action bénévole est un mouvement, une propulsion de gestes portés par des personnes qui ont pour objectif commun d'alimenter des collectivités où l'entraide et la solidarité rayonnent.

Bénévolat nous unit les uns aux autres, dans une vision commune de partage où chaque action fait briller davantage la suivante. Sans égard au temps alloué ou à la cause dans laquelle on choisit de s'investir, l'implication bénévole a toujours un impact considérable pour la société et la diversité des personnes qui la constitue. Le bénévolat rassemble des voix qui apportent leurs notes uniques pour ainsi former une harmonie qui résonne d'un bout à l'autre de la province.

Prendre part à l'action bénévole, c'est rejoindre un mouvement festif où il fait bon donner et recevoir, peu importe la taille et la nature de sa contribution. Quand il est question de cœur, il n'existe pas de petits gestes. Nous pouvons tous et toutes contribuer à notre façon, pour ainsi bénévolat à l'unisson

Source : Fédération des Centres d'action bénévole (FCAB)

APPEL DE CANDIDATURES – PRIX BÉNÉVOLAT DU CANADA

Dans le programme des Prix pour le bénévolat du Canada, c'est le moment de présenter la candidature d'une personne exceptionnelle, d'un organisme sans but lucratif, d'une entreprise sociale ou d'une entreprise socialement responsable qui a grandement contribué à améliorer la vie des autres personnes au moyen du bénévolat.

La période de mise en candidature est officiellement ouverte et se déroulera jusqu'au 26 avril 2023.

Voir le site : <https://www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/programmes/prix-benevolat/candidature.html?utm#h2.1>

Un napperon éducatif a été préparé par le comité organisateur de la Journée nationale des droits des femmes pour l'édition 2023 dont le contenu provient du Ministère de la santé et des services sociaux (MSSS). Malheureusement nous n'avons pu identifier le site où il serait possible de le trouver.

Journée internationale des droits des femmes 2023



La Journée internationale des droits des femmes (JIDF)

La Journée internationale des droits des femmes (8 mars) est soulignée dans de nombreux pays à travers le monde. Les Nations Unies l'ont définie comme étant un jour de reconnaissance pour les réalisations des femmes (nationales, ethniques, linguistiques, culturelles, économiques ou politiques). Elle est l'occasion de faire le point sur les luttes et les réalisations passées et, surtout, de préparer l'avenir et les possibilités à la portée des futures générations de femmes. Pour plus d'information, consultez la page consacrée à cette journée développée par le [Conseil du statut de la femme](#).

Un mot du comité organisateur de la JIDF

Pour nous, la JIDF représente un moment pour reconnaître la lutte qui a été réalisée pour les droits des femmes. C'est aussi l'occasion d'être reconnaissantes envers celles qui nous ont précédées et de saluer le travail qu'elles ont accompli vers l'atteinte de l'égalité. C'est un moment où nous nous sentons liées, solidaires.

Cette journée nous permet également d'échanger sur les enjeux qui perdurent, les problèmes émergents et de s'assurer qu'il n'y aura pas de recul pour les gains durablement obtenus. C'est aussi un rappel d'être vigilantes en raison de la fragilité des acquis et, en même temps, une invitation à s'engager en faveur de celles dont les droits sont bafoués.

Au nom du comité organisateur de la JIDF, nous souhaitons prendre le temps de remercier celles et ceux qui travaillent activement à l'atteinte de l'égalité entre les femmes et les hommes.

Comité organisateur de la Journée internationale des droits des femmes

Dates marquantes en santé et bien-être des femmes

| 1972 | 1981 | 1992 | 1998 | 2001 | 2005 | 2006 | 2009 | 2010 | 2017 |
|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Adoption de la Politique québécoise en matière de planification des naissances. | La Loi sur la santé et la sécurité au travail accorde à la travailleuse enceinte ou qui allaite le droit d'être affectée à d'autres tâches si ses conditions de travail sont jugées dangereuses pour sa santé ou celle de son enfant. En dernier recours, elle peut bénéficier d'un retrait du milieu de travail, avec compensation de la Commission de la santé et de la sécurité du travail (CSST). | La participation d'Action des femmes handicapées (Mortier), au colloque de l'Office des personnes handicapées du Québec (OPHQ) permet de traiter de la question des Femmes et des handicaps pour la première fois et conduit également à la nomination d'une responsable du dossier Femmes et handicaps à l'OPHQ. | Le gouvernement du Québec légalise la pratique des sages-femmes. Démarrage du Programme québécois de dépistage du cancer du sein (PQDCS) . | La contraception orale d'urgence (communément appelée pilule du lendemain) devient accessible en pharmacie. Le gouvernement du Québec annonce un investissement important pour consolider les services d'avortement dans toutes les régions du Québec afin d'assurer qu'il y ait, minimalement, un point de service d'avortement de premier trimestre dans toutes les régions du Québec. | Le Collège des médecins autorise les infirmières travaillant dans les milieux scolaires à prescrire la contraception orale aux adolescentes. | Les premières infirmières praticiennes, surnommées les « super infirmières », font leur entrée dans le système de santé. Leur rôle a été favorisé par l'entrée en vigueur, en 2003, des dispositions législatives de la Loi modifiant le Code des professions dans le domaine de la santé. | La Charte québécoise pour une image corporelle saine et diversifiée est rendue publique par la ministre de la Condition féminine. Cette charte, élaborée en collaboration avec les milieux de la mode, de la publicité, les groupes de femmes et le gouvernement du Québec, est une première en Amérique du Nord. | Le gouvernement du Québec annonce l'accès gratuit à trois cycles de traitement de procréation assistée. | L'avortement médical pratiqué à l'aide de la pilule abortive (Mifépristone) devient disponible gratuitement au Québec pour mettre fin à une grossesse allant jusqu'à neuf semaines. |

Votre gouvernement

Québec



La santé et le bien-être des femmes en quelques données

Espérance de vie

Depuis 1975, les femmes ont gagné **7,2 ans** d'espérance de vie, laquelle se situe aux alentours de 84 ans (données prévisionnelles de 2020).

84 ans

Saines habitudes de vie

En 2020, 46 % des Québécoises de 18 ans et plus ont déclaré avoir fait **150 minutes d'activité physique par semaine**, comparativement à 54 % des Québécois.



Incapacités

Selon les résultats de l'Enquête sur l'incapacité de Statistique Canada, plus d'un million de personnes âgées de 15 ans ou plus au Québec avaient, en 2017, **au moins une incapacité ou une limitation** dans leurs activités, et près d'une Québécoise sur cinq (18 %) était dans cette situation, une proportion plus élevée que chez les hommes (14 %).



Santé mentale – Perception de l'état de santé mentale et psychologique

Selon des données collectées en 2020, les femmes sont proportionnellement moins nombreuses (67 %) que les hommes (76 %) à déclarer percevoir leur santé mentale comme excellente ou très bonne.



Santé mentale – Idées suicidaires et tentatives de suicide

Chez les personnes autochtones âgées de 15 ans et plus, 20 % des femmes ont déclaré en 2017 avoir déjà sérieusement **pensé à se suicider** (dont 4 % au cours des 12 derniers mois), comparativement à 14 % des hommes.



Santé mentale – Recours aux antidépresseurs

Les femmes sont plus nombreuses que les hommes à recourir à des services pharmaceutiques en matière d'antidépresseurs, un écart qui est particulièrement prononcé chez les 65 ans et plus. En janvier 2020, sur la totalité des personnes ayant reçu des services pharmaceutiques relativement aux antidépresseurs, on compte **deux fois plus de femmes que d'hommes**.



Mots croisés

1. Relativité
2. Intersectionnalité
3. Plafond de verre
4. Parité
5. Charge mentale
6. Féminisme
7. Équité
8. Suffragette
9. Égalité

Afficher la solution

Horizontal

1. Programme d'évaluation destiné à corriger les disparités salariales entre les classes d'emploi par l'examen de la valeur relative de ces emplois les uns par rapport aux autres.
2. Barrière sociale ou professionnelle implicite empêchant l'ascension d'une personne, d'un groupe.
3. Poids psychologique que fait peser (plus particulièrement sur les femmes) la gestion des tâches domestiques et éducatives, engendrant une fatigue physique et, surtout, psychique. (C'est la préoccupation constante de la logistique du foyer, même dans les moments où les personnes ne sont pas dans l'exécution de ces tâches, concerne avant tout celles qui travaillent.)
4. Ensemble de mouvements sociaux qui ont pour objectif commun l'émancipation des femmes et l'égalité entre leurs droits et ceux des hommes.
5. Qualité consistant à attribuer à chacun ce qui lui est dû par référence aux principes de la justice naturelle, impartiale.
6. Femme qui militait pour le droit de vote féminin de 1922 à 1940.
7. Absence de toute discrimination entre les êtres humains, sur le plan de leurs droits.

Vertical

1. Prise en compte du cumul de plusieurs facteurs d'inégalité ou de discrimination, généralement l'attribution à une origine raciale ou ethnique, supposée, l'identité sexuelle et le milieu social.
2. Égalité des rémunérations entre des grades comparables dans des professions différentes.

Événements à venir

SFPQ : **Méchaou-conférence** sur le thème des années 80 et 90, le 27 avril à 17 h.

Pour en savoir plus : [section135@fpq.qc.ca](#)

SPGO : **Conférence – Les femmes au cœur de la protection du vivant**. Le 15 mars à 12 h.

MAURICE GRÉGOIRE QUITTE LA TCA-CA

Après 24 ans de présence au CA de la TCA-CA, Maurice Grégoire, quittera le 31 mars 2023. C'est la fin de la dynastie des Maurice : Maurice Boucher (1999-2003) Maurice Boulet (2003-2018), Maurice Faucher (2004-2012) et Maurice Grégoire (1999-2023).

« J'ai eu l'opportunité d'être présent lors du premier grand rassemblement de la TCA-CA soit le 27 novembre 1999. On m'a permis d'animer les congrès de 2003, 2005, 2007, 2009 et 2011. J'ai contribué à produire des bulletins de 2004 à 2013 et de 2017 à aujourd'hui. J'ai été secrétaire de 2003 à 2009, responsable des communications de 2010 à 2013 et secrétaire de nouveau en 2021-2022. Il m'a été agréable de mettre des énergies pour le mieux-être des aînés. Merci de la collaboration que les dirigeants et les administrateurs m'ont apportée tout au cours de ces années. Longue vie à la Table de concertation des aînés de Chaudière-Appalaches ».



Merci à M Grégoire pour son toute son implication, son dévouement et sa rigueur au sein de la TCA-CA.

Les Tables locales et les organismes membres sont invités à nous faire connaître leurs activités, leurs projets, leurs bons coups. Il s'agit simplement d'en informer la TCA-CA.

SECTION RÉSERVÉE AUX TABLES LOCALES OU AUX ORGANISMES

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

| MOMENT ET LIEU | INFORMATIONS SUR L'ÉVÉNEMENT | RESPONSABLE |
|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------|
| Jeu. 20 avril 2023 9 h 30 -14 h30 LÉVIS | CONSEIL D'ADMINISTRATION DE LA TCA-CA MAISON DES AÎNÉS - 10, rue Giguère | TCA-CA |

Production : Maurice Grégoire, correction : Julie Forgues, Lise Patoine, diffusion : Maurice Grégoire et Rosaire Simoneau

La TCA-CA en action! »



Table de concertation des
aînés de Chaudière-
Appalaches
5501, rue Saint-Georges,
Lévis (Québec) G6V 4M7

Téléphone : 418 833-5678, poste 9
Sans frais : 1 877 533-5678
tableainesca12@gmail.com
www.tabledesainesca.wordpress.com

Prochaine livraison du Bulletin le 13 avril, date de tombée le 7 avril 2023.



FORMULAIRE D'ADHÉSION À TITRE DE MEMBRE DE LA TCA-CA 2023-2025
TABLE DE CONCERTATION
DES ÂÎNÉS
DE CHAUDIÈRE-APPALACHES

Par la présente, notre organisation désire être membre de la TABLE DE CONCERTATION DES ÂÎNÉS DE CHAUDIÈRE-APPALACHES. Il n'en coûte rien.

Identification de l'organisation

Nom de l'organisation : _____

Adresse : _____

Ville : _____ Code postal : _____

Téléphone : _____ Cellulaire : _____

Courriel de l'organisation : _____

Identification du responsable de l'organisation

Nom du responsable de l'organisation : _____

Fonction (président, directeur, coordonnateur, etc.) : _____

Adresse courriel à privilégier pour communiquer au besoin : _____

Identification du délégué officiel (à compléter seulement si différent du responsable)

Nom du délégué officiel de l'organisation : _____

Fonction (président, directeur, coordonnateur, etc.) : _____

Adresse courriel à privilégier pour communiquer au besoin : _____

** La personne déléguée officielle est celle désignée pour participer aux assemblées de la TCA-CA et ayant droit de vote au nom de l'organisation, s'il y a lieu.*

Signature du responsable : _____ Date _____

** À titre de membre, vous recevrez automatiquement les bulletins et infolettres de la Table*

S.V.P. faire parvenir à :
Table de concertation des aînés de Chaudière-Appalaches
par courriel à tableainesca12@gmail.com
ANNEXE – BULLETIN « Au fil des jours » - mars 2023

ANNEXE 2

Conseil de l'Office de la langue française

Façon d'indiquer les heures.

Principes généraux

Dans les lettres et les textes commerciaux et administratifs courants, l'heure est notée en chiffres de 0 à 24, suivis de l'abréviation du mot *heure* en minuscule, soit le symbole *h*. Ce dernier est toujours précédé et suivi d'un espacement et précède, le cas échéant, l'indication des minutes. C'est un symbole invariable. On peut aussi écrire le mot *heure* en toutes lettres. Lorsque l'on écrit le mot *heure* sans l'abréger, on lui accole la marque du pluriel, sauf pour *une heure*.



Exemples :

| | | | | | | | |
|--------------|------|-------------|---------|---------|---------|-------------|------------|
| 0 h (minuit) | 10 h | 12 h (midi) | 18 h 15 | 20 h 30 | 21 h 45 | 8 heures 20 | 1 heure 40 |
|--------------|------|-------------|---------|---------|---------|-------------|------------|

Écriture conventionnelle et usage moderne

L'écriture conventionnelle de l'heure veut que l'on évite le zéro devant le chiffre des minutes, si leur nombre est inférieur à 10. C'est cette écriture que l'Office québécois de la langue française a longtemps conseillée, car les minutes ne sont pas des unités décimales. Toutefois, l'Office donne désormais préséance à l'usage moderne, lequel est acceptable, plus répandu et surtout plus clair. En effet, cet usage a le mérite de lever tout doute possible quant à l'heure indiquée, l'omission d'un chiffre pouvant autrement être soupçonnée à la lecture.

Exemples :

| | |
|---------------------------------|-------------------|
| 0 h 04 ou 0 h 4 (minuit quatre) | 17 h 05 ou 17 h 5 |
|---------------------------------|-------------------|

Écriture numérique

L'heure peut être représentée de façon entièrement numérique, par exemple à l'ordinateur, sur les téléphones intelligents, dans les horaires des gares ou des aéroports. On se sert alors du deux-points pour séparer les heures et les minutes. Cette façon de faire n'est toutefois pas admise dans les lettres et les textes courants, où l'on doit utiliser le symbole *h*.

Exemples :

| | |
|-------|-------|
| 15:30 | 15:05 |
|-------|-------|

Heure en toutes lettres

L'heure est notée en lettres lorsqu'elle comporte les mots *quart*, *demi*, *trois quarts*, *midi*, *minuit*. Elle peut aussi être notée en lettres s'il s'agit d'une heure juste.

Exemples :

Le vin d'honneur sera servi à **onze heures et quart**.
À **minuit et demi**, les discussions n'étaient pas terminées.
À **dix-sept heures** eut lieu l'ouverture de la séance.

On écrit l'heure en toutes lettres dans les textes littéraires.

Exemples :

Il est arrivé à **une heure** précise.
La cérémonie eut lieu à **seize heures** dans la petite chapelle.

Semaine québécoise des **popotes roulantes**

19 AU 25 MARS 2023

PORTE-PAROLE : MARIE TIFO



LES POPOTES ROULANTES
**un maillon vital en
maintien à domicile**

PAUL SEARLE, 92 ANS
Bénéficiaire de la Popote roulante
de Salaberry-de-Valleyfield



Trouvez une popote près de chez vous :

[POPOTES.ORG/TROUVE](https://popotes.org/trouve)

1 877 277-2722

info@popotes.org • [f](#) • [o](#)