

LE SURVOL

Association de personnes handicapées

L'Éveil des Basques Inc.

589 rue Richard, Trois-Pistoles, Qc G0L 4K0

418 851-2861

courriel: eveildesbasques@derytele.com



**Décembre
2021**

Sommaire

- 3 En direct de l'Éveil
- 4 Assemblée Générale
- 5 Fête de Noël
- 6 Journée internationale des personnes handicapées
- 7 Programme « Ce n'est pas correct »
- 8 Crédits d'impôts
- 9 Stéphane Laporte
- 10 Gouvernement fédéral
- 11 Mieux comprendre
- 12 Raconter Noël aux enfants
- 13 Aide juridique
- 14 Santé
- 15 Recette
- 16 Trucs de grand-mère et Suggestion de lecture
- 17 Amusez-vous
- 18 Texte: « Les visiteurs inattendus »
- 19 Anniversaires
- 20 Commanditaire

Conseil d'administration 2021-2022

1e rangée:

Céline Pelletier **2e V.Prés**
Carole Sénéchal **Directrice**
Jean-Luc Beaulieu **Président**

2e rangée:

Julie Gamache **1^e V-Prés**
Damien Talbot **Directeur**
Gemma Lagacé **Trésorière**
Diane Gagnon **Secrétaire**



Le journal est publié sur le web:

<http://www.eveildesbasques.org/>

Vous pouvez également nous suivre sur

notre Facebook: <https://www.facebook.com/eveildesbasques/>

Prochain journal: 7 février 2022

La production et la diffusion de ce bulletin sont rendues possibles grâce:

Au Centre Intégré de Santé et Services Sociaux du Bas St-Laurent
(programme Soutien aux Organismes Communautaires)

À la contribution des membres

À la contribution de divers commanditaires



Le bulletin est aussi disponible sur cassette pour les personnes ayant des problèmes visuels, de lecture ou de compréhension. Si vous désirez recevoir le bulletin sous cette forme, veuillez nous en aviser.

EN DIRECT... DE L'ÉVEIL

Bonjour à toutes et tous,

Noël est un moment magique qui apporte la joie, l'amour et des pensées réconfortantes. Il suffit de trouver les mots justes pour exprimer et pour répandre la joie de Noël à vos amis et vos proches. Les vœux de Noël nous permettent de transmettre notre amour et nos pensées sincères de la bonne façon à tous ceux que nous connaissons. La tradition des cartes de Noël nous permet de partager de belle façon ces vœux, en plus de créer une belle décoration dans les maisons.

Voici les vœux que je formule pour vous.

Que cette période de l'année soit vraiment merveilleuse et magique et que Noël soit une fête avec un bel esprit et des traditions. L'esprit de don, l'expression de l'amour et de la gratitude et la célébration de la vie contribuent à faire de Noël un moment très spécial de l'année. Célébrez l'émerveillement et la joie de la période des Fêtes. Joyeux Noël et Bonne année 2022 !

Mona Banville, agente d'information



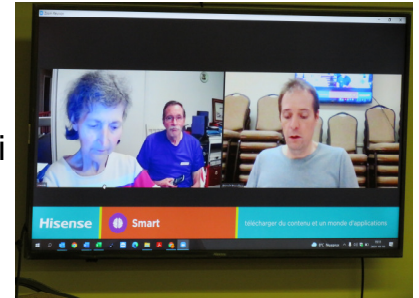
INFORMATIONS

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE



Notre assemblée générale annuelle s'est tenue le 18 octobre dernier. Des présences réduites dues à la COVID, mais quand même une belle assemblée qui a offert une belle participation.

La possibilité de participation par videoconférence a aussi été utilisée, afin de permettre un plus grand nombre de participants.



Les différents rapports ont été présentés (Président, Finances, SAAQ, Transport) ainsi que les projets en cours et à venir.

Plusieurs questions et réflexions en sont ressorties, démontrant le grand intérêt des participants.

Aux élections, la majorité des membres sortants ont été réélus par acclamation, mais M. Jean-Paul Rioux s'est retiré et M. Pierre Durand a quitté la région, laissant donc 2 postes vacants. Le conseil actuel a reçu le mandat de combler ces postes.

Voici donc la composition actuelle du conseil:



Président: Jean-Luc Beaulieu



1ere vice-présidente: Céline Pelletier



2e v-présidente: Julie Gamache



secrétaire: Gemma Lagacé



Trésorière: Diane Gagnon



Directrice: Carole Sénéchal

Directeur: Damien Talbot



INFORMATIONS

Enfin Noël,

J'adore Noël! Les décorations, les chansons, les films... J'adore tout de Noël. C'est magnifique! Et, s'il neige, alors WOW !



Il faut dire que j'ai de la chance. J'ai une équipe de travail super, des membres extraordinaires, une famille, des amis...

Eh oui, j'ai de la chance.



J'ai toutefois une pensée pour les personnes qui ne sont pas comme moi et qui n'ont pas la chance d'avoir un réveillon, un souper, des rencontres, un cadeau. C'est pourquoi, il me tenait tant à cœur que l'Association puisse offrir à ses membres l'occasion de festoyer ensemble, de partager un repas de Noël. Je suis heureux que l'équipe ait mis sur pied un souper festif. Je me suis laissé dire que le Père-Noël laisserait un cadeau pour les participants.



En terminant, je me joins à toute l'équipe de travailleurs de l'Éveil pour vous souhaiter nos meilleurs vœux de bonheur pour la saison des fêtes.

Benoît Beaulieu



Souper de Noël

Nous vous invitons à un souper de Noël au restaurant Théri-Bel de Trois-Pistoles : Buffet à volonté, musique, cadeaux...

Où : Théri-Bel

Coût : 15\$ + coût de transport

Quand : le samedi 11 décembre 2021 à 17 h

Appelez Kim ou Chantal au 418-851-2861 avant le 3 décembre 2021 pour réserver votre place.

Venez festoyer avec nous !



INFORMATIONS

S'ENGAGER

POUR UNE SOCIÉTÉ

PLUS INCLUSIVE

3 décembre 2021



**Journée internationale
des personnes handicapées**

Le thème de l'édition 2021 est « S'engager à bâtir une société plus inclusive où toutes et tous peuvent développer et mettre à profit leur capacité » Il souligne qu'ensemble, il est possible de faire une différence pour bâtir une société plus inclusive.

La contribution de toutes et tous est essentielle pour favoriser la participation sociale des personnes handicapées et pour renforcer leur pouvoir d'agir. Elles doivent pouvoir s'épanouir et se développer dans toutes les sphères de la vie. Le domaine de l'emploi n'y fait pas exception.

Le contexte économique actuel et la pénurie de main-d'œuvre sont l'occasion de rappeler que l'embauche de travailleuses et de travailleurs handicapés est profitable pour tout le monde. Les employeurs ont le pouvoir de se mettre en action et d'agir pour relever le défi de l'entreprise inclusive. Des milliers de personnes handicapées sont compétentes et prêtes à s'épanouir en emploi. Les employés et les employeurs gagnent à unir leurs forces.

L'Office lançait d'ailleurs, en octobre 2021, une nouvelle phase de sa campagne Entreprise inclusive. Entreprise d'avenir. Réalisée en collaboration avec l'entrepreneure Danièle Henkel, elle met en lumière les compétences des personnes handicapées. Elle renseigne aussi les entreprises sur les programmes d'aide à l'embauche qui leur sont offerts pour intégrer et maintenir en emploi des personnes handicapées.

Participez au changement

Vous désirez passer à l'action et créer une société plus inclusive? La Journée internationale des personnes handicapées constitue une occasion privilégiée de participer au changement. Soyez des relayeurs d'information, encouragez la réflexion, prenez des initiatives, mais surtout, agissez.

Un peu d'histoire sur cette journée

En 1992, l'Organisation des Nations Unies a désigné le 3 décembre en tant que Journée internationale des personnes handicapées, alors que se terminait la Décennie des Nations unies pour les personnes handicapées (1983-1992).

Depuis, chaque année, des célébrations et des événements sont tenus dans le monde entier afin de sensibiliser la population à la participation sociale des personnes handicapées pour qu'elles participent pleinement à la vie en société.

Aujourd'hui, la planète compte plus de 7,6 milliards d'habitants et 15 % de la population mondiale vivent avec un handicap.

Selon Statistique Canada, au Québec, 16,1 % de la population de 15 ans et plus a une incapacité, ce qui représente environ 1 053 350 personnes, .

INFORMATIONS



Ce n'est pas correct !

Voisins, amis et familles présents
pour les personnes âgées

Le programme « Ce n'est pas correct » vous connaissez?

Programme de prévention de la maltraitance
envers les personnes âgées

Le programme **Ce n'est pas correct! Voisins, amis et familles présents pour les personnes âgées** pallie à ce manque en amenant ces personnes à reconnaître les indices de maltraitance chez les personnes âgées de leur entourage et à poser des gestes simples et pratiques pour apporter leur aide avec respect et de manière sécuritaire.

Définition de la maltraitance envers les personnes âgées :

Il y a maltraitance quand un geste singulier ou répétitif, ou une absence d'action appropriée, se produit dans une relation où il devrait y avoir de la confiance, et que cela cause du tort ou de la détresse chez une personne âgée.

Les formes de maltraitance

- Violence : Malmener une personne âgée ou la faire agir contre sa volonté, en employant la force et/ou l'intimidation.
- Négligence : Ne pas se soucier de la personne âgée, notamment par une absence d'action appropriée afin de répondre à ses besoins.

Attention! Il faut toujours évaluer les indices et la situation pour ne pas tirer de conclusions hâtives ou attribuer des étiquettes.

Types de maltraitance (les plus fréquentes)

Maltraitance physique

Gestes ou actions inappropriés, ou absence d'action appropriée, qui portent atteinte au bien-être ou à l'intégrité physique: Bousculade, rudolement, coup, alimentation forcée, administration inadéquate de la médication .

Maltraitance psychologique

Gestes, paroles ou attitudes qui constituent une atteinte au bien-être ou à l'intégrité psychologique: Chantage affectif, manipulation, humiliation, insultes, infantilisation, dénigrement, menaces verbales et non-verbales, privation de pouvoir, surveillance exagérée des activités, etc.

Maltraitance matérielle ou financière

Obtention ou utilisation frauduleuse, illégale, non autorisée ou malhonnête des biens ou des documents légaux de la personne, absence d'information ou désinformation financière ou légale: Pression à modifier un testament, utilisation d'une carte bancaire sans consentement, prix excessif demandé pour services rendus, détournement de fonds ou de biens, usurpation d'identité

Attention ! Les aînés qui présentent une forme de dépendance envers quelqu'un (p.ex. physique, émotive, sociale ou d'affaires) sont plus à risque de subir ce type de maltraitance. Ce type de maltraitance peut affecter la santé physique psychologique de l'aîné en influençant sa capacité à assumer ses responsabilités ou à combler ses besoins.

« Les témoins de situations de maltraitance savent souvent que quelque chose n'est pas correct, que ça ne va pas, mais savent rarement comment porter assistance... »

Vous êtes témoin d'abus envers les aînées: contacter la ligne: Aide Abus Aînées 1-888-489-2287

INFORMATIONS

Plus claire et plus accessible, la mise à jour du CIPH est une bonne nouvelle à partager!

Il convient de souligner l'aboutissement d'une longue démarche visant à améliorer l'accessibilité au Crédit d'impôt pour personnes handicapées, le CIPH. Une très importante mise à jour du formulaire T 2201 est disponible sur le site de l'Agence du revenu du Canada (l'ARC) depuis le 4 octobre dernier.

Le formulaire qui permet d'obtenir le certificat CIPH est un peu plus long, mais on y gagne en clarté. En fait, toute la page d'accueil et d'information de cette importante mesure a été révisée pour en favoriser la compréhension et réduire les obstacles aux personnes admissibles tout en outillant adéquatement les professionnels de la santé qui doivent remplir le formulaire. D'ailleurs, ceux-ci peuvent désormais recourir au formulaire numérique en ligne pour les professionnels de la santé, ce qui leur permet d'épargner un précieux temps, tout en étant bien renseignés sur les effets des déficiences qui répondent aux critères du CIPH.

Même si la question de l'admissibilité demeure complexe, puisqu'on doit questionner les effets d'une ou de plusieurs conditions qui ont des répercussions graves sur les activités de la vie courante, la personne qui se demande si elle ou un membre de son entourage est admissible au CIPH pourra répondre à un questionnaire en ligne ce qui facilitera sa rencontre avec le professionnel de la santé qui sera en charge de soumettre le formulaire dûment rempli à l'ARC.

À la lumière de ce qui précède, il faut maintenant propager la bonne nouvelle, en particulier auprès de la population du Québec qui souscrit trop timidement à cette mesure financière incontournable.

Rappelons que l'Agence du revenu du Canada est responsable de l'administration du CIPH. Il s'agit d'un crédit d'impôt non remboursable qui permet au particulier admissible ou, dans certains cas, à un membre de sa famille qui subvient à ses besoins de réduire le montant de l'impôt à payer et d'accéder à différentes mesures de soutien financier.

En 2017, suite à des inquiétudes croissantes et pressantes concernant l'application du CIPH, le comité consultatif des personnes handicapées a été rétabli. Sa mission est de conseiller la ministre du Revenu national et l'Agence quant aux moyens d'améliorer la façon dont elles mettent en œuvre et interprètent les mesures fiscales offertes aux Canadiens en situation de handicap. Dans la même foulée, le Comité sénatorial permanent des affaires sociales, des sciences et de la technologie a entrepris en 2018 une vaste étude pour examiner le CIPH (et le Régime enregistré d'épargne-invalidité, le REEI). Suite aux recommandations des deux comités, une série d'actions ont été entreprises par l'ARC pour améliorer l'accès au CIPH.

Dans le dernier budget du gouvernement fédéral du 19 avril dernier, une première annonce sur l'élargissement des critères d'accessibilité par la modification de la définition des fonctions mentales et de soins thérapeutiques représentait une première avancée. Avec la mise à jour de la page Web et du formulaire d'admissibilité au CIPH, un pas important vient d'être franchi.

<https://apps.cra-arc.gc.ca/>

INFORMATIONS

Un beau texte de Stéphane Laporte

Aller au restaurant, ça vous a manqué ?

Peu importe les restrictions sanitaires, si vous êtes une personne handicapée, rien n'est moins sûr que vous ayez pu y aller.

D'abord, il fallait que le restaurant soit accessible pour ceux et celles qui sont à mobilité réduite. Ce qui est loin d'être le cas pour de nombreux établissements. Pourtant, une pente, c'est pas la toile du Stade olympique. C'est facile à installer, une pente. Faut croire que ça jure avec le beau design autour. Nous sommes en 2021. Une loi devrait obliger tous les endroits voulant accueillir le monde à pouvoir accueillir tout le monde. La seule minorité qui n'a toujours pas accès à tous les lieux, c'est celle des gens en fauteuil roulant.



Si malgré votre état physique, vous parvenez à entrer dans le restaurant, il y aura un autre obstacle à affronter, souvent plus infranchissable que les caprices de la construction : le malaise. Le malaise que vous créez. Pas toujours. Mais souvent. Chez certains clients, qui arrêtent de manger pour vous regarder passer, avec dans les yeux de l'étonnement, de l'agacement, de la pitié ou du rejet. Et en plus, cette pensée, si répandue qu'elle s'entend : je suis donc chanceux de ne pas être comme lui, je suis donc chanceux de ne pas être comme elle.

Il y a des personnes handicapées, tellement lumineuses, qui se faufilent là-dedans sans en être affectées, parce qu'elles sont rendues ailleurs, parce qu'elles sont rendues plus haut, plus loin. Il y en a d'autres qui ne s'habituent jamais et que ce parcours blesse, comme un chemin de croix. Parce que le jugement des autres a fini par devenir le leur.

Quand parviendrons-nous à laisser chacun avoir l'air de ce qu'il veut ou peut avoir l'air ? Quand cesserons-nous de tous vouloir avoir l'air de la même affaire ?

Ce n'est pas une leçon. Au contraire. C'est un mémo à l'âme.

Tout ça pour dire qu'il y en a pour qui ce n'est pas évident de sortir, avec ou sans confinement. Et on ne parle pas juste d'aller au resto. Des droits essentiels deviennent des montagnes. L'accès au travail. L'accès au logement. L'accès aux transports. L'accès à la société. L'accès à la vie.

La vie des personnes handicapées compte également. Tout le temps!

16 % de la population du Québec souffre d'une incapacité. Plus d'une personne sur dix. Pourtant, il faut la chercher longtemps pour la trouver. Elle est, le plus souvent, laissée de côté.

INFORMATIONS

Le mois dernier, je vous ai parlé du site web du gouvernement du Québec,
voici celui du gouvernement du Canada

Le gouvernement du Canada offre une gamme de services et d'avantages financiers afin de venir en aide aux personnes handicapées et à leur famille.

Demander des Prestations d'invalidité du Régime de pensions du Canada

Les Prestations d'invalidité du Régime de pensions du Canada peuvent être versées aux personnes qui ont payé assez de cotisations au Régime de pensions du Canada, et qui ont un handicap les empêchant de travailler de façon régulière. L'invalidité doit être de longue durée ou risquer de causer le décès.

Demander des prestations pour vos enfants

Vos enfants pourraient aussi être admissibles à des prestations d'invalidité du Régime de pensions du Canada. Pour être admissibles, les enfants de 18 à 25 ans doivent fréquenter à plein temps un établissement d'enseignement reconnu. Les enfants de moins de 18 ans n'ont pas besoin de fréquenter l'école pour être admissibles. Pour demander une prestation d'enfant, vous devez :

- Remplir un formulaire de demande;
- Fournir une preuve de la date de naissance de l'enfant; et soumettre un formulaire intitulé «Déclaration de fréquentation scolaire ou universitaire ».

Se renseigner sur les dispositions fiscales applicables aux personnes handicapées

L'Agence du revenu du Canada peut vous renseigner sur les crédits d'impôt et autres sujets connexes à l'intention des personnes handicapées.

Apprendre davantage sur le Régime enregistré d'épargne-invalidité

Le régime enregistré d'épargne-invalidité (REEI) aide les Canadiens handicapés et leurs familles à épargner pour l'avenir. Si vous êtes un résident canadien âgé de moins de 60 ans et êtes admissible au crédit d'impôt pour personnes handicapées, vous êtes admissible au REEI. Pour aider les gens à épargner, le gouvernement versera une subvention de contrepartie pouvant atteindre jusqu'à 3 500 \$ par année sur les cotisations admissibles. Pour de plus amples renseignements concernant le Régime enregistré d'épargne-invalidité et la subvention visitez la page Web d'épargne-invalidité.

À noter: les publications et la correspondance personnalisée sont disponibles en braille, en gros caractères, en texte électronique ou en format MP3 pour les personnes qui ont une déficience visuelle.

<https://www.canada.ca/fr/services.html>

INFORMATIONS

MIEUX COMPRENDRE

Personne handicapée ou personne en situation de handicap, y a-t-il une différence?

Le terme « personne en situation de handicap » est de plus en plus d'actualité. Il est utilisé dans différentes situations, pour désigner des personnes qui vivent des obstacles dans leur quotidien. Il est employé aussi fréquemment pour désigner des personnes handicapées. Y a-t-il une différence? La réponse est oui.

Quelques explications s'imposent

D'abord, le terme « personne handicapée » est celui retenu par la *loi* : « Toute personne ayant une déficience entraînant une incapacité **significative et persistante** et qui est sujette à rencontrer des obstacles dans l'accomplissement d'activités courantes ». Ce qui caractérise une personne handicapée est donc la gravité et la persistance dans le temps de son incapacité ainsi que les risques de rencontrer des obstacles dans son quotidien

Pour sa part, le terme « personne en situation de handicap » réfère au modèle conceptuel du processus du handicap. Une personne peut ainsi se retrouver en « situation de handicap » lorsqu'elle rencontre des obstacles à la réalisation de ses activités de la vie courante, par exemple pour se déplacer, suivre une formation ou travailler. La situation de handicap peut évoluer au cours de la vie d'une personne et être variable selon les obstacles qu'elle rencontre ou non dans son environnement pour réaliser ses activités. À titre d'exemple, une personne se déplaçant en béquilles des suites d'une intervention médicale et rencontrant des obstacles pour se déplacer est en situation de handicap, sans toutefois être handicapée.

Ce qu'il faut retenir

Le terme « personne en situation de handicap » a l'avantage de mettre l'accent sur la situation de la personne, plutôt que sur ses caractéristiques personnelles.

Le terme « personne handicapée », pour sa part, est à employer dans des contextes plus spécifiques, pour désigner un groupe de personnes ayant des incapacités significatives et persistantes et qui ont des plus grands besoins de soutien et d'adaptation afin de favoriser leur participation sociale.

Vers une situation de participation sociale

Le contraire d'une situation de handicap est une situation de participation sociale. Cette situation se définit comme la pleine réalisation des activités courantes de la personne (se nourrir, se déplacer, se loger, communiquer avec les autres...) et de ses rôles sociaux (étudier, travailler, pratiquer des loisirs, s'impliquer dans des partis politiques, des clubs, des organismes communautaires...).

Chaque mot à sa place

Pour faciliter la compréhension de la participation sociale des personnes handicapées, le choix des mots est important. Les mots à connotation négative (déficient, invalide, fou...) contribuent à propager des préjugés, et ces préjugés mènent parfois à la discrimination. L'exactitude des mots employés contribue, au contraire, à dépeindre la situation telle qu'elle est, ce qui favorise la compréhension de la situation des personnes handicapées et réduit les préjugés.

INFORMATIONS

Comment expliquer et raconter Noël aux enfants ?

Qu'est-ce que vous avez envie de transmettre à vos enfants à propos de Noël ?

Dans nos têtes, c'est parfois un peu confus : à la fois une célébration religieuse, une fête familiale, une fête communautaire et fête marchande. Or, de tout cela qu'avons-nous envie de transmettre à nos enfants ?

Au commencement, c'est une fête chrétienne : la naissance de Jésus. Indépendamment de ce que chacun peut penser ou croire, cette naissance a marqué notre culture occidentale. Ainsi notre calendrier démarre avec la naissance de Jésus. Le 25 décembre, tous les chrétiens de la Terre célèbrent, plus que l'anniversaire d'une naissance, la venue sur terre d'un messie, ainsi que le raconte la Bible. Si l'église a choisi de situer Noël au solstice d'hiver, c'est pour mettre fin aux nombreux rites et fêtes païennes; en effet, avec les nuits qui n'en finissent plus, la lumière qui décroît, la crainte de voir s'installer l'obscurité a toujours été très forte, même dans les civilisations antiques.

Noël, de fête religieuse est devenue, au fil des siècles, une fête familiale: moment privilégié pour se rassembler en famille, la plus proche et la plus éloignée, toutes générations confondues. Cette fête, par toutes ses formes d'expression, crée des souvenirs communs et entretient le sentiment d'appartenance à une famille. Chacun trouve, à sa manière, cette façon de construire ce lien : partager un repas, une veillée, écouter des histoires, se réunir autour de la crèche. Au XX siècle, nouvelle évolution marquante : avec la place grandissante de l'enfant dans la famille, Noël est devenu une fête pour les enfants : nuit magique où les désirs des enfants sont réalisés, pour le plus grand bonheur des adultes.

Noël, c'est aussi une fête communautaire, dépassant le cadre familial: il est de tradition d'échanger des cartes, de se souhaiter le « Joyeux Noël », d'offrir des cadeaux, et de croiser de plus en plus de Pères-Noël. Nos enfants font une équation rapide entre Noël et cadeaux. Nous sommes tous persuadés qu'au-delà des messages de consommation dont nous sommes inondés, il y en a un autre à transmettre pour expliquer Noël aux enfants.

Et si c'était le moment propice pour parler avec eux de la paix et de l'amour? Le point de départ pourrait être un des contes de Noël; les histoires se ressemblent un peu: dénouement heureux d'une histoire triste, l'apparition d'un espoir inattendu, arrivée de cadeaux imprévus, le bonheur de se retrouver ensemble, et surtout la place faite aux rêves. Profitons de tous ces cadeaux au pied du sapin, parfois un peu envahissants, pour réfléchir ensemble au sens du cadeau et du don, à la joie de recevoir et au bonheur de faire plaisir.



Repères historiques:

- La date exacte de la naissance de Jésus n'est pas connue de façon précise
- 137 le pape ordonne que la naissance de Jésus devienne une fête solennelle
- 350 le pape Julien choisit la date du 25 décembre comme celle de Noël

Des nouveautés à venir pour une meilleure protection des personnes en situation de vulnérabilité

Des changements sont à prévoir pour mieux protéger les personnes à l'ouverture de leur mandat de protection. Lorsque la loi entrera en vigueur, la personne nommée pour s'occuper de vous, devra faire un inventaire de vos biens dans les 60 jours de l'homologation du mandat. De plus, une reddition de comptes devra être prévue dans le mandat de protection afin de renforcer les mesures de contrôle en lien avec l'administration faite par le mandataire. Le tribunal pourra désigner une personne qui recevra la reddition de compte en l'absence d'une désignation faite dans le mandat de protection ou si la personne devant recevoir la reddition de compte ne peut agir.

L'assistant au majeur

Tout d'abord, un petit récapitulatif pour mettre le tout en contexte. Le gouvernement du Québec a adopté le projet de loi n° 18 qui permet aux personnes en situation de vulnérabilité de sauvegarder leur autonomie le plus longtemps possible tout en obtenant les mesures de protection nécessaires pour assurer leur bienveillance.

Une des mesures de ce projet de loi important est l'assistant au majeur qui permet à une personne majeure apte qui a une difficulté, d'être accompagnée dans la gestion et la prise de décision qui touche sa personne ou son patrimoine (ex. : administration de son patrimoine, soins personnels, etc.) de façon respectueuse tout en préservant ses droits et son autonomie.

Contrairement au régime de conseiller au majeur qui cessera alors d'exister, la mesure de l'assistant au majeur est simplifiée et plus accessible. De plus, le contrôle de cette nouvelle mesure sera exercé par le Curateur public au lieu du tribunal. La demande de reconnaissance d'un assistant au majeur pourra être présentée au bureau du Curateur public directement par le majeur ou par l'entremise d'un notaire ou d'un avocat. Après enquête, le Curateur public reconnaîtra l'assistant proposé et le nom de celui-ci sera inscrit dans un registre public.

Il ne faut pas confondre la nouvelle mesure de l'assistance au majeur et certains outils existants tels que la procuration. L'assistant au majeur n'est pas un représentant, il agit plutôt à titre d'intermédiaire, de facilitateur, notamment pour faire connaître aux tiers les volontés et les préférences du majeur. Dans le cadre de cette mesure, le majeur continue de prendre ses propres décisions, mais il est accompagné par l'assistant. Ce dernier n'a pas le pouvoir d'agir à sa place contrairement à la procuration qui permet à une personne d'agir en notre nom pour effectuer certaines tâches et pour prendre certaines décisions.

Chacune de ces mesures a son lot d'avantages et d'inconvénients. Après tout, préserver l'autonomie des personnes âgées et des personnes en situation de vulnérabilité le plus longtemps possible, tout en offrant un cadre réglementé assurant leur protection, offre un levier supplémentaire pour l'atteinte de la bienveillance dans notre société.

SANTÉ

QUELQUES TRUCS POUR BIEN MANGER DURANT LE TEMPS DES FÊTES

Il est possible d'aider à réduire les risques de cancer et de maladies cardio-vasculaires toute l'année

Prenez de bonnes résolutions dès maintenant - Aussi simple que cela puisse paraître, le fait d'être plus attentif à ce que vous mangez vous donne une bonne longueur d'avance sur ceux qui entament la période des Fêtes sans aucune restriction. Vos résolutions du Jour de l'An n'en seront que plus faciles à réaliser!

Dancez maintenant! - Les Fêtes sont un moment de réjouissances, pourquoi ne pas vous joindre au « rigodon » de la famille ? C'est aussi le moment idéal pour prendre une marche en famille ou pour aller faire un tour à la patinoire de votre quartier. Mettez l'activité physique sur votre liste de priorités de la journée. Tirez parti de tous les sports qu'offre l'hiver comme le ski, le patin ou la luge. Votre taille et votre cœur vous en seront reconnaissants.

À plein régime ou au régime? - Soyez réaliste. Perdre du poids pendant le temps des Fêtes est un objectif impossible à atteindre pour la plupart des gens et définitivement peu attrayant! Il est toutefois possible de maintenir son poids actuel ou de limiter la prise de poids à environ un kilo, sachant qu'on le perdra ensuite.

Ne sautez pas de repas - En prévision d'un grand repas, il est préférable de manger léger plutôt que de sauter un repas. Pour éviter de passer de la famine à l'excès, mangez régulièrement et prenez une collation, comme un fruit ou des crudités avant le repas principal.

Attention aux hors-d'œuvre - Les hors-d'œuvre sont souvent de véritables bombes calorifiques. Entre autres, bien qu'elles soient saines et nutritives, les noix pourraient vous jouer de vilains tours : une simple poignée peut contenir environ 120 calories et 11 grammes de gras. Votre meilleur choix au moment de l'apéro demeure l'assiette de crudités servies avec une trempette faible en gras. Si vous êtes invités chez des amis, offrez d'apporter les crudités pour que tous profitent d'hors-d'œuvre santé.

Une affaire de famille - Réservez le sucre à la crème et les gâteries pour des moments précis. Ayez toujours une belle variété de fruits frais disponibles. Aidez toute la famille à faire des choix d'aliments santé. Vous pouvez également lancer un défi à chacun des membres de la famille pour qu'il choisisse ou tente une nouvelle recette santé durant le temps des Fêtes.

Prenez de petites portions et optez pour les légumes - Au moment des repas, goûtez à tout mais en petites portions. Prenez plus de légumes et un peu moins des plats riches en gras comme la tourtière ou le ragoût de boulettes. Mangez lentement, prenez part à la conversation, vous pourrez toujours vous resservir.

Équilibrez vos repas des Fêtes - En plus de surveiller vos portions, vous pouvez adopter plusieurs petits trucs pour alléger les repas traditionnels du temps des Fêtes. Retirez la peau de la volaille (plus du tiers du gras contenu dans la dinde provient de la peau) et préférez la viande blanche à la viande brune. Plutôt que de submerger vos légumes de beurre, arrosez-les d'un peu de jus de citron ou saupoudrez-les de fines herbes. Ajoutez une vinaigrette faible en gras à vos salades. La sauce aux canneberges, la sauce aux pommes et le ketchup maison sont autant de délicieux substituts à la sauce brune.

Doucement les desserts - Si vous aimez les desserts, accordez-vous ce plaisir mais de façon raisonnable. S'il y a un grand choix de desserts, goûtez à ce qui vous tente, mais prenez de petites portions. Enfin, n'oubliez pas les fruits. Une assiette de fruits frais tranchés ou une belle salade de fruits est une façon délicieuse, légère et nutritive de terminer tout bon repas.



RECETTE

Muffin aux bananes

Le muffin parfait :

super moelleux, plein de fibres, pas cher, facile à faire et qui ne salit pas beaucoup de vaisselle

1 tasse de céréale de psyllium (All-Bran)

$\frac{3}{4}$ tasse lait

(faire gonfler quelques minutes)

3 bananes en purée

$\frac{1}{2}$ tasse de sucre

$\frac{1}{4}$ de tasse d'huile

$\frac{1}{2}$ c. à soupe vanille

1 œuf

1 tasse de farine

1 c. thé de bicarbonate de soude

1 c. thé de poudre à pâte

1 c. thé de cannelle

Mélanger tous les ingrédients

Ajouter les céréales gonflées

Noix ou pépites de chocolat (facultatif)

Cuire à 350°, 30 minutes





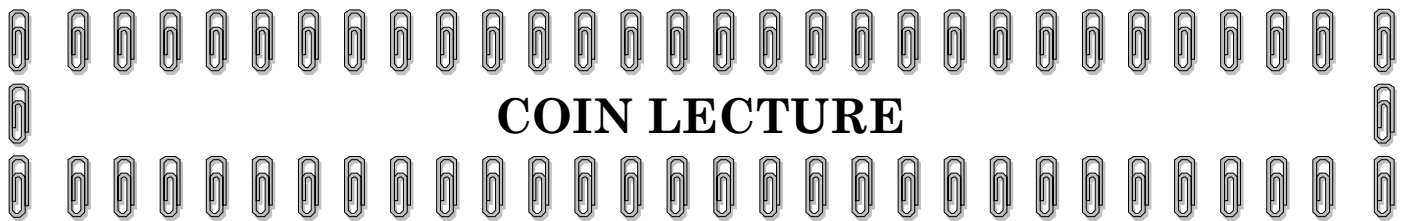
Les trucs de grand-mère



Avez-vous des anneaux à rideaux dont vous ne savez que faire ?
Voici cinq façons d'en tirer bon parti.



- 1- Partez-vous magasiner ? Enfilez quelques anneaux sur votre ceinture pour y accrocher vos sacs.
- 2- Avez-vous un enfant avide de fouiller dans les armoires de la cuisine ? Cadenassez les portes de ces armoires avec des anneaux à rideaux.
- 3- Ne perdez pas les gants de vos enfants. Enfoncez un clou dans le mur du vestiaire. Donnez à chaque enfant un anneau à rideau et dites-lui de s'en servir pour attacher ses deux gants ensemble et les suspendre au clou.
- 4- Pour certains travaux de réparation, il faudrait avoir trois mains. Enfilez un robuste anneau métallique pour rideau de douche sur votre ceinture et glissez votre marteau dedans il sera à votre portée dès que vous en avez besoin.
- 5- Enfilez écrous et rondelles sur des anneaux métalliques à rideau de douche, montés sur des clous à crochet dans votre atelier. Placez dans chaque anneau des écrous et rondelles de même taille pour trouver facilement ce dont vous avez besoin.



COIN LECTURE

AIMER AIDER

Textes poétiques de personnes proches aimantes



Aimer et Aider

Collectif autoédition du CAPAB 25.00\$

Ce projet collectif de textes poétiques est né d'un désir de rendre hommage au rôle magistral que joue la proche aidance dans notre société afin d'offrir une possibilité immersive dans le vécu intime de ces personnes qui se donnent par amour.

Ce recueil est un appel rassurant à la dévotion et donne l'espoir d'une humanité solidaire.

C'est un hommage à ceux qui se donnent par amour.

C'est un hymne lumineux d'espoir et d'altruisme

C'est un voyage, à travers tempêtes et accalmies, dans les vécus intimes de personnes proches aidantes.

C'est une fois de plus leur générosité qui s'offre à nous.



AMUSEZ-VOUS



Charades de Noël

1-

Mon premier marche sur la tête

Mon deuxième fait déposer les armes

Mon tout est un beau cadeau de Noël pour une fille

2-

Mon premier est une voyelle

Mon deuxième est une couleur

Mon tout est une saison

3-

Mon premier ajoute

Mon deuxième est couvert de peinture

Mon tout surmonte le sapin de Noël

4-

Mon premier se trace souvent avec un crayon et une règle

Mon deuxième veut dire non en anglais

Mon tout transporte le Père-Noël

5-

Mon premier est le sens de la parole

Mon deuxième est un pronom personnel 2e pers du singulier

Mon troisième répète

Mon tout est un cadeau de Noël apprécié des garçons

6-

Mon premier est une consonne

Mon deuxième est une note de musique

Mon tout s'offre à Noël

7-

Mon premier vit en mer

Mon deuxième est une négation

Mon tout est un animal qui aide le Père-Noël



7- Renne (raie-ne)
6- Cadeau (k-do)
5- Voiture (voix-tu-re)
4- Trainneau (trait-no)
3- Étoile (et-toile)
2- Hiver (i-vert)
1- Poupée (pou-paix)

RÉPONSES

LES VISITEURS INATTENDUS

Siméon, le vieux cordonnier, vivait seul dans un petit village perdu au creux des Rocheuses. Ses deux enfants partis pour les États ne lui écrivaient pas souvent. Sa femme, depuis longtemps, l'avait quitté pour un ciel plus serein. La franche et cordiale hospitalité du vieux Siméon lui avait mérité l'estime de tout le monde.

Or voici que la nuit précédant Noël, le Christ Jésus lui apparaît en songe:

"Siméon! Siméon! Ce soir, c'est Noël. Je viens chez toi."

Le coeur plein d'une sainte joie, le sympathique cordonnier nettoie la boutique, prépare le repas, déblaie la dernière neige, décore l'humble cabane. Tout est prêt pour accueillir dignement le divin Visiteur.

Voilà qu'aux neuf coups de l'horloge, Siméon entend frapper à la fenêtre. Il accourt, ouvre la porte: c'est un enfant tout en pleurs qui cherche sa mère. Vitement, le vieux Siméon rassure l'enfant et se hâte de le reconduire à ses parents.

Le vieux cordonnier attend toujours avec hâte l'invité de marque, lorsqu'on frappe à nouveau à la porte. Entre alors une vieille grand-mère, toute courbée sous les ans et grelottante. "L'hospitalité, monsieur, pour l'amour de Dieu !" La chambre d'Hôte est bien prête, mais ce sera pour le céleste Visiteur. Pris de pitié, Siméon offre à la vieille grand-mère un bon thé bien chaud et quelques galettes.

L'horloge égrène encore les heures, lorsqu'une troisième fois, le vieux Siméon devine le pas d'un visiteur. "C'est Lui!" Vitement, il ouvre toute grande la porte. C'est un passant, affamé, vieilles bottines aux pieds, manteau troué sur le dos. Ému, le vieux Siméon lui donne ses propres chaussures et quelques vêtements plus chauds.

Les douze coups de minuit depuis longtemps se sont éteints dans la nuit. Déçu, épuisé, le vieux cordonnier tombe dans un profond sommeil. Soudain, il sursaute; ses yeux ont peine à soutenir la lumière éclatante qui baigne sa maison. Une voix très douce appelle le vieux Siméon. Il la reconnaît: c'est le divin Visiteur !

- Siméon ! Siméon !
- C'est toi, Jésus ?
- Oui, Siméon !
- Seigneur, pourquoi n'es-tu pas venu? J'ai attendu en vain toute la nuit. Pour toi, j'avais tout préparé, nettoyé, décoré. Je désirais tant te voir.
- Mais, Siméon, relève la tête. J'ai tenu promesse ! A trois reprises, ce soir, j'ai franchi le seuil de ta porte. A trois reprises tu m'as accueilli: l'enfant tout en pleurs, la grand-mère toute transie, le mendiant affamé, c'était MOI ! ...



ANNIVERSAIRES

À toutes les personnes qui ont célébré ou célébreront leur anniversaire en novembre, décembre et janvier nous souhaitons une très heureuse journée de fête.

Bonne fête et laissez-vous parler d'amour !

NOVEMBRE

Martine Lavoie
Jean-Luc Beaulieu
Gemma Lagacé

DÉCEMBRE

Murielle Drapeau
Raymonde Pinel
Réjean Fortin
Kim Normandin

JANVIER

Bernard Ntigashira
Roger Labrie
Maryse Gamache
Manon Rioux
François Dubé
Dominique Morin
Jean-Claude Caron
Viateur Rioux
Guylaine Martin



Savez-vous pourquoi le père Noël rit tout le temps?

Parce que ce n'est pas lui qui paye les cadeaux!

Un homme est sur le point de mourir, son infirmière, sa femme, sa fille et ses 2 fils sont à son chevet.

Voici mes dernières volontés, toi mon fils Louis, tu prends les maisons près de l'Hôtel de ville.

Toi ma fille, tu prends les appartements sur la rue Pilon.

Toi mon fils Simon, pour toi ce sera les bureaux du centre-ville.

Pour toi Paulette ma chère épouse, tu t'occupes de tous les immeubles du Mont-Royal.

-L'infirmière est émerveillée :
"Madame votre mari a dû travaillé beaucoup pour avoir accumulé toutes ces propriétés ?

"Mais non ! ha ha , c'est sa « run » de publi-sac !



N.B. Nos informations proviennent majoritairement de documents pris sur le Web et de documents reçus à l'Éveil.

Ces textes ne sont pas destinés à remplacer les conseils d'un médecin ou autre praticien de la santé. Le contenu ne représente pas forcément l'opinion de la direction de l'éveil et celle-ci n'assume aucune responsabilité ni obligation découlant de toute erreur ou omission survenues dans ces articles, ni de l'usage de toute information ou de tout conseil contenus dans ces derniers.

DERY telecom

Fière partenaire de l'Association
de Personnes Handicapées
l'Éveil des Basques



1.866.544.3358 | derytele.com