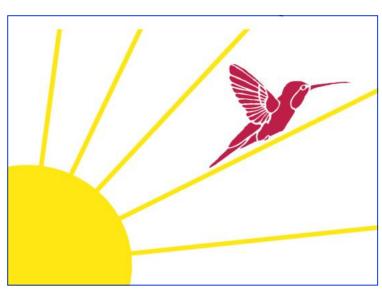
LE SURVOL

Association de personnes handicapées L'Éveil des Basques Inc. 589 rue Richard, Trois-Pistoles, Qc G0L 4K0 418 851-2861









- 3 En direct de l'Éveil
- 4 Mot du directeur et des nouvelles de la maison Martin-Matte
- 5 Message de M-France Pelletier
- 6 Loi sur le régime des plaintes
- 7 Chronique juridique
- 8-9 Nouveau service transport
- 10 Santé
- 11 Recette
- 12 Trucs de grand-mère Suggestion de lecture
- 13 Amusez-vous
- 14 Texte: « Le temps court »
- 15 Anniversaires et décès
- 16 Commanditaire



1e rangée:

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

2e rangée:

Julie Gamache 1e V-Prés Jean-Paul Rioux Directeur Trésorière Gemma Lagacé **Pierre Durand** Directeur **Damien Talbot** Directeur Secrétaire Diane Gagnon



Le journal est publié sur le web: http://www.eveildesbasques.org/ Prochain journal: Octobre 2021

П

П

Vous pouvez également nous suivre sur notre Facebook: https://www.facebook.com/eveildesbasques/

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



П

П

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 chers membres,

Nous voilà déjà rendus aux vacances estivales et à l'arrêt par le fait même de la publication de votre bulletin d'information.

Que d'événements se sont succédés: des joyeux et des plus tristes moments ont jalonné cette année...

J'espère que le contenu de votre bulletin a su répondre à vos attentes et vous distraire un peu.

Je profite de l'occasion pour vous inviter à collaborer à « votre » bulletin, soit par des articles pertinents ou des commentaires et suggestions.

Nous nous retrouverons à l'automne et d'ici là, vous recevrez des informations sur les activités d'été et notre assemblée générale.

Bon été, prenez beaucoup de repos, du soleil (en n'oubliant pas votre crème solaire) et profitez de tous les bons moments que la vie sèmera sur votre route.

Mona Banville, agente d'information

RAPPEL AMICAL

Nous désirons vous rappeler que le renouvellement des cartes de membres de l'association de personnes handicapées **L'Éveil des Basques Inc**. se fait habituellement en <u>avril</u> de chaque année.

En plus de vous permettre de recevoir différents services, votre carte de membre vous donne la possibilité de voter à l'assemblée générale.

Cette année à cause de la pandémie nous n'avons malheureusement pas pu faire autant

d'activités sociales que d'habitude, mais le renouvellement de votre carte de membre sera une preuve tangible de votre appui à la mission de notre organisme.

Votre carte pour 2021-2022 peut être renouvelée par la poste en incluant un chèque de 7 \$ et le formulaire inclus dans ce journal.



Une autre année...

Je ne vous apprendrai rien, si je vous dis que l'année 2020-2021 a été une année difficile. Bien plus que le Covid-19, nous avons vécu notre lot de deuils et d'espoirs décus. Alors que nous nous dirigeons lentement vers un retour à une vie normale grâce à la vaccination, une autre nouvelle triste nous afflige.

Malgré tous les efforts et les statistiques positives, notre courageuse France nous a annoncé récemment que le cancer qu'elle combattait depuis un an était revenu. La moelle épinière est attaquée. Résiliente et fatiguée, France ne sera pas du prochain combat. La vie ne gagne pas toujours. **Nos meilleures pensées sont avec toi France.**

Vous pouvez manifester votre soutien auprès des intervenantes, nous ferons suivre vos attentions à France.

Été 2021

Cet été nous aurons deux animatrices pour les activités durant huit semaines. Il y aura Élisabeth Beaulieu, l'animatrice de l'an dernier. Il y aura aussi, Sabrina Lavoie, qui effectuait un stage chez nous de janvier à mai 2021. Elles débuteront les animations à la fin du mois de juin. Elles prépareront des activités qui se dérouleront en petits groupes (si possible) ou individuellement à l'Éveil ou près de chez vous. Nous espérons pouvoir effectuer quelques sorties, mais nous ne savons pas en quoi consisteront les recommandations sanitaires à l'été. D'ici là, n'hésitez pas à nous faire part de vos besoins, vos intérêts et de vos disponibilités.

Benoît Beaulieu, directeur-général.

Des nouvelles de la maison Martin-Matte

En juin, la maison Martin-Matte soufflera sa première bougie. Eh oui! Déjà un an que les premiers locataires ont foulé le sol de la maison! Cette maison est devenue un milieu de vie avec plusieurs personnes qui gravitent autour. Durant cette année, les locataires ont apprivoisé et créé leurs repères dans leur nouvel environnement. Malgré une certaine pandémie, l'intégration des quinze locataires s'est bien déroulée. La pandémie nous a amené bien des obstacles et nous avons su nous adapter rapidement. Lors de cette année, nous avons eu la chance d'accueillir Mélissa Bédard comme éducatrice. Elle est présente dans le quotidien de la maison pour intervenir, pour de l'intégration et pour accompagner les locataires. De plus, Audrey Michaud s'est jointe à nous pour offrir diverses activités à nos locataires. Elles nous ont beaucoup impressionnés avec leurs connaissances sur la culture générale. En temps de covid,

les jeux-questionnaires ont la côte pour passer une belle

soirée!

Nous avons plein de belles idées et de projets, lorsqu'il sera possible de diminuer les consignes sanitaires! On a bien hâte de vous en parler davantage!

Pour terminer, je voudrais remercier nos locataires de leur compréhension et leur adaptation face à la situation. Un grand merci pour les employés et les gens qui sont engagés de près ou de loin à la Maison Martin-Matte

Kim Sirois-Bernier



Nouvel identifiant à l'entrée de la rue Gagnon

Bonjour tout le monde,

Que d'adaptations cette année! Nous avons quand même réussi à réaliser de belles choses pour ceux et celles qui ont participé aux ateliers d'art-thérapie. Entre autres, l'art postal a occupé une grande partie de notre temps...à notre plus grande joie de mettre un peu de beauté, à notre manière, dans votre quotidien. L'art postal est l'envoi d'une carte créée, non emballée. Pas d'enveloppe, afin que l'art soit vu et circule librement dans les

mains des personnes qui manipulent la carte.

Nous espérons que ces envois vous ont fait plaisir. Bien sûr, la demande est grande, alors tous n'en ont peut-être

pas reçu, mais on ne sait pas ce que l'avenir réserve.

À suivre!

Certaines personnes nous ont manqué cette année dans les ateliers, les normes sanitaires les obligeant à rester à la maison. J'ai hâte de vous revoir et je pense à vous.



Je souhaite un bel été à tous les membres et au personnel. C'est toujours un plaisir

de vous côtoyer. Travailler à l'Éveil, c'est entrer en contact avec l'essentiel dans la vie: la voie du coeur.



Marie-France Pelletier, Art-thérapeute Ateliers Multi-Arts à l'Éveil

Entrée en vigueur de la Loi pour renforcer le régime d'examen des plaintes

La ministre responsable des Aînés et des Proches aidants, Marguerite Blais, confirme l'entrée en vigueur, à compter du 1er juin 2021, de la Loi visant à renforcer le régime d'examen des plaintes du réseau de la santé et des services sociaux notamment pour les usagers qui reçoivent des services des établissements privés. Celle-ci a été adoptée par l'Assemblée nationale à l'automne dernier.

Plusieurs dispositions permettent de renforcer le régime d'examen des plaintes, afin de mieux protéger les usagers les plus vulnérables du réseau dans les établissements privés et d'améliorer la qualité des services dans les établissements publics et privés, et ce, dans l'intérêt des bénéficiaires.

Ainsi, à compter du mois de juin prochain, les plaintes et les signalements émanant des usagers des établissements privés seront traités par les commissaires locaux aux plaintes et à la qualité des services (CLPQS)) du territoire où sont situés ces établissements. Une telle bonification permettra de mettre un terme à l'apparence de partialité dans le traitement des plaintes observé dans certains établissements privés.

Rappelons que le régime d'examen des plaintes assure l'examen et le traitement des plaintes déposées par les usagers du réseau de la santé et des services sociaux en toute confidentialité et indépendance, et permet un accompagnement dans leur démarche, conformément à la Loi sur les services de santé et des services sociaux.

Plus précisément, le régime des plaintes prévoit :

- L'examen et le traitement des plaintes et des signalements en toute confidentialité par un commissaire local aux plaintes et à la qualité des services indépendant de l'établissement;
- l'accès gratuit et confidentiel à des ressources pour accompagner les usagers dans leur démarche.

Faits saillants:

Parmi les principales mesures mises en place dans le cadre de cette loi, notons les suivantes :

À compter du 1er juin 2021, seuls les CISSS et les CIUSSS devront établir la procédure d'examen des plaintes s'appliquant à la fois aux établissements publics et aux établissements privés de leur territoire, et ce, par l'entremise des commissaires locaux aux plaintes et à la qualité des services (CLPQS) et des médecins-examinateurs de ces CISSS et CIUSSS;

Les CLPQS sont responsables de la réception et du traitement des signalements de maltraitance émanant des usagers des établissements privés et de leurs proches;

Les CLPQS devront se qualifier comme personne indépendante tout au long de leur mandat;

Le comité de vigilance et de la qualité de l'établissement privé devra compter un représentant du CISSS ou du CIUSSS et un CLPQS de l'établissement public;

D'autres responsabilités, dont celles visant l'information aux usagers et à leurs proches concernant ces nouvelles dispositions, sont aussi confiées par cette loi aux établissements privés, et des mesures transitoires sont aussi prévues pour assurer les suivis des plaintes et des signalements lors du transfert de responsabilités;

Enfin, cette loi instaure la fonction de commissaire-conseil au sein du ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS). Cette instance indépendante a notamment le mandat de veiller à l'application adéquate et optimale des dispositions du régime d'examen des plaintes, en assurant une vigie nationale sur le respect des dispositions législatives relatives au régime d'examen des plaintes, notamment celles qui garantissent l'indépendance des CLPQS, l'exclusivité de fonction et le respect des délais.

alde Juridique

L'AIDE JURIDIQUE:

UN RÉSEAU AU SERVICE DES GENS www.csj.gc.ca

Accepter ou renoncer à une succession

Qu'arriverait-il si vous étiez appelé à hériter d'une succession insolvable? Attention, si vous l'acceptez, vous pourriez aussi hériter de dettes! Voici ce qu'il faut savoir pour éviter de vous retrouver dans cette situation.

En matière de succession, il faut se montrer très prudent et consulter un notaire pour s'assurer de prendre la bonne décision. De plus, sachez que liquider une succession sans suivre les règles du Code civil pourrait aussi avoir des conséquences non seulement fâcheuses, mais également coûteuses. Sauf exception, personne n'est obligé d'accepter une succession. Mais si on le fait, la loi prévoit que les héritiers seront responsables des dettes du défunt jusqu'à concurrence de la valeur des biens dont ils héritent.

Pour accepter la succession, il faudra d'abord suivre **scrupuleusement** toutes les étapes prévues au Code civil en matière de liquidation d'une succession. Notamment procéder à l'inventaire successoral dans les délais prescrits, publier un avis de clôture d'inventaire dans un journal et procéder à son inscription au RDPRM (Registre des droits personnels et réels et mobiliers).

Un successible est considéré avoir accepté la succession, si **aucun document notarié** faisant état de sa renonciation n'est signé. Certains agissements ou omissions peuvent aussi entraîner l'acceptation de la succession. Une fois la succession acceptée, il ne sera plus possible de changer d'idée et d'y renoncer! De plus, les héritiers seront tenus personnellement responsables des dettes de la succession au-delà de la valeur des biens qu'ils reçoivent, s'ils ont dispensé le liquidateur de procéder à l'inventaire.

La renonciation

Habituellement, les héritiers renoncent à une succession lorsqu'elle est insolvable, c'est-à-dire quand elle comporte plus de passifs (dettes) que d'actifs (biens). Il arrive que l'insolvabilité soit évidente, dès l'ouverture de la succession, mais parfois il faudra attendre l'inventaire successoral avant de le savoir. La renonciation doit se faire par acte notarié en minute, ou encore par déclaration judiciaire, dans le délai prescrit par la loi. Elle devra aussi être publiée au Registre des droits personnels et réels mobiliers (RDPRM).

L'héritier dispose d'un **délai de six mois** à compter de l'ouverture de la succession, c'est-à-dire de la date du décès, pour accepter ou renoncer à celle-ci, ou encore de six mois à compter du moment où son droit à titre de successible s'est ouvert.

Si vous renoncez à la succession, vous devrez assumer les frais et honoraires du notaire que vous aurez choisi. Ce coût sera toutefois minime comparé aux dettes qui pourraient avoir été laissées par le défunt, ou encore aux frais du règlement d'une succession insolvable impliquant des démarches multiples.

Montrez-vous très circonspect, car même si vous avez l'intention d'y renoncer, certains gestes peuvent entraîner l'acceptation automatique de la succession. Voici quelques exemples :

- utiliser un bien (une voiture par exemple) de la succession comme si c'était votre bien personnel;
- retirer de l'argent dans le compte bancaire de la personne décédée pour l'utiliser à des fins personnelles;
- dispenser le liquidateur de faire un inventaire des biens de la personne décédée;
- dépasser les délais prescrits pour renoncer à la succession ;
- liquider la succession sans suivre les règles du Code civil du Québec.

En revanche, vous pourriez poser d'autres gestes qui eux, ne sont pas considérés comme une acceptation automatique de la succession, comme payer des frais funéraires; et accepter le produit d'une assurance vie payable à un bénéficiaire désigné;

Par mesure de précaution, mieux vaut toutefois vérifier auprès d'un notaire avant de poser un geste relatif à une succession. Le liquidateur successoral pourra aussi faire appel à lui pour le guider dans les démarches qu'il doit accomplir.

Alliance pour la solidarité du Bas-Saint-Laurent - Les Basques

Deux nouveaux trajets de transport collectif pour lutter contre la pauvreté et l'exclusion sociale!

Le 12 avril 2021 –L'éveil des Basques annonce la mise en place de deux nouveaux trajets de transport collectif pour mieux desservir la population rurale de la MRC des Basques. Ces nouveaux services sont rendus possibles grâce à un financement issu du Fonds québécois d'initiatives sociales (FQIS), dans le cadre des Alliances pour la solidarité, en collaboration avec le ministère du Travail, de l'Emploi et de la Solidarité sociale.

Les projets soutenus par l'Alliance pour la solidarité sont une réponse aux priorités d'action identifiées par les organismes partenaires avec la contribution des personnes en situation de vulnérabilité. Cette démarche permet de travailler en collaboration afin d'apporter, ensemble, des solutions de lutte à la pauvreté et à l'exclusion sociale.

« La lutte contre la pauvreté et l'exclusion sociale est un enjeu d'importance pour notre gouvernement. C'est pourquoi nous accordons un soutien financier de 19 606 \$ afin de bonifier l'offre de services de transport collectif, qui répond à un besoin défini par les partenaires de la MRC des Basques. D'ailleurs, j'aimerais saluer la démarche de définition des projets qui a été mise en place dans le Bas-Saint-Laurent et qui assure la participation des citoyennes et des citoyens vivant des situations de pauvreté et d'exclusion sociale, en leur permettant de s'impliquer concrètement dans la mise en œuvre de solutions concrètes. Il s'agit d'une approche novatrice et durable qui permet de contrer l'isolement social et de mieux servir la population rurale. »

Jean Boulet, ministre du Travail, de l'Emploi et de la Solidarité sociale et ministre responsable de la région de la Mauricie

« La démarche de l'Alliance permet aux citoyennes et aux citoyens en situation de vulnérabilité de s'impliquer à toutes les étapes d'un projet et de participer aux prises de décisions qui les concernent de près. C'est en fait une très belle approche dont le but est de développer le pouvoir d'agir des personnes et des collectivités.»

Louis-Philippe de Grandpré, agent local d'accompagnement pour l'Alliance.

Ce nouveau projet de transport permettra aux personnes en situation de pauvreté et d'isolement social d'avoir un meilleur accès à un service hebdomadaire de transport collectif et adapté partout sur le territoire de la MRC des Basques.

« C'est une belle initiative! L'investissement dans l'amélioration du réseau du transport collectif est un outil très efficace pour lutter contre la pauvreté. Il arrive parfois que certaines personnes annulent un rendez-vous médical en raison de l'absence de transport, ce que nous souhaitons éviter. »

Madame Brigitte Charron de L'Éveil des Basques.

SUITE.....



Les deux nouveaux trajets ont été effectifs à partir de la semaine du 25 avril, tous les mardis et vendredis. La navette partira de St -Cyprien en avant-midi pour se rendre à Trois-Pistoles et retournera en fin de journée.

Trajet prévu dans la navette du mardi : Saint-Cyprien/Sainte-Rita/Saint-Guy/Saint-Médard/Sainte-Françoise/Saint-Mathieu-de-Rioux/Saint-Simon/Trois-Pistoles.

Trajet prévu dans la navette du vendredi : Saint-Cyprien/Saint-Clément/Saint-Jean-de-Dieu/Saint-Éloi/Notre-Dame-Des-Neiges/Trois-Pistoles.

Les personnes qui souhaitent utiliser ce service devront réserver 24 heures à l'avance auprès de l'Éveil des Basques

au 418 851-2861.

Faits saillants

- L'Alliance pour la solidarité au Bas-Saint-Laurent est une concertation régionale, chapeautée par le Collectif régional de développement du BSL, qui s'inscrit dans le cadre du Plan d'action gouvernemental pour l'inclusion économique et la participation sociale 2017-2023 (PAGIEPS).
- Chaque MRC du Bas-Saint-Laurent a mis en place son Alliance locale pour identifier ses priorités d'action en concertation avec le milieu dans lequel elle intervient.
- L'Alliance pour la solidarité Les Basques dispose d'un montant de 544 886 \$ jusqu'en 2023 provenant de l'enveloppe du Fonds québécois d'initiatives sociales (FQIS) pour la réalisation d'initiatives de lutte contre la pauvreté et l'exclusion sociale.

Les priorités d'action identifiées par l'Alliance pour la solidarité dans la MRC des Basques sont : l'autonomie alimentaire, le transport, l'habitation et la lutte aux préjugés.

SANTÉ

EMPOISONNEMENT ALIMENTAIRE : LES RÈGLES À SUIVRE À LA MAISON

Quoique la plupart des cas d'empoisonnement alimentaire soient bénins, plusieurs personnes sont hospitalisées annuellement à cause d'une vilaine bactérie. C'est le cas de plus de deux millions de Canadiens chaque année. Plusieurs de ces intoxications surviennent au restaurant, dans les banquets, ou chez votre tante Bertha, et vous ne pouvez pas vraiment les prévenir. À la maison toutefois, vous pouvez appliquer certaines règles bénéfiques et salutaires pour votre santé et celle de votre famille. Ce petit jeu-questionnaire mesurera vos connaissances en matière d'hygiène culinaire.

- 1. Je peux utiliser le même linge pour m'essuyer les mains et essuyer la vaisselle. Vrai ou Faux. Faux. Le fait d'essuyer la vaisselle avec le même linge avec lequel vous vous essuyez les mains peut entraîner la transmission de bactéries sur la vaisselle propre. Il est préférable d'avoir un linge pour la vaisselle et une serviette pour les mains. À ce sujet, les mains se lavent à l'eau chaude savonneuse et les savons antibactériens n'offrent aucun avantage de plus que le savon ordinaire.
- 2. On devrait toujours laver tous les produits frais dans un bain d'eau chaude dans l'évier avant de les utiliser. Vrai ou Faux.

Faux. Tous les aliments devraient être rincés sous l'eau froide courante; en fait, une douche et non un bain! Un jet d'eau aide à rincer les contaminants, et ce, même pour les produits biologiques. Car même s'ils sont cultivés sans pesticides, ils risquent tout de même d'être exposés aux microbes. Il ne faut pas oublier que couper un fruit ou un légume non lavé peut amener des bactéries ou des contaminants dans la chair. De même, les agrumes et autres aliments que l'on doit peler devraient être lavés.

3. Il est possible de réutiliser la marinade dans laquelle votre poulet cuit a mariné. Vrai ou Faux.

Vrai. La marinade est réutilisable à condition de la faire bouillir pendant au moins cinq minutes, ce qui aura pour effet de détruire toutes les bactéries et toxines pouvant s'y trouver. La viande, la volaille ou le poisson doivent mariner au réfrigérateur et non sur le comptoir. Par ailleurs, servir du poisson ou des mollusques en ceviche (marinés dans un jus d'agrumes et servis crus) ne les fait pas "cuire".

4. L'allure générale d'un aliment permet de savoir s'il est contaminé par des bactéries. Vrai ou Faux.

Faux. Malheureusement, ce n'est pas parce qu'un aliment est beau et sent bon qu'il n'est pas contaminé. La prolifération de la plupart des bactéries ne change pas nécessairement l'apparence, l'odeur ou la saveur des aliments. Si vous avez des doutes sur un aliment, cherchez plutôt à savoir s'il a été préparé suivant les règles d'hygiène, s'il a été conservé aux bonnes températures et s'il a été suffisamment cuit.

5. On peut conserver le poisson cru au réfrigérateur jusqu'à deux jours. Vrai ou Faux.

Faux. Il vaut mieux utiliser le poisson cru réfrigéré dans les 24 heures après l'achat; la volaille crue et la viande hachée à l'intérieur d'un ou deux jours et la viande rouge crue, en dedans de cinq jours. Certaines bactéries comme le Listeria supportent bien le froid et continuent à s'y multiplier. La meilleure règle est de cuisiner les aliments frais le plus tôt possible.

Le froid détruit les bactéries. Vrai ou Faux.

Faux. À basse température, soit entre 0°C et 4°C (au frigo), la multiplication des bactéries est ralentie, tandis qu'à une température se situant entre -18°C ou moins (au congélateur), les micro-organismes arrêtent de se multiplier. Tant que les aliments sont congelés, ils ne subissent pas de détérioration causée par les micro-organismes. (Il y a une limite de conservation au congélateur en raison de l'altération de la saveur et de la texture due au temps.) La croissance des bactéries reprendra si les aliments sont placés de nouveau à une température supérieure à 0°C. Pour détruire bactéries et toxines, en cuisson, il faut atteindre des températures de 60°C et plus.

À la lumière de ces nouveaux renseignements, vous serez plus en mesure de profiter de vos repas sans histoires. Les vilaines bactéries n'ont qu'à bien se tenir.

RECETTE

SALADE AU POULET ET RAISIN

(Servir en salade ou dans un sandwich!)

Ingrédients:

- 1 tasse (250 ml) de mayonnaise
- 1 cuillère à thé de sauce Worcestershire
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1 cuillère à soupe de miel
- Sel et poivre au goût
- 2 cuillères à thé de graines de pavot
- 1 tasse et demie (375 ml) de poulet, cuit et effiloché
- 1 tasse (250 ml) de raisins rouges coupés en deux
- 1 tasse (250 ml) de céleri coupé en dés
- 1 tasse (250 ml) de pacanes hachées grossièrement

Préparation :

Dans un grand bol, ajouter la mayonnaise, la sauce Worcestershire, le jus de citron, le miel, les graines de pavot ainsi que le sel et le poivre. Mélanger.

Ajouter le reste des ingrédients et bien mélanger.

Servir en salade ou dans un sandwich!









Trucs de conservation alimentaire

Pour rendre votre ananas plus juteux, il suffit de couper la partie supérieure, de retourner l'ananas et de le recouvrir d'un film plastique. Il peut ensuite être conservé au réfrigérateur pendant quelques jours .

En enveloppant les tiges des bananes dans du film plastique ou du papier d'aluminium, vous pouvez empêcher le dégagement de gaz d'éthylène qui force la production à mûrir plus rapidement.

Placez les champignons entiers, non lavés, dans un sac en papier et repliez le haut du sac. Les champignons doivent ensuite être placés dans le compartiment principal de votre réfrigérateur (et non dans le tiroir à fruits et légumes). Le sac en papier absorbera l'excès d'humidité.

Pour que votre salade ait l'air aussi fraîche que le jour où vous l'avez achetée, lavez les feuilles et mettez-les dans un sachet à fermeture éclair contenant un essuie-tout. L'essuie-tout absorbera tout excès d'humidité, ce qui signifie que votre salade sera croustillante et fera l'envie de tous les dîners.

Si vous avez une boîte à biscuits remplie de biscuits rassis qui devraient être moelleux, mettez-y une tranche de pain. Les biscuits commenceront à absorber l'humidité du pain, et au bout d'une journée, vous constaterez une différence.



SI ON S'AIMAIT

Auteur: Louise Sigouin 23,95 \$

3 lois pour reprendre possession de votre bonheur 7 clés pour construire la vie à laquelle vous aspirez 12 conseils pour cheminer aisément vers l'autonomie et

1 promesse: aimer mieux!

Louise Sigouin est de retour avec son approche ludique taillée sur mesure pour les couples en difficulté et les célibataires à la recherche de l'âme sœur.

Grâce à des explications simples et à des exemples auxquels tout le monde peut s'identifier, cet ouvrage vous aidera à changer vos comportements et à accepter ceux de l'autre. Mettez en application ne serait-ce qu'une des suggestions qu'il contient et vous améliorerez puissamment vos dynamiques relationnelles. C'est promis!

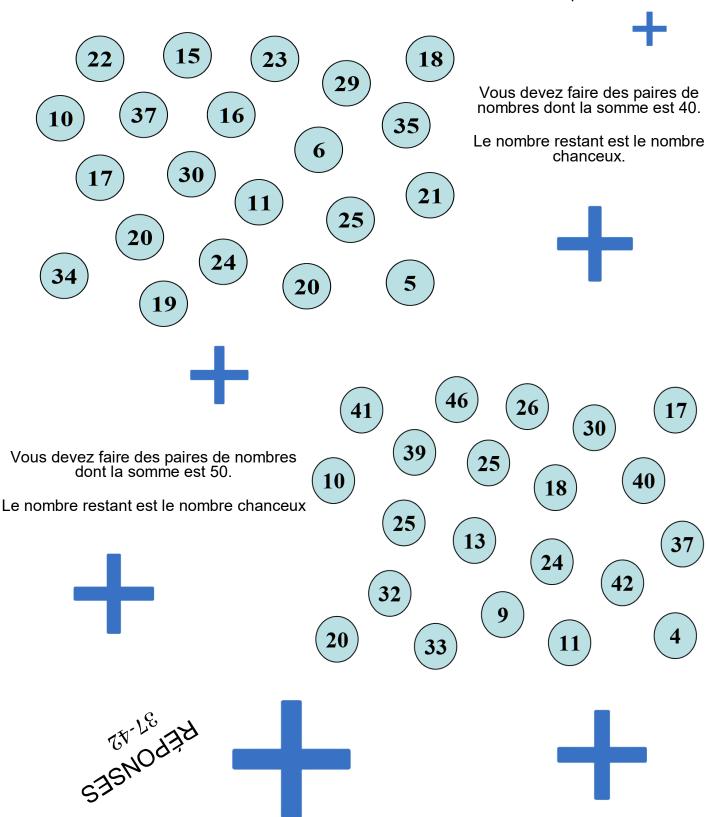


AMUSEZ-VOUS



Paires de nombres

Faites les additions sans calculatrice. On travaille nos mathématiques.



Le temps court....

Et un matin on se lève et on a trente ans, quarante ans ...

On se rend compte que les années ont défilé à toute allure, qu'elles nous ont laissé quelques rides aux coins des yeux.

Et l'horloge continue de tourner, à toute vitesse ...

Alors on fait le bilan ...

On repense aux gens que l'on a plus ou moins connus, à ceux qui ont compté, ceux qui sont partis trop tôt et que l'on regrette ... ceux qui nous ont fait rire ou pleurer ...

On repense aux moments de bonheur, à ceux dans lesquels on s'est senti seul aux rêves que l'on avait ...

్ జ్రీం ట్రింట్రల్లో బ్రీం ట్రింట్రల్లో బ్రింట్రల్లో On constate que chacun a tracé sa propre route, certains mieux que d'autres , mais c'est à ce moment-là qu'on se rend compte qu'il y a plusieurs étapes dans une vie.

Chacune de ces étapes est différente, chacune a un goût et une odeur particulière, et à chacune on assimile des visages, des noms, des souvenirs ...

C'est ça la vie en fait :

Une succession de souvenirs ...

La vie est trop courte pour que nous cachions dans notre coeur des mots importants:.



Par exemple "Je t'aime ", Je tiens à toi " ...

బ్సిం బ్రిం బ్రిం



À toutes les personnes qui ont célébré ou célébreront leur anniversaire en juin, juillet et août nous souhaitons une très heureuse journée de fête.

Bonne fête et laissez-vous parler d'amour!

JUILLET

Tracy Holland Josée Lavoie Jocelyn Dubé Mario Courbron Jean-Guy Dubé Normand Savoie Carole Laforest

Guylaine Devost Gaétane Labonté Jean-Paul Rioux Roger Proulx Carole Sénéchal Lyne Harvie Claudine Viel Chantale Rioux Jimmy Jean **Fernand Ouellet** Francine Cimon Jacques Karsh Jérémy Charron

AOUT

Geneviève C.Rousseau Benoît Paquet Éric Dumais Yvon Boucher Réal Bérubé

Aline Martin

Daniel Paquet

Pierre Lebel Michel Rioux

Bernyse Bélanger

Micheline Beaulieu



Dans la phrase «le voleur a volé une télévision», où est le sujet? -En prison!

L'œil gauche dit à l'œil droit:

On sent quelque chose entre vous et moi.

Avez-vous entendu parler des deux personnes qui ont volé un calendrier?

Ils ont pris chacun six mois.

J'aimerais qu'il y ait quelque chose entre nous...

Quoi?

– Un mur.

Que dit une pilule dans un pot de pilules?

• Je me sens comprimée.

• Deux vers se retrouvent dans une pomme:

«Je ne savais pas que vous habitiez dans ce quartier.»

Comment appelle-t-on un bébé éléphant prématuré?

Un éléphant tôt.







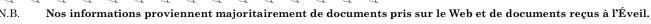












Ces textes ne sont pas destinés à remplacer les conseils d'un médecin ou autre praticien de la santé. Le contenu ne représente pas forcément l'opinion de la direction de l'éveil et celle-ci n'assume aucune responsabilité ni obligation découlant de toute erreur ou omission survenues dans ces articles,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

DERY telecom

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



1.866.544.3358 | derytele.com