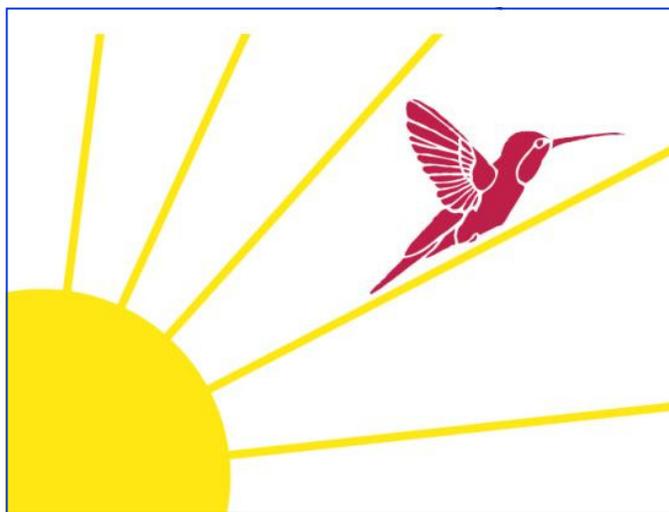


LE SURVOL

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



Mars
2021



Sommaire

- 3 En direct de l'Éveil
Mot du président
- 4 Mot de Benoît & Kim
- 5 Nouvelles du transport
- 6 Famille d'enfant handicapé
- 7 Avril: mois de l'autisme
- 8 Hébergement en établissement public
- 9 La cyber intimidation
- 10 Centre d'Action Bénévole
- 11 Faire du bénévolat c'est chic !
- 12 Contrer l'exploitation financière
- 13 Chronique juridique
- 14 Santé
- 15 Recette
- 16 Trucs de grand-mère et Suggestion de lecture
- 17 Amusez-vous
- 18 Texte: « Enfant différent »
- 19 Anniversaires et le mot pour rire

Conseil d'administration 2020-2021

1e rangée:

Céline Pelletier **2e V.-Prés**

Carole Sénéchal **Directrice**

Jean-Luc Beaulieu **Président**

2e rangée:

Julie Gamache **1^e V-Prés**

Jean-Paul Rioux **Directeur**

Gemma Lagacé **Trésorière**

Pierre Durand **Directeur**

Damien Talbot **Directeur**

Diane Gagnon **Secrétaire**



Le journal est publié sur le web:

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

Prochain journal: 10 mai 2021

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,

C'est la fin de l'hiver ! Mars est presque terminé.

Le printemps, cette belle saison qui s'annonce et commence, appelle un exercice de gratitude. Il s'agit de ressentir, de vivre, d'expérimenter, de témoigner une réelle reconnaissance envers la vie et la nature qui nous offrent quotidiennement plaisir et joie.

Nous voici à 1 semaine de Pâques. Que de souvenirs de mon enfance qui refont surface. Pâques de mon enfance, c'était pour l'occasion d'étreindre une robe et des souliers neufs, parfois même un beau petit chapeau de paille. Pour les plus âgés, cette image vous rappellera certainement quelque chose !!!

Pâques c'était aussi toutes les cérémonies religieuses de la semaine pascale: messe, chemin de croix et le grand jour de Pâques avec l'eau miraculeuse recueillie dans un ruisseau avant le lever du soleil.

Mais c'était avant tout une belle occasion de se réunir en famille et de manger du chocolat dont nous nous étions privés durant 40 jours.

Et si ça pouvait encore être ça Pâques, pourquoi pas. Nous le vivons différemment cette année encore, mais le chocolat sera toujours là !!! Je crois que je deviens nostalgique en vieillissant ! Pas vous.....

Mona Barville, agente d'information



Mot du président

Bonjour chers membres,

Après une opération à un œil, je vais bien. Nous sommes heureux d'apprendre l'entrée en rémission de notre collègue France après une longue lutte d'une grave maladie. Avec le retour du beau temps et la vaccination de masse, nous espérons tous, la normalité le plus vite possible. Pour ma part je suis content que l'Éveil ait su s'adapter à la réalité actuelle et offrir un minimum de services. Bravo à tous les employés pour leurs efforts. Pour l'instant, nous ne savons pas ce que



nous réserve l'avenir. Les activités de l'été reviendront-elles comme avant ? Personne ne peut répondre à cette question pour le moment. Vous serez tous informés des développements. Si ça ne va pas bien, n'hésitez pas à nous contacter à l'Éveil car nous sommes là pour vous. Bon printemps et Joyeuses Pâques à tous.

Jean-Luc Beaulieu, président

INFORMATIONS

Le petit mot du directeur

Il y a un an, nous mettions tous notre vie sur pause. Vous encore plus. Confiné, parfois au point de ne plus pouvoir sortir. Longtemps les personnes handicapées ont été oubliées dans le confinement. Un an plus tard, au moment de faire le point sur ce que nous avons vécu collectivement, nous sommes tous épuisés et nous rêvons de jours meilleurs. La vie est bien monotone à l'Éveil sans vous, vos rires et votre bonne humeur. Nous avons tous très hâte de vous revoir et de vous sortir un peu...

La santé s'améliore...

Nous avons de bonnes nouvelles! Isabelle, notre adorée répartitrice du transport est de retour après trois mois d'absence. Hourra! Son retour est progressif, mais il fait du bien de réentendre sa voix! N'hésitez pas à l'appeler.

L'éclatante Chantal est aussi de retour après plus de cinq mois d'absence. Un retour progressif pour elle aussi. Nous sommes bien heureux de réentendre tes éclats de rire. Il met de la vie dans notre sous-sol bien ennuyeux depuis un an!

Bon retour à vous deux!

Et puis France.

Les nouvelles sont bonnes aussi de ce côté. France a débuté sa rémission. Elle a passé des épreuves très difficiles depuis le mois de juin. Son courage et sa combativité sont impressionnants. Nous avons bon espoir de la revoir à son poste avant la fin de cette année, et ce, au plus grand plaisir de tous, particulièrement son merveilleux patron.

Les intervenantes sont de retour!

Kim et Chantal sont là. Oui, oui, elles sont prêtes. N'hésitez pas à les appeler et à leur faire part de vos besoins et de vos intérêts :

Accompagnement, lecture, café – resto, rencontre individuelle ou petit groupe, discussions, Etc.

Elles attendent votre appel : 418-851-2861

Bonjour à vous, chers membres et familles,

J'espère que le moral des troupes tient bon en ces temps plutôt étranges qui demandent beaucoup d'adaptation et de résilience.

Je souhaite, par cette courte lettre, vous rappeler que vous n'êtes pas seul dans tout ce brouhaha et que je suis disponible pour vous accompagner si vous en ressentez le besoin.

Voici quelques accompagnements possibles sur rendez-vous

Rencontre d'amitié : (Pour jaser un peu !)

Au Bureau de l'Éveil
Au café ou à un restaurant de votre municipalité
En prenant une marche à partir de chez-vous

Accompagnement pour une sortie : (Pour changer d'air ou pour le nécessaire !)

Aller au centre commercial faire des achats ou fouiner
Prendre un repas dans votre restaurant préféré
Vous rendre à un rendez-vous médical

Sortie culturelle pour une même « bulle » ou famille : (Pour découvrir et faire du social !)

Cinéma
Spectacle
Bibliothèque
Musée

Pour plus d'informations Kim Normandin 418 851-2861 Poste 108

Au plaisir !

Kim

INFORMATIONS

Nouvelles du transport



Bonjour à vous tous!

J'aimerais premièrement vous souhaiter une bonne année 2021. Souhaitons que nous puissions revenir à la normale dans nos vies, mais en attendant, faisons tout ce qui est possible pour se protéger, mais aussi pour protéger les autres. Avec les mesures recommandées et le vaccin, nous devrions pouvoir retrouver nos habitudes de vie au moins en partie.

Je voulais vous dire que pendant notre année 2020 qui fut bien particulière avec la pandémie, nous avons vécu un événement très particulier. Nous avons eu l'incendie d'un de nos véhicules en octobre. Heureusement, l'autobus était dans la cour du garage à St-Cyprien et il n'y avait personne à bord. Cette situation a fait que nous avons été dans l'obligation d'acheter un autre véhicule.

Pendant notre magasinage de minibus, finalement, nous avons fait l'achat de 2 véhicules 2016. Nous sommes très contents de nos achats puisque cela va nous permettre de rajeunir l'âge moyen de notre flotte de véhicules.

Pour l'année 2021, il y a malgré tout de très beaux projets dans l'air et nous vous tiendrons informé lorsque nous y serons.

Présentement, le personnel de bureau du transport est en télé-travail, mais nous souhaitons pouvoir revenir à notre routine bientôt.

Alors, prenez soin de vous et des autres et à bientôt!

Brigitte Charron
Directrice des transports adaptés et collectifs



INFORMATIONS

Nouveau dépliant pour les familles d'un enfant handicapé

L'Office des personnes handicapées est heureux de vous présenter son nouveau dépliant pour les familles d'un enfant handicapé.

Ce dépliant regroupe les principaux programmes, mesures et services du gouvernement du Québec dont peuvent bénéficier les familles d'un enfant handicapé d'âge préscolaire.

Il vise à bien informer les parents de l'aide à la suite de l'annonce du diagnostic de leur enfant.

Vous pourriez obtenir :

Des services de gardiennage : désignent les activités normales de garde lorsque les parents doivent s'absenter occasionnellement de leur domicile pour diverses activités de la vie courante.

Des services de répit : permettent un temps de détente aux parents afin de compenser le stress et la fatigue supplémentaires occasionnés par les besoins particuliers d'un enfant handicapé.

Des services de dépannage : permettent aux proches aidants de faire face à des situations imprévisibles ou urgentes. Ils sont donc temporaires et généralement de courte durée.

Des services d'assistance personnelle : soins d'hygiène, aide à l'alimentation, au lever, au coucher et à l'habillement.

Des soins et des services professionnels : services médicaux, soins infirmiers, services de nutrition, services de réadaptation de base (physiothérapie, ergothérapie, orthophonie et audiologie), services d'inhalothérapie, services psychosociaux.

Programme d'adaptation de véhicule :

Ce programme accorde une aide financière pour l'adaptation d'un véhicule pour permettre à une personne handicapée dont l'incapacité ne résulte pas d'un accident de la route d'y avoir accès de façon sécuritaire.

Des programmes d'aide technique

Ces programmes permettent d'obtenir des aides techniques spécialisées pour une personne handicapée afin d'améliorer son autonomie dans la réalisation de ses habitudes de vie.

Pour plus d'information, vous pouvez télécharger la version électronique de ce dépliant, disponible en version imprimable (PDF) et en version accessible (RTF)

Visitez: www.ophq.gouv.qc.ca/publications

Pour commander gratuitement la version papier :

Office des personnes handicapées du Québec
309, rue Brock
Drummondville (Québec) J2B 1C5
Tél: 1 800 567-1465



INFORMATIONS

Avril: Mois de l'autisme

Définition

Le trouble du spectre de l'autisme (TSA) fait partie de l'ensemble des troubles neuro-développementaux. Le trouble du spectre de l'autisme est habituellement présent dans la petite enfance, mais peut apparaître de façon plus évidente au moment de l'entrée à l'école. C'est un état qui se manifeste différemment selon les personnes.

Caractéristiques

Le trouble du spectre de l'autisme se caractérise par des difficultés importantes dans deux domaines:

- ▶ la communication et les interactions sociales ;
- ▶ les comportements, activités et intérêts restreints ou répétitifs.

Le portrait clinique peut grandement varier d'une personne à une autre. Les symptômes doivent être présents depuis la petite enfance, mais ils peuvent aussi se manifester pleinement avec l'augmentation des demandes sociales. Trois niveaux de sévérité.

1. Requier un soutien,
2. Requier un soutien important,
3. Requier un soutien très important

Les causes ne font pas encore l'objet d'un consensus. On suspecte des causes génétiques et environnementales.

Faites preuve de bienveillance

Il peut vous arriver d'assister à une phase de désorganisation d'une personne autiste.

Ce n'est pas un caprice: c'est le résultat d'inconfort et d'incompréhension

Au Québec, le taux de prévalence est en constante augmentation : il est estimé aujourd'hui à environ 1,5%.

Selon un rapport de l'Institut national de santé publique intitulé Surveillance du trouble du spectre de l'autisme et produit en 2017, il mentionne qu'il y a au Québec 16 940 enfants âgés de 1 à 17 ans et ayant un diagnostic d'autisme faisant ainsi de cette condition la plus recensée en milieu scolaire.

Pour plus d'information: /www.autisme.qc.ca

Autisme de l'Est-du-Québec (ADEQ)

Bureau du Bas-Saint-Laurent

Adresse civique :

125, boul. René-Lepage Est, bureau 212, Rimouski G5L 1N9

Adresse postale :

C. P. 44, Succursale A, Rimouski (Québec) G5L 7B7

Tél sans frais : 1 877 725-2575



INFORMATIONS

Hébergement en établissement public

La RAMQ administre le programme de contribution financière des adultes hébergés. La contribution est le montant exigé par le gouvernement que vous devez payer pour votre hébergement dans un établissement de santé et de services sociaux au Québec (ex. : CHSLD, centre de réadaptation).

Depuis le 1er janvier 2021, des changements sont entrés en vigueur dans le calcul qui permet d'établir la contribution financière d'une personne hébergée en CHSLD.

La contribution répond à un souci d'équité entre les adultes hébergés et ceux qui vivent à domicile. En effet, lorsque vous êtes hébergé, vous devez **assumer les dépenses liées à votre gîte et à votre nourriture**.

Le montant de votre contribution est calculé selon le type de chambre que vous occupez :

- Chambre individuelle : 1 966,20 \$
- Chambre à 2 lits : 1 642,50 \$
- Chambre à 3 lits ou plus : 1 223,70 \$

Ces montants sont indexés le 1^{er} janvier de chaque année.

Les prix des chambres sont des maximums. Si vous estimez ne pas être en mesure de payer le montant indiqué sur votre avis de décision, **vous pouvez demander sa réduction** en remplissant le formulaire « Demande d'exonération ou de réévaluation. Votre contribution sera alors déterminée en tenant compte de votre capacité à payer.

Le 1er janvier 2021, les changements suivants sont entrés en vigueur pour le calcul de votre contribution.

Le montant pour une résidence principale passe de 40 000 \$ à 235 401 \$.

Le montant total pour les biens passe de 1 500 \$ à 2 500 \$ pour une personne seule et de 2 500 \$ à 5 000 \$ pour une famille.

Le montant de 10 000 \$ pour une automobile est ajouté.

Le montant pour les avoirs liquides demeure à 2 500 \$ pour une personne seule et passe de 2 500 \$ à 5 000 \$ pour une famille.

Le montant pour une personne avec conjoint (non hébergé, marié ou uni civilement) passe de 1 252 \$ à 1 265 \$.

Le montant pour un enfant à charge de moins de 18 ans passe de 501 \$ à 506 \$ et celui pour un enfant à charge de 18 ans ou plus aux études à temps plein passe de 629 \$ à 635 \$.

Le montant d'allocation de dépenses personnelles passe de 260 \$ à 273 \$.

Le coût du logement passe d'un montant fixe (325 \$ ou 650 \$ selon l'âge) au montant réel payé pour 2 mois à partir du 1er jour d'hébergement (en excluant les services).

Le calcul de la contribution d'un mois donné tient compte de vos revenus du mois précédent.

Pour plus d'information : www.ramq.gouv.qc.ca



INFORMATIONS

La cyber intimidation

Le ministre de la Famille, monsieur Mathieu Lacombe, a rendu public, le 23 février dernier, le Plan d'action concerté pour prévenir et contrer l'intimidation et la cyber-intimidation.

Le Plan compte quatre grands objectifs :

- sensibiliser la population et promouvoir des comportements positifs pour prévenir et contrer l'intimidation;
- intervenir auprès des personnes victimes, témoins ou auteurs d'actes d'intimidation;
- soutenir l'action et l'innovation dans les différents milieux;
- améliorer les connaissances et favoriser le transfert de pratiques novatrices.

Rappelons qu'en 2019 et en 2020, le gouvernement a tenu de vastes consultations régionales et nationales sur l'intimidation. De nombreuses voix se sont alors fait entendre, dont celles de dix organismes qui représentent les personnes handicapées. Ces consultations étaient préalables à l'élaboration du Plan d'action.

Rappelons également que, parmi les personnes handicapées de 15 à 64 ans fréquentant un établissement scolaire, 33,7 % de femmes et 39,1 % d'hommes perçoivent être victimes d'intimidation (Enquête canadienne sur l'incapacité [ECI],

Mesures auxquelles participe l'Office des personnes handicapées dans le Plan d'action

En tout, 26 mesures seront mises en œuvre pour atteindre les objectifs précédemment énoncés. L'Office jouera un rôle dans la réalisation de trois d'entre elles.

L'une des mesures, sous la responsabilité de l'Office, consistera à produire et à rendre disponibles des outils visant à sensibiliser la population à la réalité des personnes handicapées et à l'intimidation dont elles peuvent être victimes.

L'Office collaborera également à la réalisation d'un plan de communication gouvernemental annuel ayant pour but de sensibiliser différents publics aux phénomènes de l'intimidation et de la cyber-intimidation. De plus, l'Office participera à l'actualisation de la trousse média sur l'intimidation, mise en ligne en 2019 par l'Institut national de santé publique du Québec. La trousse tiendra ainsi compte des données les plus à jour, en particulier pour les personnes handicapées.



INFORMATIONS



Connaissez-vous les services offerts par le CAB ?

Déclarations d'impôt

Des bénévoles sont formés pour compléter des déclarations d'impôt pour la clientèle qui reçoit : sécurité de la vieillesse, supplément du revenu garanti, l'aide sociale. Une contribution financière est demandée. La période d'inscription pour bénéficier de ce service se fait au mois de mars ou avril.

Dates de prise de rendez-vous: 1 mars au 23 avril 2021. Service offert gratuitement cette année.

Aide aux formulaires

Vous avez besoin d'informations ou d'aide pour compléter des formulaires gouvernementaux ou autres tels l'allocation au logement, le supplément de revenu garanti, le crédit d'impôt pour maintien à domicile, la sécurité de vieillesse, etc. Ce service est pour vous et est accessible par téléphone ou au bureau en prenant rendez-vous.

Programme Pair

Le Programme PAIR vous permet de recevoir **un appel de sécurité** ou un **rappel de prise de médicaments à heures fixes** et ce, **GRATUITEMENT**. Il est complètement automatisé et son fonctionnement est simple. Si vous habitez seul et êtes désireux de pouvoir vivre à domicile en toute quiétude, ce service s'adresse à vous.

Vous êtes admissibles si :

Vous vivez seul à domicile

Votre état de santé nécessite une attention particulière

Vous avez une référence médicale

Visite Amicale

Les visites amicales sont des visites d'amitié faites par un bénévole à une personne qui en a fait la demande. Ce service vise à briser l'isolement de gens vivant seuls et qui sont en perte d'autonomie. Ce n'est pas un service d'intervention, ni de répit. La référence peut venir du CLSC, de la famille et de l'établissement. Quiconque présentant des problèmes importants de santé mentale, de comportement nécessitant un suivi thérapeutique ou ayant une dépendance est automatiquement refusé.

Téléphone de sécurité Lifeline

Ce service est un moyen d'assurer la sécurité des personnes vivant seules ou qui doivent composer avec des problématiques de santé. Un appareil est branché à la ligne téléphonique et le client porte un bracelet qui est relié à une centrale. Pour avoir ce service, on doit nommer deux personnes répondantes en cas d'alerte du client. Des frais sont facturés mensuellement à l'abonné.

Pour plus d'informations 418-851-4068

INFORMATIONS

BÉNÉVOLER, C'EST CHIC !



TROUVE TON STYLE SUR jebenevole.ca

SEMAINE DE L'ACTION BÉNÉVOLE ^{42^e}
18 au 24 avril 2021



L'action bénévole existe depuis la nuit des temps et aujourd'hui, bénévoler est plus chic que jamais ! Devenez élégant en bénévolant quel que soit le contexte ! Indémorable, indétrônable, l'action bénévole est intemporelle. Elle se meut et s'émeut aux rythmes des changements sociétaux et à l'évolution des besoins des plus vulnérables. La crise sanitaire que nous connaissons aujourd'hui en est le parfait exemple. Les Centres d'action bénévole ainsi que les organismes communautaires ont repensé avec brio le bénévolat afin de répondre à une demande grandissante tout en respectant scrupuleusement les différents protocoles.

Si bénévoler est aussi chic, c'est parce que cela procure de nombreux bienfaits tant sur la santé physique que psychologique des bénévoles eux-mêmes. En effet, selon un sondage effectué en novembre 2020 auprès de personnes ayant bénévolé durant la pandémie de la Covid-19, 77 % des répondants estiment que le seul fait de s'être impliqués a eu un impact direct sur leur bien-être psychologique. Il en ressort également que cela a développé chez eux un véritable sentiment d'épanouissement personnel et une meilleure estime de soi. De plus, de nombreuses études ont prouvé par le passé que faire du bénévolat pouvait renforcer le système immunitaire, diminuer la fréquence de maladies cardiaques et même abaisser la tension artérielle!

Bénévoler est essentiel pour la société et aujourd'hui plus que jamais, faire preuve de solidarité n'a jamais été aussi bénéfique !

C'est quoi le bénévolat?

Le bénévolat, est une action signifiante résultant du don de son temps, de son savoir et de ses habiletés, sans attente de rémunération. On retrouve toujours au cœur du bénévolat les notions de gratuité, de liberté et d'engagement social. La notion d'engagement distingue l'action bénévole des gestes quotidiens d'entraide. En effet, le bénévole s'engage selon ses goûts, ses aptitudes et sa disponibilité afin de combler des besoins du milieu. Le bénévolat, c'est avant tout une histoire d'amour pour soi et pour l'autre. Une histoire où on se fait du bien en faisant le bien.

Par quoi commencer?

Faire du bénévolat est un plaisir porté par une volonté et une conviction personnelle. Avant de vous lancer, prenez le temps de vous poser ces quelques questions, afin de mieux cerner vos besoins et assurer une meilleure orientation dans vos activités futures

- Le temps: combien de temps ai-je à donner? (Deux heures chaque jour, un jour par semaine, etc.)
- Les causes ou activités: À quel type de cause ou activité est-ce que j'aimerais me joindre? (Environnement, santé, évènement, etc.)
- Dimension de l'organisme ciblé : À quel type d'organisme je souhaite me joindre? (une organisation internationale, un organisme de quartier, un centre d'action bénévole, etc.)

**Tu as le goût de t'impliquer ? On a une place pour toi à l'Éveil.
418-851-2861**

INFORMATIONS

Contrer l'exploitation financière

La meilleure façon de contrer l'exploitation financière, c'est d'abord de la prévenir. Voici quelques conseils pour vous prémunir contre les abus financiers.

- Faites déposer vos revenus de pension et autres revenus directement dans votre compte à votre institution financière
- Réglez vos factures courantes par le biais des retraits préautorisés
- Ne divulguez jamais les numéros d'identification personnelle (NIP) de vos cartes de paiement
- Ne prêtez jamais votre carte de crédit ou carte d'accès à une tierce personne
- Réduisez les limites de retrait et transférez une partie de vos avoirs vers un compte d'épargne
- Assurez-vous de bien comprendre un document avant de le signer
- Choisissez une personne de confiance comme procureur, s'il y a lieu, et continuez de suivre les transactions
- Utilisez prudemment les médias sociaux
- Ne donnez jamais des informations personnelles au téléphone, comme vos numéros d'assurance sociale, vos numéros de compte de banque et mot de passe.



Pour la vente de porte-à-porte

- Ne prenez pas de décision hâtive;
- Faites vos recherches sur le vendeur et le produit.
- Demandez à voir une pièce d'identité avec photo et notez le nom de la personne et de l'entreprise ou de l'organisme qu'elle représente.
- Ne donnez jamais de renseignements personnels ni de copie de factures ou de relevés bancaires.
- Ne laissez entrer que les personnes en qui vous avez confiance. • Ne signez rien et lisez toujours les petits caractères

Vigilance et prudence

- Demeurez vigilant
- Agissez avec prudence si des proches vous demandent de l'argent
- Méfiez-vous de ceux qui promettent de prendre soin de vous si vous leur donnez votre maison

Personne, peu importe son âge, ne mérite d'être exploité. Vous avez le droit de réagir et de vous protéger.

Votre institution financière est là pour vous aider à préserver votre mieux-être économique et social, votre qualité de vie et votre tranquillité d'esprit.

Si vous pensez être victime d'abus financier, oser parler à un employé de votre institution financière ou contacter la

Ligne Aide Abus Aînés au 1-888-489-2287

Centre antifraude du Canada 1-888-495-8501





Les directives médicales anticipées: pour que votre volonté soit respectée

Après un grave accident, vous vous retrouvez à l'hôpital dans le coma. Le médecin demande à vos proches s'il doit continuer à vous maintenir en vie avec le respirateur ou s'il doit le débrancher. Vos proches connaissent-ils vos volontés ou doivent-ils décider à votre place?

Des décisions importantes en fin de vie

Vous pouvez être appelé à consentir ou refuser certains soins, traitements ou médicaments dans les derniers moments de votre vie. Si vous êtes capable d'exprimer votre volonté, vous pourrez alors choisir les soins que vous souhaitez recevoir ou non verbalement ou par écrit.

Cependant, il peut arriver que vous ne soyez plus en mesure de vous exprimer à ce moment-là. La décision revient alors à votre représentant légal (mandataire, tuteur ou curateur) si vous avez été déclaré inapte par un tribunal. Si ce n'est pas le cas, la décision sera prise par votre conjoint, et ce, peu importe que vous soyez marié, en union civile ou en union de fait. Autrement, c'est un membre de votre famille ou une personne qui démontre un intérêt pour vous qui aura à prendre la décision.

Mettre vos volontés par écrit peut limiter les désaccords et faciliter le travail des médecins. Toute personne majeure et apte à consentir à des soins peut indiquer à l'avance les soins médicaux qu'elle accepte ou qu'elle refuse de recevoir dans des situations cliniques précises dans l'éventualité où elle deviendrait inapte à exprimer son consentement à des soins spécifiques.

Les directives médicales sont limitées à des situations particulières :

Vos directives médicales anticipées (« DMA ») seront appliquées si vous vous trouvez dans l'une des situations suivantes et n'êtes plus en mesure de donner votre consentement :

- Vous êtes en fin de vie et souffrez d'une maladie grave et incurable;
- Vos fonctions cognitives sont gravement atteintes et il en résulte un état comateux irréversible ou un état végétatif permanent;

Le refus ou l'acceptation des soins doit porter uniquement sur les éléments suivants : La réanimation cardio-respiratoire; La ventilation assistée par respirateur; la dialyse; L'alimentation forcée ou artificielle; L'hydratation forcée ou artificielle.

Ces directives médicales anticipées peuvent être données en remplissant un formulaire disponible auprès de la RAMQ et signé en présence de témoins ou par acte notarié.

SANTÉ

Les bienfaits du sirop d'érable

Les raisons de consommer du sirop d'érable sont multiples. Évidemment, il est bien de chez nous et purement délicieux! Mais pas besoin d'être chauvin pour reconnaître ses nombreuses qualités nutritives et son influence positive sur notre santé!

Faisant partie de la famille des antioxydants, ses bienfaits sont équivalents à ceux du vin rouge, du thé et des baies. En plus, il est 100 % naturel! En d'autres termes, il n'a pas été raffiné et ne contient aucun colorant ni additif quelconque. Idem pour la teneur en lipides, le beurre et le sucre d'érable.

Au rythme où sortent les bonnes nouvelles, ce produit unique pourrait devenir aussi incontournable dans le garde-manger que l'aspirine ou le tylnol. Il y a quelques semaines à peine, le Dr Yves Desjardins révélait que le sirop d'érable contenait une concentration appréciable d'acide abscissique, reconnu pour stimuler le relâchement de l'insuline dans l'organisme, et qu'il possédait donc des propriétés thérapeutiques pour le diabète.

On apprend maintenant que le sirop d'érable renferme 13 nouveaux composants antioxydants reconnus pour leurs propriétés anticancer, antibactériennes et antidiabétiques. .

Par ailleurs, des travaux publiés dans la récente édition du Journal of Medicinal Food révèlent que le sirop d'érable limiterait la prolifération de cellules cancéreuses de la prostate et des poumons et, dans une moindre mesure, du sein, du colon et du cerveau.

À cet égard, le sirop d'érable serait plus performant que le bleuet, le brocoli, la tomate et la carotte. Pas étonnant que la diététiste Marie Breton affirme que « les produits de l'érable sont bien plus que de simples agents sucrants. Grâce à leur teneur en vitamines, minéraux, antioxydants et autres composés bienfaisants, ils peuvent contribuer à une meilleure alimentation, surtout lorsqu'ils remplacent le sucre, la cassonade, le miel et le sirop de maïs.

Il est préférable pour la santé de se tourner vers des recettes faites avec du sirop d'érable ou du miel plutôt que celles contenant des sucres raffinés comme le sucre granulé blanc et la cassonade.

Et pourquoi ne pas revisiter votre cuisine en y ajoutant un soupçon de notre sirop national!

- Vinaigrettes
- Marinades pour les viandes rouges et blanches, les poissons et les fruits de mer
- Potages, Boissons chaudes
- Glaces pour légumes

Gardez en tête qu'il s'agit tout de même de sucre et qu'il faut verser modérément!



RECETTE

Suçons à l'érable

PORTIONS :36 suçons

TEMPS DE PRÉPARATION:10 minutes

TEMPS DE CUISSON :10 minutes

Les suçons au sirop d'érable sont des sucreries traditionnelles qui plaisent autant aux adultes qu'aux enfants. Essayez notre recette facile pour concocter vos propres petits délices d'antan!

Ingrédients

15 ml (1 c. à soupe) de beurre à température ambiante

500 ml (2 tasses) de sirop d'érable

1,25 ml (1/4 de c. à thé) de crème de tartre

30 ml (2 c. à soupe) de sirop de maïs blanc

1 pincée de sel

Prévoir aussi:

36 bâtonnets à suçons

Étapes

Badigeonner de beurre l'intérieur d'une casserole afin que le sirop d'érable ne déborde pas.

Déposer le sirop d'érable, la crème de tartre, le sirop de maïs et le sel dans la casserole. Porter à ébullition sans couvrir, puis cuire jusqu'à ce que la température atteigne 137 °C (280 °F) sur un thermomètre à bonbons. Ne pas remuer pendant la cuisson.

Vaporiser des moules à sucettes en silicone d'enduit à cuisson, puis y verser la préparation. Placer les bâtonnets. Laisser figer à température ambiante. Si vous n'avez pas de moules à sucettes, placez les bâtonnets sur une feuille de papier parchemin et versez un peu de préparation à l'érable sur chaque bâtonnet, tout simplement!





Les trucs de grand-mère



4 trucs pour bien vivre le changement d'heure

Le changement d'heure peut affecter notre sommeil, notre appétit, notre humeur, notre énergie et notre concentration. **Pour contrer ces effets indésirables, suivez ces petits trucs.**

1. Adoptez rapidement le nouvel horaire.

La meilleure façon de bien vivre ce changement d'horaire est d'adopter immédiatement un rythme de vie (heures de repas, de coucher, de réveil, de travail, d'exercices, etc.) correspondant à la nouvelle heure

2. Profitez de la lumière naturelle.

Pendant la journée, il est bon de profiter du soleil le plus possible, car la lumière a un effet important sur notre horloge biologique principale, qui est située dans notre cerveau.

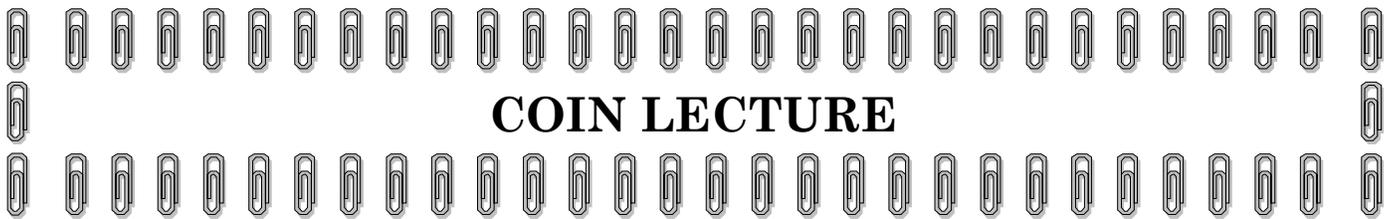
3. Essayez la luminothérapie.

La luminothérapie peut vous aider à remettre à la bonne heure votre horloge biologique interne. Cette méthode consiste à vous exposer à une lumière intense fournie par une lampe spécialement conçue à cet effet

4. Considérez la mélatonine.

Cette hormone, qui intervient dans la régularisation du sommeil, peut s'avérer utile lors du changement d'heure.

Bon printemps !



COIN LECTURE



Vieillir avec panache

Auteur: Jocelyne Robert Édition De L'Homme coût: 21.95\$

Véritable cri du coeur, l'auteur a écrit ce livre en pleine pandémie de COVID-19, sous l'impulsion de l'indignation.

Avec sa verve habituelle et son sens de la formule, Jocelyne Robert déboulonne un à un les clichés reliés au vieillissement.

Elle nous aide à comprendre pourquoi la vieillesse nous épouvante, à modifier le regard que nous portons sur les plus âgés de notre société.

En bref, elle invite à réinventer cet âge de la vie et à créer un monde non pas de merveilles, mais de joie pure: un âge de toutes les libertés.



AMUSEZ-VOUS



À la cabane à sucre

Cette année la saison des sucres sera bien différente.

Alors voici un petit jeu pour nous rappeler de bons souvenirs, Trouvez les 7 erreurs

Réponse à la dernière page du journal



En caravane allons à la cabane !!

Miam, Miam !!!



À toi la maman d'un enfant « différent »

Je sais que tu n'aimes pas plus cette impression que moi. Il n'est pas différent, ton enfant, il est tout simplement unique comme chaque enfant l'est à sa manière. Votre histoire a pourtant commencé comme toutes les autres...

Ton cœur a explosé d'amour la première fois qu'il a été déposé sur toi. À ce moment, tu savais déjà que tu donnerais tout pour lui, même ta vie. Il a commencé à grandir, puis tout doucement, au fond de toi, de petits doutes ont commencé à s'installer. Les jours ont passé. Tu as si bien su t'adapter, que bien souvent, tu es parvenue à faire taire tes inquiétudes...

Par contre, un jour est venu où tes yeux de mère qui refusaient de voir la réalité telle qu'elle est ont dû s'ouvrir. Ce jour-là, tu as compris que la route serait différente pour lui. Tu as dû faire face à toutes les éventualités que tu t'étais soigneusement employée à écarter. Des rendez-vous qui se multiplient, des évaluations qui s'accumulent, différents professionnels consultés, des hypothèses soulevées : tu es entrée dans cette grande roue qui semblait toujours t'aspirer de plus en plus profondément. Tu reviens souvent de ces rencontres en larmes, inquiète, la tête pleine de scénarios. L'avenir pour ton petit trésor te semble tout à coup tellement incertain. Bien des fois, tu t'endors avec le cœur en mille morceaux, tentant de les recoller pendant ces nuits sans sommeil.

Puis tu t'es souvenu. Tu t'es rappelé que ton bébé, ton enfant, sera toujours le même que celui qu'on a déposé sur toi au premier jour. Aucun spécialiste ni aucun diagnostic n'y changeront quoi que ce soit. Tu choisiras alors de poser les



yeux sur ton enfant avec le même regard qu'au premier jour : un regard empreint d'un amour inconditionnel et d'une fierté infinie. Il n'est pas « différent » ton enfant, il est tout simplement lui et c'est parfait.

ANNIVERSAIRES

À toutes les personnes qui ont célébré ou célébreront leur anniversaire en AVRIL ET MAI nous souhaitons une très heureuse journée de fête.

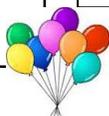
Bonne fête et laissez-vous parler d'amour !

AVRIL

Isabelle Coulombe
Francine Ouellet
Valois Aubut
Jean Boucher
Lucien Ouellet
Manon Lepage
Sylvie Gagné

MAI

Diane Ouellet
Julie Gamache
Jean-Guy Harel
Sébastien Michaud
Céline Pelletier



Réponses jeu de la page 17
(cherchez les X)



LES 10 COMMANDEMENTS DE LA CABANE À SUCRE

- 1 À la cabane à sucre, tu viendras au moins une fois l'an.
- 2 En entrant, tu salueras tout le monde poliment.
- 3 De l'eau d'érable, tu boiras du bout des lèvres seulement.
- 4 L'érablière, tu visiteras en évitant les accidents.
- 5 Un petit coup, tu prendras avec tes amis prudemment.
- 6 De bonnes omelettes, tu mangeras avec des fèves au lard assurément.
- 7 Au plaisir, tu te livreras un bel après-midi entièrement.
- 8 De la tire, tu mangeras sur la neige abondamment.
- 9 Ton dû, tu paieras au propriétaire gentiment.
- 10 De la bisbille, tu ne feras pour éviter les désagréments!



Un homme dit à son ami... - J'ai joué un tour au chauffeur d'autobus ha! ha! ha!

- Qu'as-tu fait, ça l'air bien drôle ?
- J'ai acheté un billet aller-retour ha! ha!
- Et puis c'est pas si drôle que ça...
- Ha! ha! ha! **je ne reviendrai pas !**

Un policier arrête une automobiliste...

- Vous n'aviez pas vu que le feu était rouge
- Oui je l'ai vu, c'est vous que je n'ai pas vu

Un newfie dit à son ami newfie

"Y a tellement de mouches dans ta maison, tu devrais installer des moustiquaires"

Es-tu fou toi... je ne suis quand même pas pour les empêcher de sortir...

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