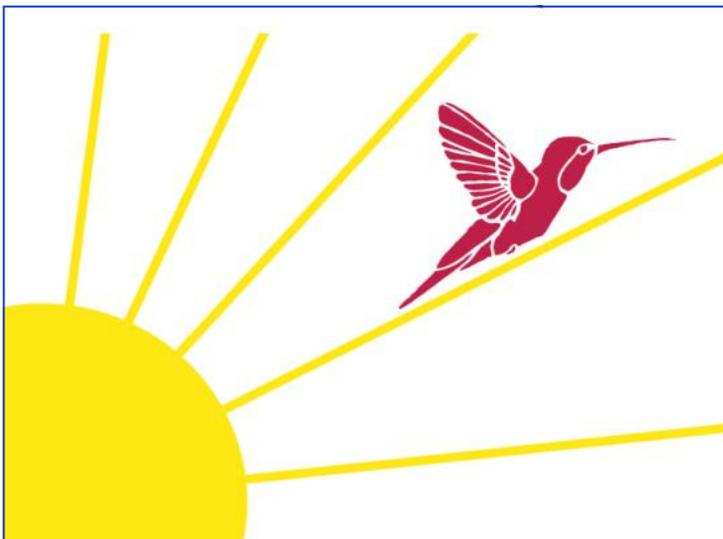


# LE SURVOL

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



*Octobre  
2020*



## Sommaire

- 3 En direct de l'Éveil  
Mot du président
- 4-5 Adieu Denis
- 6 Programmation automnale
- 7 40e anniversaire de la Fédé
- 8 Communiquer avec un masque
- 9 Sclérose en plaque
- 10 Bien entendre, c'est important
- 11 La PCU et l'impôt
- 12 Rapport de L'OPHQ
- 13 Chronique juridique
- 14 Santé
- 15 Recette
- 16 Trucs de grand-mère  
Suggestion de lecture
- 17 Amusez-vous
- 18 Texte: « Bizarreries »
- 19 Anniversaires et décès
- 20 Commanditaire

# Conseil d'administration 2019-2020

## 1e rangée:

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

## 2e rangée:

**Julie Gamache**    **1<sup>e</sup> 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/>

Vous pouvez également nous suivre sur notre Facebook:

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

**Prochain journal: 7 décembre 2020**

**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,

Nous voici de retour après un été pas comme les autres. Moins d'activités, moins de voyage et surtout moins de contacts humains chaleureux. Mais comme on dit COVID oblige. Si nous regardons autour de nous, nous trouverons toujours des personnes pour qui les conséquences ont été pires que les nôtres: perte d'emploi, perte de liens familiaux, perte de résidence même pour d'autres. Mais l'être humain étant ce qu'il est, on trouve toujours le moyen de rebondir et de tirer le meilleur parti de tout. Nos maisons n'ont jamais été aussi propres !!

Vous trouverez dans les pages qui suivent des nouvelles de la direction et de ce qui se passera à votre association pour les mois à venir. En espérant qu'il n'y ait pas de 2e vague ou qu'elle soit moins sévère que la première.

N'oubliez pas de renouveler votre carte de membre, car le journal ne sera envoyé qu'aux membres **en règle** à compter du mois d'octobre. Vous pouvez toujours vous présenter en personne à nos bureaux (avec port du masque), ou renouveler par la poste.

Bon automne et au plaisir de vous revoir

*Mona Banville, agente d'information*

Mot du président  
Septembre 2020



Chers membres,

Nous vivons une période difficile. La COVID-19 nous oblige à changer nos habitudes et nous adapter à cette nouvelle réalité. À l'Éveil nous vivons une grande joie, mais aussi de grandes épreuves. La Maison Martin Matte a accueilli ses locataires et malgré des petits ajustements, tout semble aller rondement.

Mais malheureusement, nous vivons aussi des tourments. La maladie frappe certains de nos membres et employés. Nous sommes de tout cœur avec eux dans leur combat. Heureusement, dans cette mer agitée, nous avons un bon équipage et de fidèles employés pour naviguer dans ces eaux troubles. Je suis certain que nous garderons le cap malgré toutes ces difficultés et que nous arriverons à bon port.

Pour le moment, nous mettons en place des activités réduites à l'Éveil cet automne, compte tenu des problèmes liés à la COVID. Soyez assuré que vous serez informé de tout développement.

En mon nom personnel et au nom de votre Conseil d'administration, je vous souhaite de passer un bel automne.

*Jean-Luc Beaulieu*

# INFORMATIONS

Notre ami Denis nous a quitté le 8 septembre 2020.

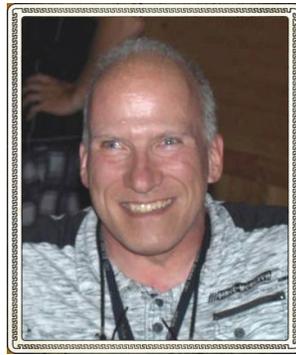
Déjà, nous ressentons le vide, un manque... Il n'est plus. Le cancer...

Tout le printemps, notre ami Denis apportait du soutien téléphonique à plusieurs d'entre nous. Il était présent, il nous réconfortait, il nous offrait son aide, il préparait les activités d'automne.

Un automne qu'il ne pourrait pas voir. Il n'en savait rien, mais la maladie progressait...

Denis, merci pour tout. Pour ton espoir, ton rire, ta confiance, tes discussions, tes visions, ton courage, ton empathie, ton amitié...

Au revoir Denis.



Message de Denis

Chers collègues, clients et intervenants,

Un mot pour vous témoigner une dernière fois tout le plaisir que j'ai eu à travailler avec vous et/ou pour vous.

Merci à mes collègues, nous formions une merveilleuse équipe de travail.

Merci à vous chers clients de m'avoir fait confiance et de m'avoir témoigné tout votre amour durant toutes ces années.

Merci aux familles d'accueil et aux différents intervenants pour votre belle collaboration.

L'autonomie des personnes handicapées, ainsi que leur qualité de vie, sont des causes que j'ai toujours eues à cœur. Mon travail à l'Éveil des Basques m'a permis de m'y consacrer entièrement et je pars avec la satisfaction du devoir accompli. À vous tous de continuer maintenant.

Je suis parti en vacances et j'ignorais à ce moment-là que ma destination serait le Paradis...

Désolé de n'avoir pu faire de façon personnelle mes adieux à chacun.

Profitez bien de chaque instant que vous offre la vie!

Denis Levesque

P.S. Denis nous a quitté paisiblement dans son sommeil le 8 septembre au matin suite à un cancer fulgurant et agressif.

# INFORMATIONS

## Témoignage

Comme plusieurs d'entre vous, c'est avec grande surprise que j'ai appris la grave maladie de Denis, qui l'a emporté il y a quelques jours.

J'ai connu Denis au début des années 1990 alors qu'il débutait son emploi à l'organisme Centre de Vie Autonome des Basques. Son travail d'intervenant a permis à plusieurs personnes handicapées de développer des connaissances et aptitudes personnelles et, pour certaines, de cheminer vers un emploi. Sa présence et ses interventions à l'entreprise MATLAB en sont un exemple. Plus tard, il est arrivé à l'Éveil, toujours comme intervenant, où, là aussi, il a supporté plusieurs personnes dans leur quotidien.

Par ce court texte, je veux souligner et reconnaître tout le travail que Denis a accompli pour la cause des personnes handicapées. J'ai de nombreux souvenirs de nos réunions où, voulant changer le monde, nos idées d'actions et d'activités pour revendiquer un meilleur accès aux services, aux activités et aux lieux publics tournaient souvent en humour. Qui ne se souvient pas du rire communicatif de Denis ?

Au début de l'été, Denis me partageait les nombreux projets qu'il souhaitait développer. Malheureusement, la vie lui, et nous, réservait cette mauvaise surprise. Guidés par le souvenir de ton ardeur à faire connaître le vécu des personnes handicapées et à faire valoir leurs droits, nous continuerons ton œuvre.

Nous sommes privilégiés d'avoir partagé ta vie et nous t'en remercions. Tu vas terriblement nous manquer mais, quelle que soit ta destinée, tu resteras dans nos pensées et bons souvenirs.



Salut Denis.

Carole Sénéchal

---

À tous les membres et le personnel de l'Éveil des Basques, je tiens à vous remercier pour vos marques de sympathies et votre soutien envers Denis lors de sa maladie.

Je vous remercie également pour tous les moments de bonheur que vous lui avez apporté tout au long de ces années où il vous a côtoyé. Sachez qu'il tenait à chacun de vous.

Liz-Anne Fillion

Conjointe de Denis

# INFORMATIONS

## L'automne à l'Éveil

### Qu'est-ce qui revient ?

Plusieurs de nos activités régulières reprendront à partir d'octobre. Cependant, nous devons réduire la taille des groupes et apporter quelques ajustements pour respecter les règles sanitaires. Ainsi, cet automne, il y aura de l'art thérapie les jeudis avec Marie-France Pelletier. Il y aura une activité musicale avec Suzanne Lavoie. Le groupe « Rayon de partage » reprendra les mardis aux deux semaines. Aussi, quelques personnes pourront reprendre le groupe du « projet Bois » les vendredis matin à partir de novembre.

### Qu'est-ce qui ne revient pas ?

Après consultation auprès de la santé publique, il nous a été conseillé de ne pas reprendre les quilles du vendredi pour l'instant. L'aqua-forme ne revient pas cet automne. Le groupe des « Bons vieux amis » ne se réunira pas non plus.

### Et les activités spéciales ?

Pour l'instant, les grandes activités comme celle de l'Halloween et de Noël ne sont pas prévues à l'horaire puisqu'il nous apparaît difficile de respecter toutes les règles sanitaires. Cependant, nous évaluerons la situation et nous vous tiendrons informés s'il y avait du changement.



*Benoît Beaulieu, directeur général*

---

## L'été 2020

Nous avons accueilli une étudiante en éducation spécialisée au cours de l'été 2020. Élisabeth Beaulieu a été présente pendant neuf semaines et elle a parcouru le territoire pour vous rencontrer, discuter et animer des activités. Elle a aussi animé avec Chantal Rioux des activités à la Maison Martin-Matte à raison de deux jours par semaine. Élisabeth a beaucoup apprécié partager son été avec vous. Merci Élisabeth pour ton travail, particulièrement dans le contexte sanitaire de l'été. À la prochaine

---

Bonjour à tous,

Je me nomme Kim Sirois-Bernier et c'est avec plaisir que je me joins à l'équipe de travail de l'Éveil des Basques. J'accumule maintenant sept ans d'expérience dans divers organismes communautaires en tant qu'intervenante sociale. Au sein de votre organisme, je serais au travail à la Maison Martin-Matte. Vous avez de quoi être fier, la maison est une très belle réalisation ! Je serais présente pour épauler Marie-Ève dans son travail et accompagner les locataires dans leurs quotidiens. Je suis très heureuse de relever ce nouveau défi.

Au plaisir de vous rencontrer !



Kim Sirois-Bernier

# INFORMATIONS

## 40e anniversaire de la Fédération pour personnes handicapées du KRTB

**Le 8 septembre marque la 40e année de fondation de la Fédération pour personnes handicapées du KRTB.**

Issue de l'initiative de citoyens de la région qui souhaitent que les associations de personnes handicapées puissent se regrouper et se concerter, la Fédération rallie à ce jour 13 organismes œuvrant collectivement sur le territoire pour assurer la défense des droits et la participation sociale des personnes handicapées et leur famille.

Par conséquent, cette célébration est aussi l'occasion pour le regroupement régional, de saluer le travail de ses membres, et ce, spécialement en temps de crise. En effet, à l'instar de la majorité des travailleurs, ces organismes ont dû faire un changement de cap majeur pour adapter leur offre de services et répondre rapidement aux besoins du plus grand nombre de personnes.

Participation aux comités d'urgence, collaboration avec les partenaires, soutien téléphonique, visites de «perrons», intervention auprès des familles, rencontres web, livraison de plants de tomates à domicile (parce qu'il faut bien un peu de couleurs!) Tous ont mis en place des actions correspondant à leur réalité, dans le but d'améliorer la qualité de vie de leurs membres et de relever les défis inhérents à la poursuite de leurs activités.

«Je tiens également à souligner l'apport des membres et leur implication active au sein de leur regroupement. La Fédération pour personnes handicapées du KRTB, c'est aussi un canal de communication entre les citoyens, les organismes, les décideurs et notre regroupement national (l'AQRIPH). La transmission et l'échange d'information entre les différentes instances sont primordiaux afin que les enjeux vécus par les personnes que nous représentons soient reconnus et que des actions soient posées en conséquence. C'est pourquoi, particulièrement en ces temps incertains, nous devons continuer de travailler tous ensemble afin d'assurer une meilleure représentation. Bon 40e à tous!», a mentionné Rachel Germain, coordonnatrice.

Nous reconnaissons sur la photo en compagnie de Rachel Germain et Guylaine Dubreuil, agente d'information, les membres du conseil d'administration de la Fédération composé de 9 représentants des 13 organismes membres :

(rangée du haut) Guillaume Couture secrétaire (remplacé au courant de l'année par Lise Bérubé), Thérèse Sirois, Karine-Andrée Béchard, Benoît Beaulieu vice-président, Nancy Boucher, Sandra Lafrance présidente; (rangée du bas) Dora Robitaille trésorière, Chantal Cyr, Guylaine Dubreuil, Rachel Germain et Carole Lévesque.



## INFORMATIONS

### **Mieux communiquer avec une personne malentendante quand on porte un couvre-visage**

Le port de plus en plus fréquent du couvre-visage opaque dans les lieux publics à cause de la pandémie de COVID-19 a rendu la communication très difficile pour les personnes ayant des problèmes d'audition. En effet, la plupart de ces personnes dépendent de la lecture labiale (la lecture sur les lèvres) pour comprendre leurs interlocuteurs.



Lorsqu'elles font face à une personne portant un couvre-visage opaque, parfois même derrière un plexiglas, la compréhension est quasi impossible. Mais il existe des solutions pour mieux communiquer.

De merveilleux masques avec fenêtre sur la bouche ont été créés et permettent de voir les lèvres.

Mais il y a aussi des stratégies pour une meilleure communication dans les lieux publics avec les personnes ayant une déficience auditive.

1. Parlez une personne à la fois.
2. Parlez face à face dans un endroit éclairé et ne vous couvrez pas la bouche (avec votre main, crayon, téléphone, masque, etc.).
3. Parlez clairement et pas trop rapidement, ni plus fort, ni trop lentement. Utilisez un débit normal.
4. Réduisez les bruits de fond.
5. Écrivez le message ou faites un dessin, si nécessaire.
6. Misez sur les suivis par courriels ou textos.
7. Avisez votre interlocuteur du sujet de la discussion à l'avance.
8. Assurez-vous de la compréhension de la personne en demandant de résumer ce qui a été dit et complétez au besoin. Répétez aussi en reformulant autrement.
9. Demandez à la personne malentendante comment améliorer la communication, au besoin.

Un vidéo peut être visionné sur YouTube pour mieux vous guider dans vos communications avec les personnes malentendantes :

<https://youtu.be/R9PoXO3fiok>

Merci de soutenir la cause des personnes malentendantes du Québec.

# INFORMATIONS

## **Sclérose en plaques : un nouveau médicament pour ralentir les symptômes**

L'ocrelizumab, un médicament destiné aux personnes atteintes de sclérose en plaques, est plus efficace et présente moins d'effets secondaires que les traitements développés par le passé, explique Douglas Arnold, neurologue ayant participé à sa conception. Ce médicament est aussi le premier à alléger les symptômes de la forme progressive de cette maladie, révèle-t-il dans un reportage de Jean-François Bouthillette.

Le médicament, qui rend la communauté scientifique très optimiste, vise un autre type de cellules que ses prédécesseurs, soit les lymphocytes B, qui sont, selon le neurologue Pierre Duquette, « la clé de voûte, l'un des éléments centraux de la réponse inflammatoire responsable de la sclérose en plaques ». Ce spécialiste, qui n'a pas participé au développement de l'ocrelizumab, ni à ses tests cliniques, parle « d'une percée qui est l'aboutissement de travaux entamés il y a une vingtaine d'années ».

La sclérose en plaques est une maladie dégénérative. Elle advient lorsque le système immunitaire s'en prend au système nerveux central. La perte de coordination et d'équilibre ainsi que des problèmes de cognition et de vision font partie des symptômes. Environ 80 % des patients souffrent de la forme poussée-rémission, c'est-à-dire d'épisodes cycliques qui s'estompent. Les autres sont atteints de la forme progressive, caractérisée par un déclin lent des conditions de vie.

La phase progressive est responsable du handicap

Deux formes de SEP se différencient. La majorité des patients connaissent aujourd'hui la phase rémittente. Elle se caractérise par des successions de poussées et de rémissions, et apparaît dès le début de la maladie. Certaines personnes traversent cette phase durant toutes leurs vies. Il existe une dizaine de traitements qui permettent de ralentir, voire stopper l'évolution de cette phase.

Mais selon l'Association de recherche sur la sclérose en plaques (Arsep), 10 à 15% des patients sont ensuite confrontés à la phase progressive. Ils ne souffrent alors plus de poussées, mais le handicap prend place et progresse parfois rapidement, ou à l'inverse lentement. Jusqu'à présent, aucun traitement n'avait été mis au point pour ralentir la progression de cette phase.

Jérôme De Sèze, coauteur de l'étude parue dans le New England Journal of Medicine, s'enthousiasme des résultats de tests effectués sur des centaines de personnes sur une période de deux ans. L'ocrelizumab diminuerait l'intensité des symptômes pour la forme poussée-rémission et serait le premier traitement qui fonctionne dans le cas de la forme progressive. Son homologation est en cours aux États-Unis et en France, et pourrait également être terminée au Canada dès cette année.

# INFORMATIONS

## Bien entendre, c'est important

Si vous avez des problèmes d'audition et que vous êtes assuré par le régime de l'assurance maladie du Québec, vous pourriez, selon votre état, bénéficier du programme d'aides auditives. Ces aides pourraient servir à améliorer votre niveau d'audition ou à compenser votre perte d'audition. Notez que, de façon générale, une seule prothèse auditive est couverte par le régime

Le Programme d'aides auditives permet aux personnes qui ont une déficience auditive d'obtenir, de faire réparer et de faire remplacer, sans frais, une prothèse auditive (appareil servant à améliorer l'audition) et des aides de suppléance à l'audition (appareils servant à compenser une perte d'audition).

### Conditions

Pour être admissible au Programme, il faut être dans l'une des situations suivantes :

- avoir 11 ans et moins et être atteint d'une déficience auditive susceptible de compromettre le développement de la parole et du langage;
- avoir de 12 à 18 ans et être atteint d'une déficience auditive moyenne d'au moins 25 décibels touchant une oreille;
- avoir 19 ans ou plus, Déficience auditive moyenne d'au moins 35 décibels à l'oreille ayant la capacité auditive la plus grande pour les fréquences exigées .
- Pour tous: Déficience auditive accompagnée d'autres déficiences. Ensemble de limitations fonctionnelles empêchant l'intégration sociale, scolaire ou professionnelle : une **évaluation globale des déficiences et des limitations fonctionnelles est requise.**

### Conditions relatives au remplacement d'une aide auditive

Les frais de remplacement d'une aide auditive sont couverts par le Programme dans les situations suivantes :

- ⇒ la déficience auditive ou la condition physique de la personne a changé suffisamment pour rendre l'aide inefficace
- ⇒ la capacité de la personne à manipuler les commandes a diminué au point de rendre impossible l'utilisation de l'aide
- ⇒ la détérioration précoce de l'aide est due à un excédent d'acidité de la transpiration, à un excès de vapeurs toxiques ou à un excès de pollution par la poussière
- ⇒ un bris accidentel a causé la détérioration de l'aide
- ⇒ le coût d'une seule réparation au cours des 6 premières années d'usage dépasse 70 % du coût d'achat de l'aide
- ⇒ la somme des réparations effectuées à compter de la 7e année d'usage dépasse 60 % du coût d'achat de l'aide
- ⇒ l'aide ne peut plus fonctionner dans des conditions normales

Pour de plus amples informations, on peut consulter le site web du gouvernement

<https://www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/programmes-aide/aides-auditives>



# INFORMATIONS

## PCU ET IMPÔTS



Des millions de Canadiens ont fait une demande pour obtenir la Prestation canadienne d'urgence (PCU), qui vise à aider les travailleurs affectés par la pandémie de COVID-19.

La PCU donne un coup de main à ceux qui ont perdu leur emploi, jusqu'à concurrence de 2000\$ par mois, pendant 4 mois.

Ce que plusieurs personnes ne semblent pas avoir réalisé, c'est que cette prestation est imposable et que le gouvernement n'y applique aucune retenue. C'est donc dire que les bénéficiaires de cette aide devront inclure ce montant dans leur déclaration de revenus en 2021. Ce montant sera ainsi considéré comme un revenu imposable.

À noter que la prestation pourrait devoir être retournée si vous l'avez reçue à tort, par exemple si vous retournez au travail plus tôt que prévu.

L'attitude prudente, si on reçoit la PCU, est d'ores et déjà de mettre un montant de côté dans un compte épargne – si c'est possible pour vous – afin d'être en mesure de payer le montant dû lors de la prochaine période d'impôts.

Évidemment, comme il n'est pas possible pour tout le monde de mettre de l'argent de côté quand on peine à joindre les deux bouts, on doit tout de même se préparer mentalement à devoir potentiellement payer de l'impôt sur ce revenu l'an prochain.

Si vous ou quelqu'un que vous connaissez reçoit la PCU, n'oubliez pas de garder en tête que ce montant n'est pas «gratuit» - il est imposable.

Quiconque se qualifie pour la PCU, mais gagne moins que le «montant personnel de base» — qu'Ottawa augmentera à 13 229 \$ en 2020, par rapport à 12 069 \$ pour 2019 — n'a pas à payer d'impôt, y compris sur ses versements de PCU.

Les Canadiens qui ont perdu des revenus attendus pendant une partie de l'année peuvent avoir droit à des crédits pour enfants ou à des crédits de TPS/TVH auxquels ils n'auraient pas eu droit auparavant.

Le gouvernement du Canada a annoncé la mise en œuvre de changements au régime d'assurance-emploi et de nouvelles prestations de la relance économique afin de mieux appuyer les Canadiens.

À compter du 27 septembre, les critères d'admissibilité à l'assurance-emploi seront temporairement assouplis. Plus ou moins 40 % des personnes sans emploi parviennent généralement à toucher des prestations normales; les autres ne se qualifient pas, parce qu'ils ont un nombre insuffisant d'heures assurables, ont un motif de cessation d'emploi non valable ou sont travailleurs indépendants. Il sera donc possible d'être admis avec aussi peu que 120 heures assurables partout au Canada, alors que présentement entre 420 et 700 heures sont nécessaires, selon la région.

## INFORMATIONS

### **Publication du rapport sur les dépenses des ménages comprenant une personne avec incapacité**

L'Office des Personnes Handicapées vient de publier un rapport sur les dépenses des ménages comprenant une personne avec incapacité: une analyse selon les données de l'enquête sur les dépenses des ménages. Ce rapport vise à mesurer les écarts entre les dépenses des ménages comprenant une personne avec incapacité et celles des autres ménages, afin d'en établir un portrait global.

Il ressort notamment de ce rapport que les ménages comprenant une personne avec incapacité ont des dépenses plus élevées pour certaines catégories de dépenses que les autres ménages. Ces dépenses se trouvent principalement dans les frais directs de soins de santé, plus particulièrement au niveau des médicaments et des produits pharmaceutiques avec ordonnance défrayés par les ménages. Ce constat est observable pour tous les niveaux de gravité de l'incapacité, sans égard au revenu et pour toutes les tailles de ménage.

Par ailleurs, le rapport met également en lumière que les ménages comprenant une personne avec incapacité consomment moins que les autres ménages pour certaines catégories de dépenses. Ce sont les grandes catégories liées aux transports, aux vêtements et accessoires, aux loisirs, pour les dépenses liées à l'éducation, aux assurances, aux régimes de retraite et pour les dépenses courantes en communication. Des dépenses moindres sont également observables en ce qui concerne le logement, lorsque celui-ci appartient à l'occupante ou à l'occupant.

Ces résultats soutiennent l'hypothèse que les dépenses plus élevées engagées par les ménages comprenant une personne avec incapacité, affectent leur situation financière et doivent alors réduire leurs dépenses pour d'autres biens et services essentiels, comme l'habitation, le transport ou l'achat de vêtements, à titre d'exemples.

Ces résultats sont d'importance et apportent des connaissances nouvelles au problème des coûts supplémentaires que doivent acquitter les ménages comprenant une personne avec incapacité. En effet, ce rapport ajoute une contribution aux études sur le sujet en mettant en lumière les différences significatives dans les profils des dépenses des ménages. Sur cette base, l'Office poursuivra son travail avec les ministères et les organismes concernés de façon à trouver des solutions applicables à la compensation des coûts supplémentaires assumés par les ménages comprenant une personne avec incapacité.

Les coûts supplémentaires sont liés à des besoins particuliers que doivent assumer, de par leur incapacité, déficience et état de santé, les personnes handicapées.

## Alerte Fraude

Les nombreuses transactions financières avec le gouvernement ont ouvert la porte aux fraudeurs. Méfiez-vous des arnaques sur la Prestation canadienne d'urgence!

### Au téléphone

L'Agence du revenu du Canada (ARC) ne fera jamais les choses suivantes :

- vous demander de lui fournir des renseignements figurant sur votre passeport, votre carte santé ou votre permis de conduire
- exiger que vous lui fassiez immédiatement un paiement par virement Interac, au moyen, de carte de crédit prépayée ou de carte-cadeau de commerçants
- utiliser un langage agressif et menacer de vous faire arrêter ou d'appeler la police

### Par courriel

L'ARC ne fera jamais les choses suivantes :

- vous demander de lui envoyer un courriel contenant vos renseignements personnels ou financiers, ou donner de tels renseignements par courriel.
- vous demander de cliquer sur un lien pour fournir des renseignements personnels ou financiers dans un formulaire en ligne
- vous demander de cliquer sur un lien pour obtenir un remboursement
- exiger que vous lui fassiez immédiatement un paiement par virement Interac

## Comment vous protéger contre le vol d'identité

- Ne fournissez **jamais** des renseignements personnels sur Internet ou par courriel. L'ARC ne vous demande jamais de fournir des renseignements personnels par courriel.
- Ne divulguez à personne vos codes d'accès, ID utilisateur, mots de passe ou NIP
- Mettez à jour votre adresse auprès de tous les ministères et organismes gouvernementaux
- Protégez votre numéro d'assurance sociale. Ne l'utilisez pas comme pièce d'identité et ne le révélez pas à qui que ce soit
- Déchiquetez les documents superflus ou les conserver dans un endroit sûr et veillez à ce que les documents dans lesquels leur nom et leur NAS figurent soient protégés
- N'écrivez nulle part vos mots de passe et ne les gardez pas sur vous

## Signaler une arnaque

Appelez le Centre antifraude du Canada pour signaler une arnaque 1-888-495-8501

<https://antifraudcentre-centreantifraude.ca/>

# SANTÉ

## mon couvre-visage



Nous vivons depuis quelques mois une situation particulière avec l'arrivée d'un virus pas comme les autres, la COVID-19. Des consignes strictes nous ont été transmises par les autorités sanitaires comme le port du couvre-visage qui est obligatoire dans les lieux publics fermés et partiellement couverts. Mais il y a des cas d'exception. Certaines personnes handicapées sont exemptées du port du couvre-visage.

En voici quelques exemples :

- Les personnes qui sont incapables de le mettre ou de le retirer par elles-mêmes en raison d'une incapacité physique
- Les personnes qui présentent une déformation faciale
- Les personnes qui ne sont pas en mesure de comprendre l'obligation ou pour lesquelles le port du masque ou du couvre-visage entraîne une désorganisation ou une détresse significative
- Les personnes qui, en raison d'un trouble cognitif, une déficience intellectuelle, un trouble du spectre de l'autisme, un problème de toxicomanie ou un problème de santé mentale sévère, ne sont pas en mesure de comprendre l'obligation ou pour lesquelles le port du masque ou du couvre-visage entraîne une désorganisation ou une détresse significative
- Les personnes qui présentent une affection cutanée sévère au niveau du visage ou des oreilles qui est aggravée significativement en raison du port du masque ou du couvre visage

Il est recommandé que les personnes exemptées de porter un masque ou un couvre-visage en raison d'une condition de santé évitent, autant que possible, les endroits où ils sont obligatoires. Leur accès à des lieux où le couvre-visage est obligatoire ne doit toutefois pas être limité par une tierce personne. Si elles fréquentent ces endroits, il est recommandé que les personnes exemptées **respectent strictement la distanciation physique** de 2 mètres avec les autres, sauf avec leur accompagnateur, s'il y a lieu.

Par ailleurs, les personnes souffrant d'une condition chronique, incluant les maladies cardiovasculaires et les maladies pulmonaires, **ne font pas partie des personnes exemptées** de porter le masque ou le couvre-visage.



- Ne gardez pas le couvre-visage accroché à votre cou ou pendu à une oreille.
- Gardez-le sur votre visage et évitez de le toucher.
- Si vous touchez votre couvre-visage pendant que vous le portez, lavez-vous les mains.

**Les personnes qui se trouvent dans les situations suivantes ne sont pas visées par l'obligation de porter un masque ou un couvre-visage :**

- les personnes qui sont assises et respectent la distanciation prévue pour les lieux suivants (elles doivent remettre leur masque ou leur couvre-visage lors de leurs déplacements dans ces lieux)
- dans les salles de classe d'un établissement d'enseignement
- dans un lieu où sont offerts des activités ou des services de nature culturelle ou de divertissement

# RECETTE

**La saison des pommes est à nos portes et les cuisiner, rien de plus facile.**

**Voici une recette de compote sans cuisson. Eh oui, prêt en 15 minutes !**

## Ingrédients

- ◆ 5 pommes pelées Royal Gala,
- ◆ 1 1/2 tasse d'eau
- ◆ 1/4 tasse de cassis séchés
- ◆ 1 cuillère à table de cannelle
- ◆ 1 cuillère à table de baie de sureau séché
- ◆ 1/2 cuillère à thé de clous de girofle



## Préparation

### Étape 1

Peler les pommes, couper en morceaux et mettre dans le mélangeur. Ajouter l'eau ainsi que le reste des ingrédients.

### Étape 2

Mettre le couvercle et démarrer pour faire une purée. Si le mélange semble trop épais, ajouter un peu plus d'eau. Cela ne prend qu'une seule minute à être en purée.

### Étape 3

Mettre dans des pots Mason ou dans des bols à dessert.

Cette compote aux pommes se garde au réfrigérateur 3 semaines grâce aux épices qui agissent comme agents de conservation. Vous trouverez les ingrédients dans les magasins de produits d'alimentation et ils ne sont vraiment pas dispendieux. Si vous utilisez les pommes Royal Gala, vous n'avez pas besoin de sucre. La cannelle favorise la digestion, est un antibactérien ainsi qu'un agent de préservation. En ne cuisant pas la compote, sa valeur nutritive est excellente grâce aux antioxydants qui sont présents. J'aime bien la déguster pour le déjeuner, mais elle peut se servir comme un dessert léger.

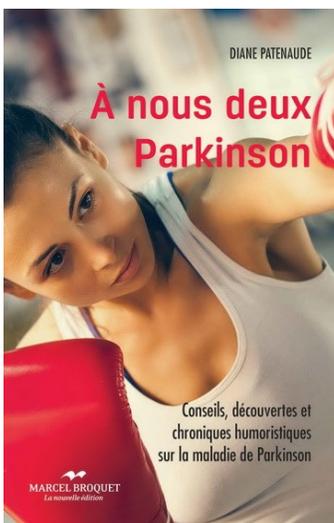
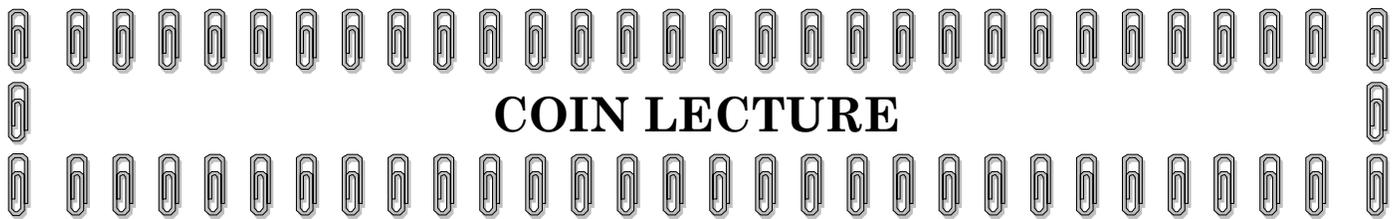


# Les trucs de grand-mère



**Pourquoi dépenser des sous pour des produits nettoyants qui polluent nos cours d'eau quand on peut concocter nos propres produits avec des ingrédients que l'on a tous sous la main?**

- Le vinaigre blanc est idéal pour nettoyer les vitres. Il les fait briller et ne laisse pas de traces, sans compter que le vinaigre dégraisse parfaitement.
- On peut aussi nettoyer plein de choses avec le vinaigre comme le frigo par exemple. Lavez-le avec de l'eau et du savon à vaisselle, puis passez un chiffon imbibé de vinaigre blanc. C'est un bon antibactérien et c'est très bon marché.
- Nettoyez le four avec du bicarbonate de soude. Laissez sécher durant une heure et essuyez ensuite avec un chiffon absorbant. 
-  • Le four à micro-ondes s'entretient en déposant un bol d'eau avec une tranche de citron. Faites chauffer jusqu'à la formation d'une grande quantité de vapeur. Essuyer ensuite avec un chiffon absorbant.
- Pour se débarrasser des taches d'eau dans l'évier et garder les robinets brillants, appliquez un peu de dentifrice avec un linge. Laissez sécher et frottez pour faire reluire. L'alcool à friction et le club soda sont aussi bons pour éliminer les taches d'eau. 
- Pour nettoyer le calcaire au niveau des joints de robinet ou pour toute trace de calcaire dans une casserole ou ailleurs, utilisez du vinaigre blanc, attendez qu'il agisse et rincez à l'eau.



## À nous deux, Parkinson !

Auteur DIANE PATENAUDE

Éditeur MARCEL BROQUET

Prix 29,95 \$

Démystifier cette maladie mal connue, mal comprise, par le biais de chroniques humoristiques, voilà l'objectif de « À nous deux, Parkinson! » La prise de médicaments, la sexualité, la modification de l'image de soi, les deuils à vivre comme la perte du permis de conduire, la fin de la carrière, tout y passe... et passe bien, lorsque les sujets sont abordés avec humour, comme le fait si bien l'auteure....



# AMUSEZ-VOUS



Qui ne s'est pas amusé en essayant de deviner une charade?  
À votre tour de vous amuser

1. Mon premier coupe le bois  
Mon deuxième est une partie du visage  
Mon troisième porte les voiles d'un bateau  
Mon tout a été muet puis est devenu parlant



2. Mon premier voit s'arrêter les trains  
On fait mon deuxième avec une corde  
Mon troisième ne dit pas la vérité  
Mon tout est un enfant espiègle



3. Mon premier est le contraire de nuit  
Mon deuxième est un morceau de « national »  
Je fais mon troisième au moment de Noël  
Mon tout est un métier

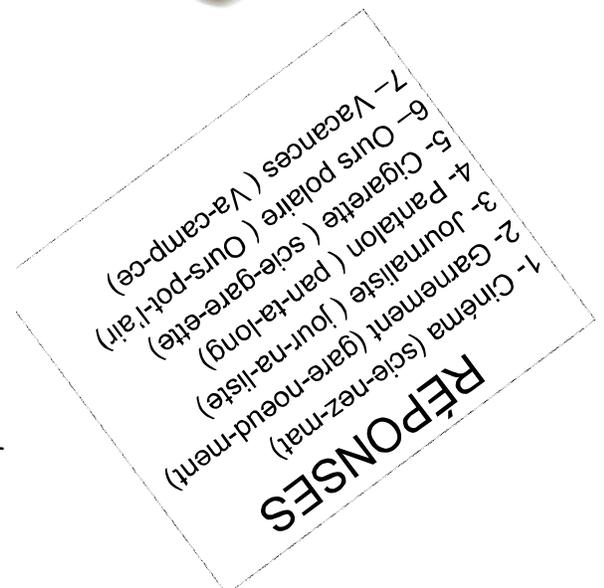
4. Mon premier est le bruit qu'un pistolet fait quand on tire une balle  
Mon deuxième est le début de tapis  
Mon troisième est le contraire de court  
Mon tout est un vêtement



5. Mon premier sert à couper les arbres  
Mon deuxième est un endroit où l'on prend le train  
Mon troisième est un morceau d'allumette  
Mon tout abîme la santé

6. Mon premier est un animal qui vit dans une grotte  
Mon deuxième est un morceau de poterie  
Je respire mon troisième  
Mon tout est un animal féroce

7. Mon premier est le verbe aller au présent à la 3e pers. du singulier  
Mon deuxième est composé de tentes autour d'un feu de bois  
Mon troisième est un pronom démonstratif  
Mon tout commence quand l'école prend fin



# Ah la langue française !!!

Pourquoi dit-on qu'il y a un embarras de voitures quand il y en a trop  
Et embarras d'argent quand il n'y en a pas assez?

Quand un homme meurt,  
On dit qu'il s'éteint  
Quand il est mort  
On l'appelle « feu »

On remercie un employé quand  
On n'est pas content de ses services

Pourquoi appelle-t-on  
« coup de grâce »  
Le coup qui tue ?



On passe souvent des nuits blanches  
Quand on a des idées noires

Pourquoi dit-on d'un pauvre malheureux ruiné  
Et qui n'a même plus un lit pour se coucher,  
Qu'il est dans de beaux draps ?



Comment distinguer le locataire du propriétaire  
Lorsque ces deux personnes vous disent à la fois:  
« Je viens de louer un appartement »

Pourquoi lorsqu'on veut avoir de l'argent devant soi,  
Faut-il en mettre de côté?

Pourquoi quand vous ne partagez pas l'avis de quelqu'un  
Dit-on que « les avis sont partagés »?



Pourquoi parle-t-on des 4 coins de la terre  
Alors qu'elle est ronde



Pourquoi lave-t-on une injure et  
Essuie-t-on un affront?

# ANNIVERSAIRES

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

Bonne fête et laissez-vous parler d'amour !



À l'hôpital régional de Rimouski le 9 août, à l'âge de 96 ans et 6 mois, est décédée madame Agnès Rousseau, épouse de feu monsieur Omer Thibeault, membre fondateur de l'Éveil.



À sa résidence le 8 septembre 2020 est décédé à l'âge de 55 ans, M. Denis Levesque, conjoint de Liz-Anne Fillion.

Denis a été une personne significative pour plusieurs d'entre nous en tant que travailleur et nous garderons un souvenir impérissable de son passage dans nos vies.

## SEPTEMBRE

Lise Ouellet  
 Alex Rioux  
 Mariette Tardif  
 Benoît Beaulieu  
 Mélanie Couture  
 Thérèse Dumas  
 Jérémie Thériault  
 Nicole Lévesque  
 Patrick Beaulieu  
 Suzanne Bouchard  
 Brigitte Charron  
 Isabelle Fournier  
 Damien Talbot  
 Lévis Denis  
 Doris Rioux

## OCTOBRE

Francine Devost  
 Lyne Houle  
 Gervais Létourneau  
 Jean-F. D'Amours  
 Berthier Jean  
 Pierre Durand  
 André Devost  
 Carole Létourneau  
 Yvette Saint-Pierre  
 Maryse Brochu

## NOVEMBRE

Martine Lavoie  
 Jean-Yves Dubé  
 Jean-Luc Beaulieu  
 Rémi Plourde



Dans la nuit du samedi 31 octobre au 1er novembre, n'oubliez pas de reculer vos horloges d'une heure.

À 3h, il est donc 2h. Vous dormez une heure de plus.!!!!!!



## Il faut bien rire!!

C'est deux filles qui font une balade à bicyclette.  
 L'une descend de sa bicyclette et se met à dégonfler ses deux pneus.  
 - Mais qu'est-ce que tu fabriques ? demande sa copine.  
 - Mon siège est trop haut, lui répond l'autre.  
 Aussitôt, celle-ci descend de sa bicyclette, met son siège à la place de son guidon et son guidon à la place de son siège.  
 Son amie lui demande à son tour  
 - Et toi ? Que fais-tu ?  
 - Je retourne chez moi, t'es trop conne...



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](http://derytele.com)