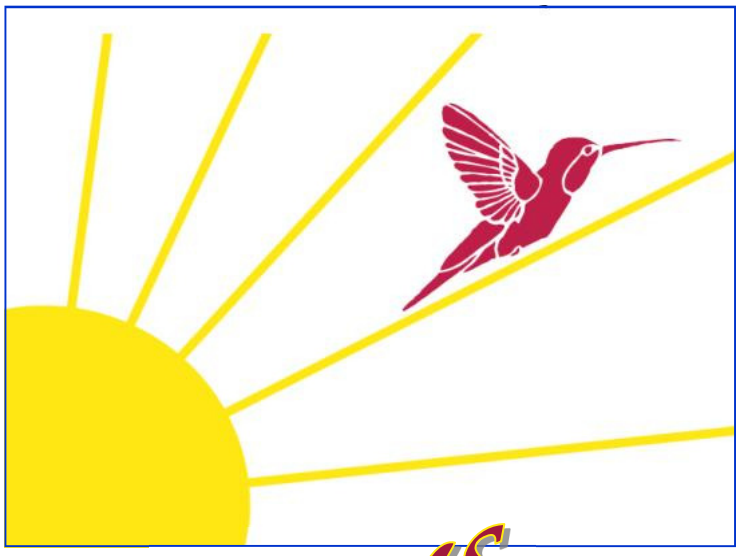
LE SURVOL

Association de personnes handicapées
L'Éveil des Basques Inc.
589 rue Richard, Trois-Pistoles, Qc G0L 4K0
418 851-2861
courriel: eveildesbasques@derytele.com
Vol. 22 No 2



Mars 2022

Sommaire

3 En direct de l'Éveil
4 Programme ISP
5 Semaine de l'action bénévole
6 Mois de sensibilisation au cancer
7 Nouvelles
8 Le Grand cercle, vous connaissez?
9 Le deuil
10 Le temps des sucres
11 Le Maillon des Basques
12 Enquête sur l'employabilité
13 Chronique juridique
14 Santé
15 Recette
16 Trucs de grand-mère
Suggestion de lecture
17 Amusez-vous
18 Texte: « Des plumes dans le vent »
19 Anniversaires et décès
20 Commanditaire

Conseil d'administration 2021-2022

1e rangée:

Céline Pelletier 2e V.Prés

Carole Sénéchal Directrice

Jean-Luc Beaulieu Président

2e rangée:

Julie Gamache 1e V-Prés

Damien Talbot Directeur

Gemma Lagacé Trésorière

Diane Gagnon Secrétaire

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

Vous pouvez également nous suivre sur notre Facebook:

Prochain journal: 16 mai 2022

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

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 (ères) membres

Nous sommes enfin rendus au printemps. Oui avril peut nous réserver des surprises, mais on sait que le lendemain tout est fondu. On a survécu à un autre hiver! Est-ce qu'on s'y habitue? Je crois qu'en vieillissant l'hiver est plus pénible. Nos déplacements sont plus limités et la pandémie n'a pas aidé aussi. Mais l'espoir est dans l'air !

Printemps, joli printemps, renouveau, renaissance. La vie reprend et nous aussi on a un nouveau souffle.

Je voudrais aussi souligner les 20 ans de service de Ghislaine St-Pierre qui est au volant de nos autobus depuis 2002. Comme le temps passe vite. Merci Ghislaine pour tes services et ta bonne humeur toujours appréciée.

Bon printemps à toutes et tous !

Mona Banville, agente d'information

!!!!!!! AVIS IMPORTANT !!!!!!!

Le 1e avril, ça vous dit quelque chose ? Non ce n'est pas le temps du poisson d'avril, mais le temps de renouveler votre carte de membre de l'association.

Être membre vous permet d'obtenir de nombreux services selon vos besoins.

L'information, le soutien, l'aide matérielle, la multitude d'activités, ne sont que quelques exemples. A l'occasion vous pouvez également profiter de coût moindre pour vos activités.

Si votre adhésion signifie un « plus « pour vous, il en va de même pour nous !

SVP remplir le formulaire inclus à ce journal et le joindre à votre paiement

INFORMATIONS

Bonjour !

Voici des nouvelles du volet Intégration Socio Professionnelle de l'Éveil des Basques.

Depuis le mois de septembre dernier, quatre membres de l'Éveil des Basques font partie d'un programme d'intégration socio-professionnelle en collaboration avec le centre de service scolaire du Fleuve et des Lacs et LE CHEVAL NOIR.

Trois des quatre membres sont inscrits à la formation ISP à raison de deux demi-journées par semaine dans le but d'obtenir une diplomation comme commis d'épicerie. En plus des apprentissages en lien avec ce métier, les étudiants développent des outils de connaissance de soi, de conciliation travail-vie privée, de gestion des interactions au travail ainsi qu'en exploration et choix des métiers.

Les participants peuvent aussi cumuler des heures de stage à la boutique comme commis d'épicerie et à l'auberge comme commis d'entretien d'établissements touristiques. Ces heures de stages sont comptabilisées et font partie des heures de stages exigées pour l'obtention de leurs diplômes.

Nous gardons aussi un moment précieux chaque semaine dans le cadre du volet ISP jeunesse de l'Éveil pour des activités sociales et culturelles avec nos jeunes membres inscrits à ce volet. Ce sont habituellement les mardis après-midi que nous nous réunissons simplement pour socialiser ou pour faire des sorties.

Après une demi-année d'implantation de ce nouveau programme, je peux vous dire que c'est une joie et un honneur pour moi d'accompagner nos membres dans cette aventure. C'est incroyable de voir, en si peu de temps, des progrès tangibles tant sur l'aspect social que professionnel. Je ne parle pas ici de venir faire acte de présence 6 à 15 heures par semaine, mais bien d'amorcer de grands changements de vie tels que : Retour aux études, initiation au marché du travail, suivre un horaire fixe, adopter une bonne hygiène de vie, introduction à un groupe malgré l'anxiété, etc.

Avec l'arrivée (enfin!) de la rampe d'accès à « LE CHEVAL NOIR » en juin prochain, l'offre de formations, d'ateliers et d'activités dans le lieu communautaire à l'arrière de la boutique sera bonifiée et offerte à tous nos membres.

Un immense merci à COSMOS les Basques qui nous a fourni 2 tablettes électroniques afin d'encourager le volet Insertion socio-professionnelle de la formation.

J'ai déjà hâte de voir qui de nos membres rejoindra le programme ISP à l'automne prochain afin d'acquérir de nouvelles compétences et maximiser son plein potentiel ! Bien hâte aussi de vous voir passer dans l'espace communautaire simplement pour faire un peu de social ou pour participer à des ateliers et à des sorties.

Je souhaite à tous un doux printemps.

Kim Normandin

Intervenante communautaire au volet ISP

INFORMATIONS

La Semaine de l'action bénévole 2022

24 au 30 avril 2022

Le thème de l'édition 2022 de la Semaine de l'action bénévole, « Le bénévolat est l'empathie en action », confirme le lien étroit entre le bénévolat et l'empathie. Ce lien profondément humain est au cœur de l'amélioration du bien-être des gens et de la résilience des collectivités.

L'empathie est une qualité qui aide les gens à établir des rapports avec les autres et à les sensibiliser à différentes expériences. À partir d'idées et d'actions, elle permet de nouer des liens fondés sur des objectifs et des espoirs communs.

Partout, qu'il s'agisse d'occasions formelles ou informelles, les bénévoles créent des collectivités bienveillantes, collaboratives et empathiques. Au cours de la Semaine de l'action bénévole 2022, nous célébrerons les contributions des millions de bénévoles, plus particulièrement leurs actions, leur compréhension et leur souci réel pour le monde qui les entoure.

Le bénévolat

On se demande parfois, à qui cela bénéficiera
Quand, des milliers de gens font du bénévolat
Tout est une question de bonne gestion
Qui favorise souvent de longues discussions
Nos élus, qui réduisent leur aide financière
Il s'agit pourtant, d'aide humanitaire
On souhaite que nos bénévoles subsistent
Quand est plus grand le nombre d'organismes
Il y aura de ces gens qui donneront peu
Mais à qui on ne peut reprocher de faire mieux
Et les autres que la vie a bien comblés
Qui sont encore les plus favorisés
Il y a ceux qui donneront de leur temps
Quand d'autres donneront beaucoup d'argent
Ce qui importe pourtant, avec cet argent donné
Ce sont les bénévoles qui iront la chercher
Qui deviennent parfois une denrée bien rare
Quand un arrive et qu'un autre part
Il se trouve parmi eux, un manque d'intérêts
De certaines causes ils sont moins satisfaits
Il est vrai que du gros don on fera tout un plat
Quand de nos bénévoles on n'en parle pas

En mettant l'empathie en action, le bénévolat permet d'édifier des collectivités où les gens sont plus heureux, en meilleure santé et plus accueillants, ce qui contribue à créer un monde plus fort et plus rapproché.

Les bénévoles sont certes empathiques, mais le bénévolat peut également aider à développer l'empathie, c'est-à-dire à renforcer la capacité à travailler ensemble en vue d'améliorer la résilience des collectivités.

Vous avez du temps de libre, vous désirez vous impliquer, vous désirez aider les autres, nous avons une place pour vous à notre association.

Contactez-nous au

418-851-2861

Les bénévoles mettent du cœur dans leurs collectivités.

INFORMATIONS

Avril - Mois de la sensibilisation au cancer

Ensemble pour vaincre le cancer

Depuis 2001, le cancer est la première cause de mortalité au Québec et environ 40 % des Québécois en seront atteints au cours de leur vie.

Prévenir le cancer

La prévention est un de nos meilleurs atouts, à long terme.

Voici quelques bonnes habitudes à prendre.

- L'abandon du tabagisme responsable de 30% des cancers
- L'adoption de saines habitudes de vie: une alimentation riche en fruits et en légumes, l'activité physique, le maintien d'un poids santé (ces trois bonnes habitudes préviennent 34% des cancers)
- La vaccination contre le virus du papillome humain, responsable du cancer du col de l'utérus.
- La prudence dans l'exposition aux rayons ultra-violets (soleil et salons de bronzage) pour éviter le cancer de la peau (le plus fréquent) et le mélanome cutané (en augmentation)

  (Devant l'augmentation inquiétante de l'incidence des cancers de la peau au Québec au cours des dernières décennies, il est en effet fortement conseillé de se protéger contre les dangers de l'exposition aux rayons ultraviolets et de la pratique du bronzage. Même par temps couvert, les rayons UV peuvent traverser les nuages. Les UVB peuvent pénétrer la surface d'une piscine jusqu'à un mètre de profondeur)

• La réduction de l'exposition aux facteurs de risque dans l'environnement et les milieux de travail :

La fumée secondaire (Loi sur le tabac)

Le radon (cancer du poumon) ,

L'amiante (mandat de surveillance confié à l'Institut national de santé publique),

Les pesticides

Pour une 17e année, le « Défi Santé 5/30 Équilibre » invite petits et grands à manger au moins 5 portions de fruits et légumes et à bouger au moins 30 minutes chaque jour. Le volet « Équilibre» propose une approche plus globale pour amener à s'occuper à la fois de son corps et de sa tête. Individuellement, en famille ou en équipe, les Québécois sont invités à passer à l'action pour leur santé, à leur rythme et dans le plaisir par ces trois objectifs durant six semaines :

L'objectif 5 : manger au moins 5 portions de fruits et légumes par jour

L'objectif 30 : bouger au moins 30 minutes par jour

L'objectif Équilibre : faire le point sur ses forces pour un meilleur équilibre de vie.

INFORMATIONS

Bonjour,

Je suis très heureuse de me joindre à la dynamique équipe de l'Éveil des Basques! J'occupe le poste d'adjointe administrative au transport adapté en remplacement de Manon Rioux qui occupera dorénavant le poste de commis-comptable à l'Éveil.

Je suis née à Rimouski et j'y ai habité une bonne partie de ma vie jusqu'en 2002, année de mon arrivée à Trois-Pistoles.

Je travaille aussi à la Société d'histoire et de généalogie de Trois-Pistoles depuis 2003 comme coordonnatrice.

Quel beau défi qui s'offre à moi! Au plaisir de vous rencontrer.

Julie Morin

Adjointe administrative

Bienvenue dans notre équipe Julie!

C'est l'heure de l'au revoir,

C'est avec plein de tristesse que l'équipe de l'Éveil des Basques dit à la prochaine à sa coordonnatrice par intérim de la Maison Martin-Matte Kim Sirois-Bernier. Arrivée comme coordonnatrice adjointe en août 2020, Kim avait pris le relais de la coordination en novembre 2021 à la suite du départ en congé parental de Marie-Eve Ouellet.

Au cours des mois passés dans l'organisme, Kim a dû jongler avec plusieurs défis liés, entre autres, à la Covid-19 et la gestion d'un tout nouvel immeuble à logement. Elle a su relever ce défi et à se faire apprécier de ses collègues et de nos résidents.

Kim relèvera maintenant de nouveaux défis auprès des familles des Basques. Elle nous manquera assurément.

Merci pour ton professionnalisme, ta persévérance et tes qualités humaines. Kim, nous te souhaitons tout le bonheur et le succès que tu mérites.

Le grand cercle des Basques, vous connaissez ?

Pour les personnes qui ont internet et qui ont un compte Facebook, le Grand cercle des Basques est devenu un incontournable.

Les origines

En 2017, un groupe Facebook a été créé par Philippe de Caruful, conseiller en développement local et territorial à la MRC des Basques,
C'est un endroit pour partager, donner, proposer ou chercher, un endroit pour afficher vos partys, activités, pot luck et autre...
Vous avez des plants de framboisiers en trop, vous cherchez une bibliothèque ou un matelas usagé, vous avez besoin d'un lift vers un endroit de temps en temps, vous aimeriez partager de l'équipement pour brasser de la bière, vous avez besoin d'un coup de main pour réparer un truc ou vous cherchez le numéro du gars qui vend des cordes de bois dans le 2e rang: le Grand Cercle des Basques est l'endroit tout indiqué pour rassembler ces demandes!

Le Grand Cercle a dépassé les 2800 membres depuis sa fondation et avec une cinquantaine de nouveaux membres chaque semaine notre communauté tissée serrée prend de l'ampleur!

Il est très important de respecter les règles du groupe, afin de ne pas y être exclus:
-on ne vend rien
-on donne
-on prête
-on se questionne
-on demande
-on partage
-on s'informe

Grand Cercle des Basques
Groupe Privé · 3,0 k membres

Le sentiment d'avoir une communauté tissée serrée est primordial pour le développement et l'épanouissement d'une société. Dans une période où les nouvelles technologies sont souvent signe d'individualisme, certains outils numériques s'avèrent efficaces lorsque vient le temps de mettre en contact les gens. Le groupe Facebook « Le Grand Cercle des Basques » a été mis sur pied dans le but d'offrir à la population de la MRC les Basques au Bas-Saint-Laurent, un endroit pour échanger, donner et se rapprocher.

INFORMATIONS

LE DEUIL

Le deuil est un état douloureux relié à la mort d'un être aimé. Cependant, bien que cette définition désigne la réaction au décès d'un proche, toute perte ou transition marquant la vie d'une personne peut représenter un deuil. Une chose est certaine, c'est que peu importe la perte, il est important d'en prendre soin.

Que se passe-t-il?

Le deuil est un processus dont la durée varie d'une personne à une autre. Vivre un deuil est comme la navigation en haute mer, il y a de bons et mauvais jours faits de hauts et de bas.
Le principal défi de la personne endeuillée est d'arriver à transformer la relation concrète de l'être aimé en une relation plutôt symbolique, ancrée dans la mémoire, les sentiments et les souvenirs.
Chaque personne endeuillée a son rythme dans la douleur et le chagrin vécu suivant une disparition. Certaines peuvent même ressentir un engourdissement émotionnel qui reporte parfois l'état de chagrin des années plus tard!
Plus le temps passe plus la houle s'espace plus la navigation dans le processus du deuil se passe bien et moins la souffrance se fait sentir...
Elisabeth Kübler-Ross a défini les grandes étapes du deuil que voici:
Le choc et le déni , la colère, le marchandage, la grande tristesse, l'acceptation.
Ces étapes, qu'elle décrit en profondeur dans ses livres, aident à prendre conscience d'où on se situe dans ce grand périple du deuil, mais il importe de préciser que l'expérience émotive et les réactions du corps face au deuil sont singulières à chacun. Il est possible d'expérimenter d'autres étapes, de revenir à des étapes déjà franchies ou de ne pas vivre certaines d'entre elles. Il faut du temps pour se remettre d'une telle épreuve et le processus de guérison peut s'étaler sur des mois, voire des années.

La guérison

Il n'existe pas de façon « normale » ou « exemplaire » de vivre son deuil. Vous vivrez probablement votre deuil différemment de tous vos proches.
Il importe de garder à l'esprit que le deuil est votre façon de garder une place à la personne décédée dans votre vie, tout en essayant de continuer à vivre sans elle. Étant le mieux placé pour saisir vos propres besoins, il faut garder contact avec soi-même tout au long du processus afin de respecter son rythme.

Mettre en place des initiatives concrètes quant à votre guérison peut contribuer à accélérer le processus.

Exprimer et partager les émotions éprouvées permet de les apaiser et d'intégrer la perte vécue.

De nos jours, les rituels du deuil sont plus variés. Mettre en place un rituel permet aux endeuillés de rendre hommage à la vie du défunt et de redéfinir leur relation avec ce dernier dans un espace solidaire et sacré. Cela peut contribuer à faciliter le travail du deuil et ses complications potentielles.

Transformation de la relation
On peut continuer à aimer une personne décédée. Le fait de ne pouvoir l'aimer physiquement ne signifie pas que notre amour soit mort. On peut aussi sentir l'amour de la personne décédée même si elle n'est plus là. On ne perd donc pas cet amour. Ce qu'on perd, c'est le concret de la présence. Il faut apprendre à vivre avec cette transformation du lien.

Le temps des sucres

Autrefois, dès que les premiers soleils réveillaient la sève des érables, c'est la famille au grand complet qui se mettait à l'oeuvre. Le temps était venu, trois semaines après la tempête du nordet, de s'appareiller pour les sucres. Cette période coïncidait avec le réveil des siffleux et des ours, l'arrivée des corneilles et le gonflement des ruisseaux.

Une multitude de signes se rapportant au temps des sucres relèvent de phénomènes naturels qui, de tout temps, ont été interprétés. Les vieux sucriers prenaient le temps d'observer les phases de la lune, la direction des vents, la crue des eaux, la quantité de neige tombée l'hiver... Le comportement des astres, de la faune et de la flore semblent être autant de facteurs susceptibles d'influencer la durée de la saison et la qualité de la sève.

Ainsi, les premiers cris des corneilles annoncent l'arrivée du temps des sucres, mais lorsqu'on entend celui des outardes sillonner le ciel, ou lorsque la neige ressemble à du gros sel, c'est que la coulée tire à sa fin. Il paraît que lorsque les plaines coulent beaucoup, c'est signe d'un gros printemps; et quand la neige tombe mouilleuse et épaisse, c'est une bordée de sucre...

L'apparition de l'oiseau de sucre détermine que le temps est venu d'entailler, tandis que les papillons de sucre noyés dans les chaudières, de même que le pic-bois qui picore les chaudières des érables ainsi que les tuyaux de la cabane, annoncent la fin de la coulée.

C'est quand la Grande Ourse devient plate à l'horizon que le temps des sucres arrive. Et, selon les sucriers beaucerons: ***"Quand on entaille les érables dans le croissant de la lune, Ha coule beaucoup plus, mais si Ha coule trop vite au moment de l'entaille, Ha ne coulera pas longtemps. »*** On raconte que si l'arbre a beaucoup de feuilles durant l'été et si les mois d'août et de septembre sont particulièrement beaux et ensoleillés, il est probable que, le printemps suivant, la saison des sucres sera meilleure... On dit aussi que s'il y a 5 dimanches en février, c'est que le temps des sucres avancera d'un mois; que Pâques commence les sucres ou les finit; que dans les sucreries qui penchent au soleil du midi on commence les sucres quinze jours plus tôt; et que, le temps est venu de cabaner lorsque la débâcle est arrivée…

Les croyances continuent de courir, les conteurs de conter et heureusement, les érables de couler chaque printemps, faisant ainsi la joie des plus petits comme des plus grands.

INFORMATIONS

Le Maillon des Basques vous connaissez?

L'approche citoyenne Maillon Les Basques est née du besoin des intervenants et intervenantes des Basques de rejoindre leurs concitoyens et concitoyennes très isolés. Une concertation autour de cet objectif s'est développée afin de mettre en place une approche citoyenne. Le Maillon, inspiré d'un modèle existant dans le milieu scolaire au Nouveau-Brunswick depuis plus de 20 ans déjà, s'est taillé une place dans la MRC afin de répondre à toute personne qui a un besoin et qui souhaite obtenir de l'aide.

Cette approche repose sur tous les citoyens qui acceptent de partager les informations du répertoire et deviennent des piliers dans chacune de nos communautés ! Voici les fondations qui rendent les services disponibles, plus accessibles et moins intimidants.

Le répertoire vise à rassembler des connaissances utiles sur les organisations de tous les réseaux impliqués dans la planification de la transition de l'école vers la vie active (TÉVA), à faciliter les arrimages entre les partenaires de différents réseaux et à optimiser le temps des divers intervenants, des parents et des jeunes, lesquels trouveront désormais le bon service, offert par le bon partenaire, au bon moment.

Également destiné aux employeurs, **afin de former des EMPLOYÉS-MAILLON**

S'appuyant sur un **Répertoire des ressources** qui regroupe l'ensemble des services offerts dans la MRC des Basques et ailleurs au Québec, cette démarche vise à outiller adéquatement tous les employés des entreprises qui reçoivent la formation afin qu'ils soient en mesure de connaître l'offre de services des organisations du territoire et qu'ils puissent informer les collègues de travail qui en auraient besoin.

Vous pouvez retrouver sur le site un répertoire des ressources disponibles pour aider les citoyens et citoyennes de la MRC des Basques

https://maillonlesbasques.com/

Vous trouverez également sur le site un outil à l'intention des professionnels, des familles et des jeunes pour faciliter la transition de l'école à la vie active.

INFORMATIONS

Les personnes avec incapacité au Québec: un portrait de l'enquête canadienne sur l'incapacité

Le taux d'activité et de chômage de la population avec et sans incapacité

Les taux d'activité et de chômage montrent que les personnes de 15 à 64 ans avec incapacité ont une situation sur le marché du travail moins favorable que celles sans incapacité. Les données sur le statut d'activité permettent de documenter, en plus du taux d'emploi, deux autres indicateurs de l'activité sur le marché du travail, soit le taux d'activité et le taux de chômage.

Lorsque comparées aux personnes de 15 à 64 ans sans incapacité, les personnes avec incapacités ont un taux d'activité nettement inférieur (60 à 80%) tant chez les femmes que chez les hommes

Taux d'activité et de chômage[1] selon le sexe et la présence d'une incapacité, population de 15 à 64 ans avec et sans incapacité, Québec, 2017

	Avec incapacité	Sans incapacité
	%	
Taux d'activité		
Hommes	59,5	83,7
Femmes	60,6	77,1
Ensemble	60,1	80,4
Taux de chômage		
Hommes	11,6	7,1
Femmes	6,9	5,6
Ensemble	9,0	6,4

- Les personnes avec incapacité sont proportionnellement plus nombreuses à travailler à temps partiel que les personnes sans incapacité. En effet c'est 75% des personnes avec incapacité qui travaillent à temps partiel
- Les personnes avec incapacité occupent plus fréquemment un emploi lié à la vente et aux services.
- Le taux d'emploi varie selon la gravité de l'incapacité. 70% ayant une incapacité légère à 22% chez elles ayant une incapacité très grave. Le taux d'emploi des personnes de 15 à 64 ans avec une incapacité varie également en fonction de la présence ou non de certains types d'incapacité. Les personnes ayant une incapacité lié à l'audition ont un taux d'emploi supérieur à celles n'ayant pas ce type incapacité. À l'inverse, les personnes ayant une incapacité liée à la mobilité, à la flexibilité, à la dextérité, à la douleur, à l'apprentissage ou liée à la mémoire ont systématiquement des taux d'emploi inférieurs`.
- Les personnes les moins actives sur le marché du travail sont celles qui ont une incapacité depuis 20 ans ou plus, celles qui ont une incapacité grave, celles qui ont besoin d'aide pour leurs activités de la vie quotidienne, celles qui utilisent une aide technique et celles qui perçoivent leur état de santé générale ou leur état de santé mental comme mauvais ou passable.
- Plus de la moitié des travailleurs avec incapacité occupe un emploi chez leur employeur actuel depuis cinq and ou plus. Il s'agit d'une situation plus fréquente chez les hommes que chez les femmes

En l'absence de testament, qui sont les héritiers?

Plusieurs Québécois n'ont pas de testament. Qui hérite à leur décès? En l'absence de testament, c'est la loi qui prévoit qui sont les héritiers et la façon dont les biens de la personne décédée sont répartis. On parle alors de «succession légale» ou «succession ab intestat».

Qui sont les héritiers selon la loi?

S'il n'y a pas de testament, la loi prévoit que pour être un héritier, il faut avoir un lien de parenté ou un lien de mariage avec la personne décédée. C'est l'héritier le plus proche qui a priorité sur les autres, mais plusieurs autres facteurs sont pris en compte. Le défunt était-il marié ou uni civilement au moment du décès? Avait-il des enfants? Ses parents, ses frères et ses sœurs étaient-ils encore en vie?

Par ailleurs, en l'absence de testament, les héritiers deviennent automatiquement et collectivement liquidateurs de la succession. S'ils souhaitent désigner une seule personne pour assumer ce rôle, ils doivent alors la choisir à la majorité.

Le défunt a des enfants et est marié ou uni civilement

Lorsqu'une personne est mariée ou unie civilement, la loi exige qu'on procède en premier lieu au partage des droits qui découlent du mariage ou de l'union civile avant de procéder à la liquidation de la succession

Les héritiers de la succession se partagent, par la suite, la part du défunt selon les règles établies par la loi. Si une personne mariée ou unie civilement décède sans testament, le conjoint obtient un tiers de la succession et les enfants du défunt les deux tiers.

Le défunt n'a pas d'enfant et est marié ou uni civilement

Le partage de la succession du défunt est différent lorsque celui-ci n'a pas d'enfant, mais est marié ou uni civilement au moment de son décès. Après la liquidation des droits matrimoniaux, son conjoint hérite des deux tiers de la succession et les parents du défunt du tiers de la succession.

Le défunt a des enfants et n'est pas marié ou uni civilement

Dans un cas où le défunt avait des enfants, mais n'était pas marié ou uni civilement au moment de son décès, les enfants du défunt se partagent la totalité de la succession en parts égales.

Bref, plusieurs scénarios sont envisageables! Pour connaître les particularités de votre situation, vous pouvez consulter un notaire!

Un conjoint de fait n'est pas un héritier légal selon la loi!

Plusieurs croient qu'ils hériteront automatiquement au décès de leur conjoint de fait qui meurt sans testament. Contrairement au conjoint marié ou uni civilement, le conjoint de fait de la personne décédée n'est pas un héritier selon la loi, et ce, peu importe le nombre d'années de cohabitation avec son conjoint! Seul un testament peut permettre au conjoint de fait d'hériter.

SANTÉ

Nous entrons dans le mois de la Nutrition. C'est le temps de penser à mieux équilibrer nos menus et, pourquoi pas, trouver des trucs pour simplifier les repas .

Conseils pour des petits déjeuners nutritifs et vite faits

• Ajoutez du yogourt et des fruits en dés à vos céréales préférées.

• Augmentez votre apport en fibres en mangeant des céréales à grain entier, des craquelins de seigle avec fromage, des muffins de son ou des bagels à grain entier avec du beurre d'arachides.

• Partez du bon pied avec un sandwich aux oeufs brouillés: battre 2 œufs dans une grosse tasse, couvrir et placer au four à micro-ondes de 1 à 2 minutes.

• Pourquoi pas un délicieux lait frappé: incorporer dans le mélangeur 1 tasse de lait (ou moitié lait, moitié yogourt), I banane mûre et ½ tasse de fraises fraîches ou surgelées.

• Garnissez un pain tortilla de fruits, de fromage cottage ou râpé et d'oeufs brouillés

• Dans un récipient, mélangez à du yogourt une poignée de flocons d'avoine, quelques

fruits déshydratés, des graines de tournesol ou des amandes effilées et un soupçon de cannelle.

Conseils pour des lunchs nutritifs et vite faits

• Lavez et coupez des légumes crus, puis placez-les dans des contenants ou sacs de plastique pour les avoir sous la main à l'heure des repas ou des collations.

• Faites cuire à l'avance des oeufs pour vos salades, vos sandwichs ou pour manger tel quel quand bon vous semble .

• Faites une salade-repas en un rien de temps. À de la laitue ou d'autres légumes verts, ajoutez fromage en dés, oeufs durs en morceaux, pois chiches et saumon ou thon en conserve.

• Une soupe aux pois ou aux haricots en conserve constitue un repas santé de choix. À déguster avec un petit pain de blé entier.

• Garnissez un pain pita de tout ce qui vous tombe sous la main. Osez la nouveauté !

- Grillez un muffin anglais au fromage et ajoutez-y du jambon, une tranche de mozzarella et de tomate.

Cette fin de semaine, invitez des amis à un repas où chacun apporte un plat.

RECETTE

Ce mois-ci, 2 recettes simples et rapides pour agrémenter votre mois

Poulet BBQ

Poitrine ou cuisse de poulet
1 enveloppe de soupe à l'oignon
½ tasse de ketchup
½ tasse de cassonade
¼ tasse d'eau

Mélanger les ingrédients et déposer sur le poulet qui a été mis dans une lèche-frite.
Tapisser de papier d'aluminium et fermer le papier
Cuire au four 50 m à 375°

Bœuf à l'orange

Pièce de bœuf de votre choix
1 boîte de soupe crème de tomates
¼ tasse de jus d'orange
2 c. à table de sauce soya
1 c. à table de vinaigre
1 c. à thé de poudre d'ail

Déposer sur le bœuf et cuire au four à 325° durant 2h30

Les trucs de grand-mère

Pour varier votre recette de pizza maison, utilisez le reste d'un pain français.

Afin de faciliter la congélation de petits fruits, déposez-les dans une lèchefrite afin de les congeler individuellement. Lorsqu'ils sont bien congelés, les placer dans un sac hermétique.

Pour choisir un fromage, l'oeil est tout à fait inutile. Fiez-vous à votre pouce. À l'aide d'une légère pression, vous jugerez mieux de la texture désirée.

Ajoutez du miel à la crème fouettée, au lieu du sucre; 1 c. à thé de miel donne une saveur sucrée et délicieuse et la crème reste ferme plus longtemps.

Pour que le chou-fleur reste blanc, ajoutez un peu de lait dans l'eau de cuisson.

Pour extraire le maximum de jus des agrumes, les tremper dans de l'eau très chaude pendant cinq minutes avant de les presser.

COIN LECTURE

Psy-guide des Grands-parents

De Suzanne Vallières 22.95$

Papies et mamies, suivez le guide

Trois générations d'amour, de soutien et de complicité. Les grands-parents occupent aujourd'hui une place de plus en plus importante dans les familles. En soutenant leurs enfants et en entretenant des liens plus étroits avec leurs petits-enfants, ils s'impliquent indirectement dans le quotidien et l'éducation de ces derniers. Or, il peut être difficile de bien jouer son rôle sans outrepasser certaines limites. Jusqu'où peut-on aller dans l'application de la discipline? Comment exprimer au papa ou à la maman son désaccord avec certaines de ses façons de faire? Quelles activités pratiquer avec les tout-petits et les jeunes? Enfin, des réponses à toutes ces questions!

AMUSEZ-VOUS

Le mois d'avril, mois du poisson d'avril a donné naissance à bien des expressions avec le mot poisson ou des noms de poisson.

Saurez-vous compléter ces expressions

1- Être parfaitement à l'aise.

2- Accabler quelqu'un d'injures.

3- Avoir pour quelqu'un un regard amoureux

4- Se rabattre brusquement devant le véhicule que l'on vient de doubler.

5-Se terminer brusquement

6-quand on soupçonne une chose cachée

7- Entretenir la confusion

8- Totalement silencieux

9- Être entassés les uns sur les autres

10-Une personne impitoyable en affaires

11- Être à l'aise dans son élément

12- Rendre une affaire trouble

13- Ne rien dire

14- Une personne grande et mince

15- N'avoir aucune mémoire

16- Une chose dont il est question grandira

RÉPONSES

1- Comme un poisson dans l'eau
2- Engueuler quelqu'un comme du poisson pourri
3- Faire des yeux de merlan frit
4- Faire une queue de poisson
5- Finir en queue de poisson
6- Il y a aiguille sous roche
7- Noyer le poisson
8- Muet comme une carpe
9- Serrés comme des sardines
10- Un requin de la finance
11-Comme un poisson dans l'eau
12- on noie le poisson
13-Être muet comme une carpe
14-Une perche
15- Avoir une mémoire de poisson rouge
16-Petit poisson deviendra grand

DES PLUMES DANS LE VENT

Dans un petit village allemand, une femme en désaccord avec son pasteur se fâcha et se mit à propager des calomnies à son sujet dans toute la ville.

Un jour, accablée par le remords, elle alla lui demander pardon.

- Et s'il vous plaît, pasteur, dites-moi comment je peux réparer mes torts.

Le pasteur soupira :

- Prenez un oreiller et venez avec moi en haut du clocher.

Arrivé là-haut, il lui demanda de déchirer l'oreiller et de le secouer dans l'air. Le vent transporta rapidement toutes les plumes ici et là, sur les toits, dans les parcs, les jardins, et même jusqu'à l'autoroute.

Ensuite il sourit d'un air triste et lui dit :

- Maintenant, pour que vous réalisiez bien tout le tort que vous m'avez fait à cause de vos commérages, je vous demande de bien vouloir aller ramasser toutes vos plumes.

- Mais c'est impossible ! s'écria-t-elle. Le vent les a toutes emportées !

- C'est exactement la même chose pour vos paroles, rétorqua le pasteur.

- Même si je vous ai pardonné, n'oubliez pas que vous ne pourrez jamais réparer les dégâts causés par votre médisance.

Une fois que les plumes des commérages sont éparpillées par le vent, il est impossible de toutes les récupérer. Le tort est fait et la cicatrice restera.

Comme un incendie, les ragots peuvent se propager rapidement et atteindre beaucoup de gens en peu de temps, que ces rumeurs soient vraies ou fausses.

ANNIVERSAIRES

À toutes les personnes qui ont célébré ou célébreront leur anniversaire en mars, avril et mai nous souhaitons une très heureuse journée de fête.

Bonne fête et laissez-vous parler d'amour !

MARS

Claudin Ouellet
David Thibault
Julie Morin
Gaston Caron
Ghislaine St-Pierre
Jacinthe Dubé
René Bélanger
Sylvie Lafontaine
Jeannette Dupuis
Brigitte Imbeault
Lucie Chouinard
Diane Gagnon
Huguette Roy
Julie Desmeules
Bruno Roy

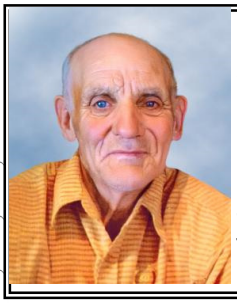
AVRIL

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

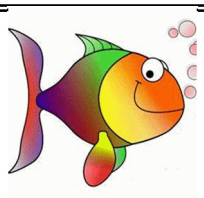
MAI

Diane Ouellet
Julie Gamache
Jeanne-D'Arc Denis
Sébastien Michaud
Céline Pelletier
Marie-Ève Ouellet
Réjean Morin
Manon Rioux
Martine Malenfant

Tu étais bien naïf, si tu croyais que j'allais sortir avec un poisson d'avril au dos.»



Nous offrons nos plus sincères condoléances à Mme Gemma Lagacé, membre de notre CA pour le décès de son conjoint M. J.-Paul Jalbert survenu le 1e février



RIONS UN PEU

-Quel poisson n'a jamais vu l'eau

Le poisson d'avril !

-Pourquoi tant de poissons vivent-ils dans l'eau salée?

Parce que l'eau poivrée les ferait éternuer!

-Un poisson percute un autre poisson et lui dit:

«Pardon, j'avais de l'eau dans les yeux!»

-Un thon appelle son amie la sardine:

Allô?

Et la sardine répond:

-Non, à l'huile!

Quel est le fruit que détestent tous les poissons ?

- La pêche bien sûr

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 Personnnes Handicapées l'Éveil des Basques

1.866.544.3358 | derytele.com