

LE SURVOL

Bulletin interne de l'association de personnes handicapées

L'Éveil des Basques Inc.

589 rue Richard, Trois-Pistoles, G0L 4K0 418-851-2861

Courriel: eveildesbasques@derytele.com

MAI 2023

Vol. 23 No 3



Conseil d'administration 2022-2023

Présidente : Gemma Lagacé
1^e Vice-prés : Julie Gamache
2^e Vice-prés : Céline Pelletier
Secrétaire : Diane Gagnon
Trésorier : Gilles Thibault
Directrice : Carole Sénéchal
Directeur : Éric Dumais



Prochain bulletin- Octobre 2023

Le bulletin est publié sur le web : <http://www.eveildesbasques.org/>

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

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

Au Centre Intégré de Santé et Services Sociaux du Bas St-Laurent

(Programme Soutien aux Organismes Communautaires)

À la contribution des membres

À la contribution de divers commanditaires



Le bulletin est aussi disponible en format audio 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 au bureau de l'Éveil

SOMMAIRE

<i>Conseil d'administration</i>	2
<i>Mot de la rédaction et de la présidente</i>	4
<i>Mot de la direction</i>	5
<i>Journée de sensibilisation Multi-défis</i>	6
<i>Semaine québécoise des personnes handicapées</i>	7
<i>Retour sur les activités et camp Canak</i>	8
<i>Nouveauté dans nos locaux et concours</i>	9
<i>40 pour le transport adapté</i>	10-11
<i>Panne de courant...</i>	12
<i>Chronique juridique</i>	13
<i>Chronique santé</i>	14
<i>Les Recettes</i>	15
<i>Trucs de grand-mère et suggestion de lecture</i>	16
<i>Amusez-vous</i>	17
<i>Réflexions et pensées</i>	18
<i>Anniversaires et Rions un peu</i>	19
<i>Commanditaire</i>	20

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.

Mot de la rédaction



Bonjour chers(ères)
membres

Ah! le joli mois de mai !
Quand j'étais jeune, on
chantait: "C'est le mois de Marie, c'est le
mois le plus beau."

Je trouve encore que c'est une des plus
belles périodes de l'année, le temps du
renouveau, de l'espérance, de la vie.

Que c'est agréable de pouvoir enfin sortir
pieds nus, travailler dans ses plates-
bandes, préparer un BBQ sur le balcon
ou la terrasse.

Et plusieurs pensent déjà aux vacances !
Eh oui, prendre des vacances, c'est ce
que s'apprête à faire votre journal.

Nous serons de retour à la fin d'octobre
et d'ici là les activités vous seront
communiquées par courrier, comme à
l'habitude, aussitôt que la programmation
d'été sera connue.

Je vous souhaite de belles vacances et
surtout beaucoup de plaisir et de beaux
moments.

Bon été

Mona Bannille, agente d'information

**P.S. si votre carte de membre n'est
pas renouvelée, n'oubliez pas qu'elle
est essentielle pour voter à
l'assemblée générale !**

Mot de la présidente



Bonjour ami(es) de
l'Éveil des Basques,

Nous voilà enfin rendus
au printemps. La neige a fondu et bientôt
l'été ! C'est encourageant.

Bientôt ce sera notre assemblée
générale avec les vacances qui s'en
viennent !

J'espère avoir l'occasion de vous
rencontrer durant la saison estivale!
L'Éveil c'est votre milieu de vie, profitez-
en.

Qu'il est beau de voir notre journal « Le
Survola » maintenant coloré! Bravo Mona.

Je vous souhaite un bel été. Prenez du
temps pour vous reposer et prendre l'air.

Mon amitié sincère à vous tous.

Gemma Lagacé

Présidente du CA de l'Éveil



Un nouveau



Depuis octobre dernier, j'ai l'impression que notre Association revêt. Elle me semble plus active, plus énergique. En fait, elle l'est! Le retour de nos vétérans, Marie-Eve Ouellet et Chantal Rioux, contribue énormément à ce sentiment. Et, il y a aussi l'ajout de nouvelles recrues : Hélène Ouellet, Diane Ouellet et Andrée Bélisle. Cinq femmes aux forces bien différentes, mais qui contribuent toutes à la réalisation de notre mission. L'Éveil revêt et ça se voit : retour de l'Halloween, fête de Noël, activités de la semaine de relâche, une vraie cabane à sucre, l'ajout d'ateliers dans la programmation et des idées à venir. Ces cinq personnes complètent à merveille notre équipe de travail du transport, du bureau d'immatriculation et de la Maison Martin-Matte. Laissez-moi vous dire : il était temps. En effet, notre Association a bien été amochée depuis 2020. Nous avons eu de très belles réalisations, mais celles-ci ont trop souvent été accompagnées de pertes monstrueuses et de plusieurs mauvaises nouvelles qui démoralisaient TOUS les employés... Ces coups durs ont eu beaucoup de répercussions sur les travailleuses, travailleurs, sur vous et sur moi. Laissez-moi vous dire que je me suis senti bien seul à l'Éveil.

Et puis, un soir de septembre...

Nous relevons nos manches, nous mettons l'épaule à la roue et des idées nouvelles apparaissent. Des idées que nous travaillons à mettre en place. De nouvelles complicités se créent, d'anciennes se renouent et tout le monde veut contribuer. Il était temps. Je suis très heureux de pouvoir travailler pour vous. Je suis reconnaissant d'être entouré et d'avoir plus de temps à vous consacrer. Et, je travaille fort pour en avoir encore plus. Vous, les membres, vous êtes ma priorité, vous êtes la priorité de tous les travailleurs.

Vous êtes l'Éveil !

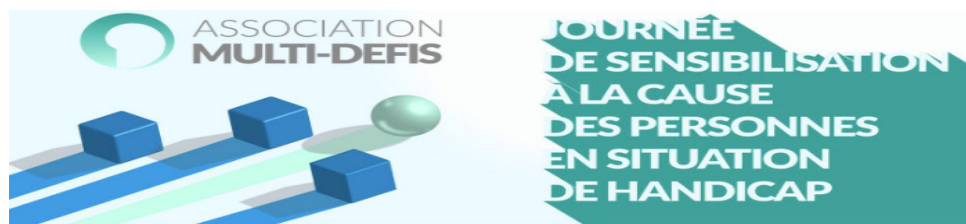
.....
Remerciement

J'aimerais remercier chaleureusement Lise Valcourt pour tout le travail accompli depuis 2020. Lise animera son dernier atelier pour l'Éveil en juin 2023. Nos intervenantes reprendront les ateliers à l'automne prochain. Lise a été présente pour l'Éveil pendant trois ans et son apport a été fort apprécié. Je te souhaite que du succès pour la suite. Merci beaucoup Lise.

Benoît Beaulieu, Codirecteur général

Responsable de l'Éveil des Basques

Maï 2023



Le 22 avril dernier, les deux intervenantes de L'Éveil des Basques ont collaboré à la journée portant sur la sensibilisation à la cause des personnes en situation de handicap organisée par l'Association Multi-Défis de Rivière-du-Loup. Nous étions un des kiosques présents sur place nous permettant d'avoir une visibilité auprès de la communauté. C'était

une occasion pour nous de discuter et d'échanger sur les services offerts à notre organisation et de présenter par la même occasion quelques réalisations faites par notre clientèle.

De plus, nous avons eu la chance d'assister à deux conférences vraiment appréciées dont celle de Monsieur Dave Richer relatant son parcours de vie et sa ténacité malgré son handicap. Aucune limite pour celui qui est devenu aujourd'hui humoriste, comédien et conférencier.

Nous avons assisté à une journée enrichissante qui nous a également permis de rencontrer des collaborateurs engagés auprès des personnes qui vivent des situations de handicap.

Chantal Rioux et Hélène Ouellet, intervenantes.



SEMAINE QUÉBÉCOISE DES PERSONNES HANDICAPÉES

Du 1^{er} au 7 juin, c'est l'occasion de souligner la 27^e édition de la Semaine québécoise des personnes handicapées. Peu importe votre rôle dans la société, prenez part à l'action pour accroître le pouvoir d'agir des personnes handicapées.

Notre porte-parole Rosalie Taillefer-Simard vous invite à y participer avec elle en devenant des acteurs de changement dans votre milieu de vie.

Mot de Rosalie Taillefer-Simard

Je suis très contente de poursuivre ma mission à titre de porte-parole aux côtés du nouvel ambassadeur, Luca Lazylegz Patuelli, lors de la Semaine québécoise des personnes handicapées.

La 27^e édition de la Semaine m'interpelle plus particulièrement puisque cette année, elle vise à faire connaître les freins à la participation sociale des personnes handicapées.

En tant que porte-parole de la Semaine pour une troisième année, j'aimerais vous sensibiliser aux obstacles rencontrés par les personnes handicapées et leur famille.

Étant moi-même une personne malentendante, je peux témoigner des différentes aventures qui m'arrivent au quotidien. Malgré l'existence de ces défis, je trouve toujours des solutions. Je suis une fille qui sourit à la vie et qui n'hésite pas à aller de l'avant.

D'ailleurs, après dix ans de vie de couple, c'est avec beaucoup d'émotion que je vais vivre les joies de la parentalité. Apprendre cette nouvelle avec mon amoureux nous a comblés de joie et de fierté. En tant que future maman, je suis convaincue que de nouveaux défis se présenteront.

Je vous invite donc à participer en grand nombre à cette 27^e édition de la Semaine, du 1^{er} au 7 juin, pour contribuer à la participation sociale des personnes handicapées.

Dans un monde plus inclusif, on peut tous se réaliser. Laissez-nous contribuer à 100 % de nos capacités.



Retour sur les activités

Ce printemps, dans le cadre de notre dernière activité avant celles de l'été, nous avons pu faire un retour dans une érablière pour nous régaler avec un repas typique de cabane suivi de la fameuse tire sur la neige.

Les propriétaires nous ont accueillis chaleureusement réservant les lieux uniquement à notre clientèle. Quelle belle attention à notre égard. Ils nous ont également offert des cadeaux sous forme de prix de présence à se mettre sous la dent qui fit le bonheur des participants.

Au total 43 membres ont participé à l'activité et même le beau temps était au rendez-vous. Tous étaient heureux de cette sortie qu'ils souhaitent renouveler l'année suivante.

Chantal Rioux, intervenante



Camp Canak, Kedgwick, NB



Pour les membres intéressés, le camp Canak reprend ses activités pour la période estivale et voici ce qu'il vous offre :

Le Camp Canak est un camp de vacances et un centre de répit accueillant des enfants, adolescents et adultes, ayant une déficience ou maladie chronique, afin de leur offrir un séjour inoubliable par des activités diversifiées, enrichissantes, sécuritaires et adaptées, tout en donnant à leur famille un moment de répit en toute tranquillité d'esprit. Durant un séjour, la programmation d'activités est divisée par catégorie : Art & Artisanat, Sports & Jeux, Classe nature, STEM, Santé & Mieux-être. Celle-ci permet d'offrir à chaque campeur l'opportunité de participer à des activités qui sont reliées à leur champ d'intérêt. Un des avantages du Camp Canak, est que nous opérons comme camp de vacances pendant la saison estivale et par la suite, nous offrons les services de répits annuels aux familles sur une base régulière. Vous aimeriez faire partie d'une belle aventure comme celle-ci? Il n'est pas trop tard pour s'inscrire! www.campcanak.com ou contactez Stéphanie au 506-284-6361

Le Survol

Nouveauté dans nos locaux

Récemment nous avons aménagé une nouvelle salle dans nos locaux à L'Éveil.

Cette pièce servira soit pour une consultation individuelle, une activité personnalisée et/ou d'endroit pour partager un repas tout en discutant lors des accompagnements.

C'est une pièce pensée pour vous et utilisée par vous.



D'ailleurs, voici quelques photos pour vous la présenter.



Concours !!! Concours !!! Concours !!!

Trouvez un nom à notre salle d'Accueil

Nous souhaitons donner l'occasion à nos membres de nommer notre nouveau lieu de rencontre individuelle.

Pour participer, vous devez :

1. Être membre de l'association
2. Nous envoyer ou nous faire part de votre suggestion avant le 19 juin 2023 à 16h

Par la poste

En personne

Par courriel :

info@eveildesbasques.org

Par téléphone : 418-851-2861

Par Messenger

Le gagnant ou la gagnante sera tiré au sort lors de notre AGA le 20 juin 2023 et se remportera un bon d'achat de 25\$ réservé au centre d'achat de Trois-Pistoles.

Pour participer, vous apportez un coupon avec votre nom et votre suggestion de nom pour la salle, soit directement à nos bureaux sur la rue Richard ou par la poste adressé à Chantal Rioux ou Hélène Ouellet
589 Rue Richard
Trois-Pistoles, QC G0L 4K0

Envoyez-nous vos suggestions en grand nombre !

Bonne chance à tous et à toutes!



40 ans pour le Transport Adapté des Basques et St-Cyprien



SON HISTOIRE EN BREF

C'est à l'automne 1981 que débutèrent les démarches visant l'implantation d'un transport adapté pour les personnes handicapées des Basques :

- rencontres de personnes handicapées afin d'identifier leurs besoins au niveau de leurs déplacements
- montage d'un dossier comprenant le modèle de service à développer, les équipements et le personnel nécessaires et l'évaluation des coûts



Au printemps 1982, des rencontres étaient planifiées avec les conseils municipaux pour leur présenter le plan et obtenir leur financement :

- L'Éveil des Basques serait l'organisme délégué pour gérer et organiser le service

- Le service serait offert sur le territoire de la Commission scolaire des Basques, soit toutes les municipalités des Basques et celle de St-Cyprien, à l'aide d'un minibus adapté aux personnes se déplaçant en fauteuil roulant



On rencontre les conseillers municipaux individuellement, on seconde les responsables de certaines municipalités dans l'organisation de soirées de financement, on fait signer des pétitions. Ces nombreuses rencontres et activités permirent aux travailleurs et bénévoles de l'Éveil de sensibiliser la population à la nécessité de ce service et de diminuer les préjugés.



Un premier contrat était établi avec l'entreprise Sylvio Laforest Ltée et....

Le Survol

HOURRA, le 25 mai 1983 s'effectuait le 1er déplacement.

Au printemps 1984, on ajoutait les voitures taxi pour améliorer le service. Des ententes étaient conclues avec des propriétaires de Trois-Pistoles, St-Mathieu et St-Jean-de-Dieu.

Une première entente était signée avec le CRDI afin d'offrir un meilleur service aux gens fréquentant les activités de Centre Jour à St-Cyprien, Trois-Pistoles et St-Jean-de-Dieu.



En 1999, L'Éveil faisait l'acquisition de deux minibus adaptés et opérait le service en régie.

En 2001, la MRC des Basques reconnaissait le Transport comme service supra local, permettant ainsi qu'il soit offert dans toutes les municipalités.

Hiver 2001, on débutait les démarches pour mettre en place un transport collectif qui fut inauguré au printemps 2001, donnant ainsi accès au service

aux gens de toutes conditions, sur tout le territoire.

IMPACTS DES SERVICES

En plus de l'impact « social » résultant du développement de ces services, il faut souligner l'apport économique pour toute notre population, dont les utilisateurs des services.

RECONNAISSANCES

Merci aux nombreux collaborateurs

pour leur ouverture d'esprit, leur collaboration et leur collaboration au maintien et développement de ces services essentiels à la population.

Merci aux travailleurs et bénévoles qui se sont impliqués au cours des 40 dernières années pour offrir ces services et pour la qualité de leurs actions.



Le Survol

Panne de courant: combien de temps les aliments dureront-ils dans le frigo?

Nous avons tous déjà vécu une panne de courant, en nous demandant si on allait perdre tout ce qu'il y a dans le frigo. En suivant ces conseils d'experts, vous pourrez conserver vos aliments, tout en vous protégeant d'une intoxication alimentaire.

Santé Canada recommande de régler le frigo à une température de 4°C ou moins pour ralentir la prolifération des bactéries. Combien de temps les aliments dureront-ils dans le frigo en cas de panne de courant?

Tant que les aliments sont conservés à la bonne température, ils peuvent être gardés pendant quatre heures au frigo, mais uniquement si la porte n'est pas ouverte.

La durée de conservation des aliments dans le congélateur sans électricité dépend de son degré de remplissage. Plus il y a d'articles congelés, plus ils réguleront les températures froides et moins ils seront susceptibles de dégeler. En général, la règle de base est de 48 heures dans un congélateur plein ou de 24 heures dans un congélateur à moitié plein.

Il est essentiel de surveiller la température, car les aliments périssables peuvent commencer à développer des bactéries pathogènes comme l'E. coli ou la salmonelle bien plus rapidement que vous ne le pensez.



Certains aliments durent-ils plus longtemps que d'autres?

Alors que les œufs frais conservés dans leur coquille peuvent normalement se conserver de trois à cinq semaines au frigo, les laisser à des températures supérieures à 4 degrés Celsius pendant plus de deux heures les rendra sujets aux bactéries nocives. Il en va de même pour le lait. La viande crue doit être bien emballée, en particulier dans le congélateur, pour éviter les fuites et la contamination croisée lors de la décongélation. En ce qui concerne le fromage, les blocs de fromages à pâte dure comme le cheddar ou le parmesan se conservent bien en cas de panne.

Heureusement, les légumes et les fruits (tant qu'ils ne sont pas coupés), ainsi que les aliments très acides tels que les sauces, les cornichons, les gelées ou les confitures sans produits laitiers, devraient résister à des températures légèrement plus élevées.

En cas de panne de courant, comment garder le frigo (et le congélateur) froid

Gardez les portes fermées. Si votre congélateur n'est pas plein lorsque le courant tombe en panne, regroupez rapidement les paquets d'aliments pour qu'ils puissent s'entre-aider à rester au frais. De cette façon, si elles commencent à dégeler, elles ne couleront pas sur les autres aliments. Assurez-vous simplement de fermer le congélateur ou le réfrigérateur immédiatement après.

La chose la plus importante est **de ne pas goûter aux aliments** afin de déterminer s'ils sont encore bons. Vous risquez simplement d'avoir un ou plusieurs de ces symptômes d'intoxication alimentaire.



CHRONIQUE JURIDIQUE

Vos dettes s'effacent-elles à votre décès?

À votre décès, la liquidation de votre succession pourrait causer bien des maux de tête à votre exécuteur testamentaire ou vos héritiers. Mieux vaut y voir avant. Une bonne compréhension du sort de vos dettes après votre décès peut vous aider à trouver des solutions pendant qu'il est encore temps.

Vos dettes ne s'effacent pas au moment de votre décès.

Malheureusement, les créanciers ne se contenteront pas de radier vos dettes en apprenant votre décès. Celles-ci deviennent plutôt la responsabilité de votre liquidateur testamentaire. Au moment de votre décès, ce dernier devra aviser tous vos créanciers, vendre vos actifs et s'assurer que toutes vos dettes sont réglées, après quoi il pourra distribuer les fonds ou les possessions qu'il reste.

Si un créancier n'est pas avisé de votre décès, s'il n'est pas remboursé en totalité ou si vos bénéficiaires sont passés avant lui, votre liquidateur sera tenu responsable et pourrait se voir imposer des pénalités. C'est pourquoi il est important de garder *un registre détaillé des mesures qui ont été prises*. Pour protéger votre liquidateur et lui procurer la tranquillité nous vous conseillons de traîner le moins de dettes possible à la retraite. Vous assurer que toutes vos dettes impayées sont bien documentées et le plus à jour possible.

Vos créanciers ne radieront vos dettes que si le produit de la vente de vos biens ne suffit pas à rembourser le solde. Le cas échéant, votre liquidateur sera tenu de prouver qu'il est impossible de

rembourser les dettes, vos créanciers accepteront un remboursement partiel en fonction de l'argent disponible, tandis que vos proches ne recevront rien.

Advenant que les créanciers ne soient pas satisfaits de la façon dont les biens ont été liquidés, ils pourraient refuser de radier les dettes. Les héritiers pourraient alors être responsables des dettes ou s'exposer à des frais pour refuser la succession.

Un membre de votre famille qui détient des dettes conjointement avec vous, comme une carte de crédit conjointe ou un prêt endossé, devient l'unique titulaire de la dette à votre décès et sera tenu de la rembourser.

Tout ne revient pas aux créanciers

Bien que la plupart de vos actifs pourraient être liquidés au profit de vos créanciers, il existe deux exceptions importantes :

Polices d'assurance vie : Si vous détenez une police d'assurance vie et avez nommé un bénéficiaire, la police lui sera versée en totalité

Régimes enregistrés d'épargne-retraite (REER)

Si vous détenez un REER et avez nommé un bénéficiaire, le REER lui sera versé en totalité

Laissez un héritage, et non une dette

En prenant la situation en main dès maintenant, vous saurez que le nid que vous avez bâti ira à vos êtres chers au lieu d'être démantelé et liquidé au profit de vos créanciers. Votre succession se réglera plus facilement, et vous ne laisserez pas que des souvenirs à ceux que vous aimez.



Chronique santé

À quelle fréquence faut-il laver sa bouteille d'eau réutilisable?

Dès la première gorgée, l'eau qui reste dans la bouteille conserve des traces de tout élément qui se trouve sur vos lèvres et dans votre bouche, précise-t-elle. Il pourrait même s'agir de particules d'aliments, si vous mangiez en buvant. Votre eau pourrait donc receler des microbes et des traces de nourriture.

Cette pensée devrait vous guider quand vous voulez partager votre bouteille ou boire dans celle d'autrui. Il est toujours préférable que chaque membre de la famille possède sa propre bouteille. Enfin, même si cela paraît évident, ne partagez pas votre eau et vos microbes quand vous êtes malade.

Vous devriez aussi vous méfier des lieux où vous laissez votre bouteille. Un environnement humide et chaud stimule la croissance bactérienne, surtout lorsqu'il s'agit d'une bouteille transparente laissée au soleil, autant à l'intérieur qu'à l'extérieur. Les microbes actifs adorent l'eau et la chaleur. Ces endroits incluent votre auto et le fond de votre sac de sport. Imaginer que le liquide dans sa bouteille d'eau réutilisable pourrait représenter un danger pour notre santé est inconcevable. Pourtant, les microbes sont reconnus pour prospérer dans l'humidité, notamment les aérobies comme les bactéries, les virus et les champignons. Ces microbes peuvent contaminer l'eau de nos bouteilles, en particulier lorsqu'on

ne les rebouche pas quand elles ne sont pas utilisées. Voici les autres pires habitudes pour transmettre les microbes.

L'importance d'une bouteille bien propre

Quel est le risque de ne pas nettoyer régulièrement sa bouteille d'eau? « L'eau contaminée des bouteilles peut transmettre à peu près tout ce qui s'attrape et qui provient d'un contact occasionnel: rhumes, grippe et bien d'autres maladies moins courantes, dont des infections rares. Vous n'attraperez pas nécessairement tous les microbes, car vous êtes protégé par votre système immunitaire et d'autres barrières, comme l'acide gastrique, qui élimine les microbes. Mais le fait de vous exposer sans raison à des virus inconnus pourrait accroître votre vulnérabilité aux maladies.

Alors, à quelle fréquence faut-il nettoyer notre bouteille d'eau réutilisable?

Au moins une fois par jour, conseille-t-elle. En soirée, videz votre bouteille (ne la remplissez jamais directement en mélangeant l'eau fraîche à l'ancienne), et nettoyez-la avec du savon à vaisselle et de l'eau. Rincez bien et remplissez d'eau fraîche.





Les recettes

Quoi de mieux qu'une bonne salade pour les journées chaudes qui s'en viennent. Celle-ci est particulièrement délicieuse et rafraîchissante !

SALADE DE POULET AUX POMMES

Ingrédients

- 125 ml (1/2 tasse) yogourt vanille à faible teneur en gras
- 125 ml (1/2 tasse) mayonnaise
- 1 pomme, évidée et hachée
- 1 branche de céleri hachée
- 1/2 tasse de raisin
- 1/3 tasse de noisettes, grillées et hachées
- 3 c. à soupe d'oignon vert (ou oignon doux), haché finement
- 2 tasses de poulet cuit, en filaments
- laitue Boston

Au goût, sel et poivre noir



Préparation

Dans un grand bol, incorporer le yogourt à la mayonnaise

Ajouter la pomme, le céleri, 60 ml (1/4 tasse) de noisettes et l'oignon.

Ajouter le poulet

Assaisonner et mélanger.

Déposer sur les feuilles de laitue et garnir avec le reste de noisettes.

Servir immédiatement avec un petit pain.

Le Survol



Les trucs de grand-mère

En saupoudrant un peu de sel dans du gras fondu dans une poêle, vous éviterez les éclaboussures qui pourraient vous brûler. Ce truc est très efficace lors de la cuisson des oeufs.

Pour réussir une omelette, utilisez des oeufs qui sont à la température de la pièce et une poêle juste assez chaude pour que le beurre fonde, sans noircir

Pour éviter que les oeufs durs éclatent, ajoutez à l'eau de cuisson un peu de beurre, de margarine ou une pincée de sel.

Les blancs d'oeufs non utilisés, se conservent jusqu'à douze mois au congélateur. Pour vérifier la fraîcheur, remplissez un récipient d'eau salée et jetez-



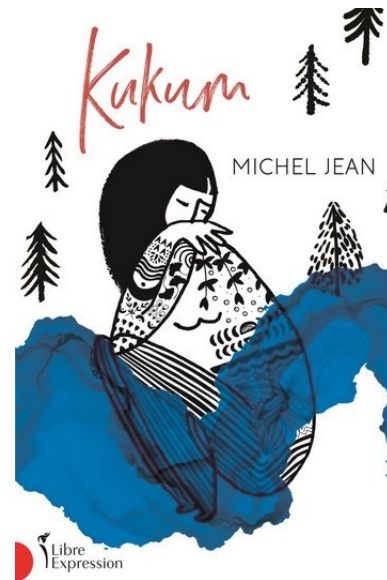
les. S'ils tombent au fond, c'est qu'ils sont frais.

Ce roman retrace



MICHEL JEAN

24,95 \$



Ce roman retrace le parcours d'Almanda Siméon, une orpheline qui va partager sa vie avec les Innus de Pekuakami. Amoureuse d'un jeune Innu, elle réussira à se faire accepter. Elle apprendra l'existence nomade et la langue, et brisera les barrières imposées aux femmes autochtones. Almanda et sa famille seront confrontées à la perte de leurs terres et subiront l'enfermement des réserves et la violence des pensionnats. Racontée sur un ton intimiste, l'histoire de cette femme, qui se déroule sur un siècle, exprime l'attachement aux valeurs ancestrales des Innus et au besoin de liberté qu'éprouvent les peuples nomades, encore aujourd'hui.



LE COIN DES JEUX

Où se cache le rat ?

La réponse à l'énoncée contient toujours le son « RA »



- | | |
|---|------------|
| 1-Roulotte de camping aménagé pour la vie quotidienne : | C- - - - |
| 2-Objet qui a la forme d'un grand parapluie : | P- - - - - |
| 3-Quantité d'or fin contenue dans un alliage : | C- - - - |
| 4-Se donner un air avantageux : | P- - - - - |
| 5-Plante originaire du Brésil appelé aussi peanut | A- - - - - |
| 6-Légume rouge vin très apprécié | B- - - - - |
| 7-Maison en mauvais état | B- - - - - |
| 8-Vase ou autre objet en terre cuite | C- - - - - |
| 9-Deviner un mot à l'aide de syllabes | C- - - - - |
| 10-Maladie qui provoque des selles très fréquentes | C- - - - - |
| 11-Bavardage indiscret | C- - - - - |
| 12-Arbre fournissant une sève sucrée | E- - - - - |
| 13-Il sert d'abri aux véhicules | G- - - - - |
| 14-Grande course pédestre | M- - - - - |
| 15-Chose extraordinaire, inexplicable | M- - - - - |
| 16-Voler, escroquer en informatique | P- - - - - |
| 17-Apparence trompeuse qui dure quelques instants | M- - - - - |
| 18-Mur plein, garde-fou | P- - - - - |
| 19-Tempête très violente | O- - - - - |
| 20-Séjour des âmes après leur mort | P- - - - - |



RÉPONSES
1-Caravane
2-Parasol
3-Carat
4-Parader
5-Arachide
6- Betterave
7- Baraque
8-Céramique
9-Charade
10-Choléra
11-Commmérag
12-Érable
13-Garage
14-Marathon
15-Miracle
16-Pirater
17-Mirage
18-Parapet
19-Ouragan
20-Paradis



Réflexions et pensées

Vous tenez une tasse de café quand quelqu'un arrive et vous cognez ou vous secouez le bras, vous faisant renverser votre café partout.

Pourquoi as-tu renversé le café ?

"Parce que quelqu'un m'a croisé !!! "

Mauvaise réponse.

Vous avez renversé le café parce qu'il y avait du café dans votre tasse.

S'il y avait eu du thé dans la tasse, vous auriez renversé du thé.

Ce qui est à l'intérieur de la coupe est ce qui va se renverser.

Par conséquent, quand la vie viendra et vous secouera (ce qui arrivera), tout ce qui est à l'intérieur de vous sortira. C'est facile de faire semblant, jusqu'à ce que vous soyez secoué.

Alors, nous devons nous demander... "Qu'est-ce qu'il y a dans ma tasse ? "

Quand la vie devient dure, qu'est-ce qui se renverse ?

Joie, gratitude, paix et humilité ?

Colère, amertume, mentalité de victime et tendance à abandonner ?

La vie fournit la coupe, TOI choisis comment la remplir.

Aujourd'hui, travaillons à remplir nos coupes de gratitude, de pardon, de joie, de paroles d'affirmation, de résilience, de positivité et de bonté, de douceur et d'amour pour les autres.



Le Survol

Les anniversaires

À toutes les personnes qui ont célébré ou célébreront leur anniversaire en Juin, Juillet et Août, nous souhaitons une très heureuse journée de fête.

Bonne fête et laissez-vous parler d'amour.

Juin

Tracy Holland
Josée Lavoie
Jocelyn Dubé
Normand Savoie
Jean-Guy Dubé
Thérèse Lindsay
Mélissa Michaud
Carole Laforest
Martine Gagné
Kim S.-Bernier



Juillet

Guylaine Devost
Gaétane Labonté
Jean-Paul Rioux
Roger Proulx
Carole Sénéchal
Angèle Arsenault
Manon Larouche
Claudine Viel
Chantal Rioux
Hélène Ouellet
Fernand Ouellet



Août

Denise Beaulieu
Jonathan Després
Flore Aubut
Éric Dumais
Marcel Levesque
Monique Paquet
Yvon Boucher
Réal Bérubé
Aline Martin
Ligori Dubé
Yvon Bouchard
Pierre Lebel
Mélanie Dumais
Bernyse Bélanger
Micheline Beaulieu



Sincères
condoléances

Subitement, au Centre hospitalier de Rivière-du-Loup, le 4 avril 2023 à l'âge de 57 ans est décédé M. Daniel Paquet. Il résidait à la Résidence Claire Vallière de Saint-Cyprien et il était membre de notre association

Rions un peu

Mon grand-père savait que le Titanic allait couler...il les avait avertis plusieurs fois... il n'arrêtait pas de leur crier que cela allait arriver... mais tout le monde le regardait comme s'il était un imbécile...

C'est alors qu'il s'est fait sortir du cinéma



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

Voici mes dernières volontés :

- Toi mon fils Louis, tu prends les maisons près de l'Hôtel de ville.
- Toi ma fille, tu prends les appartements sur la rue Pilon.
- Toi mon fils Simon, pour toi ce sera les bureaux du centre-ville.
- Pour toi Paulette ma chère épouse, tu t'occupes de tous les immeubles du Mont-Royal.
- L'infirmière est émerveillée : "Madame votre mari a dû travaillé beaucoup pour avoir accumulé toutes ces propriétés ?
- Mais non ! ha ha ! c'est sa run de publi-sac !

MERCI À NOTRE GÉNÉREUX COMMANDITAIRE



FROMAGES FRAIS FABRIQUÉS SUR PLACE • BOULANGERIE ET PÂTISSERIE
METS PRÉPARÉS • PRODUITS RÉGIONAUX • RESTAURANT • LOCATION DE SALLE
BAR LAITIER • CONFISERIE • BOUTIQUE



Le goût de l'authentique!



69, route 132 Ouest, Trois-Pistoles
Tél. : 418 851-2189



Resto chez
KWICK-KWICK

68, route 132 Ouest, Trois-Pistoles
Tél. : 418 851-2189, poste 138

fromageriedesbasques.ca