

LE SURVOL

Bulletin internet 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

OCTOBRE 2023

Vol. 23 No 4



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

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

SOMMAIRE

<i>Conseil d'administration</i>	3
<i>Mot de la rédaction et de la direction</i>	4
<i>Retour sur les activités estivales</i>	5
<i>Activités à venir</i>	6
<i>Assemblée Générale Annuelle</i>	7
<i>Nouveau service pour la communauté des Basques</i>	8
<i>Déneigement : conseils pour payer moins cher</i>	9
<i>En présence d'une personne handicapée</i>	10-11
<i>Tarifs en vigueur ASS maladie du Qc</i>	12
<i>Chronique juridique</i>	13
<i>Chronique santé</i>	14
<i>Recette</i>	15
<i>Informatique et suggestion de lecture</i>	16
<i>Amusez-vous</i>	17
<i>Réflexion</i>	18
<i>Anniversaires et décès</i>	19
<i>Commanditaires</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.

Conseil d'administration 2023-2024

1ere rangée

Carole Sénéchal
Gilles Thibault
Gemma Lagacé
Éric Dumais

Directrice
Trésorier
Présidente
Directeur

2e rangée

Julie Gamache
Lorraine Lévesque
Jeanne Lapalme
Céline Pelletier
Diane Gagnon

1ere V.-Présidente
Directrice
Directrice
2e V.-Présidente
Secrétaire



Prochain bulletin : 4 décembre 2023

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



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

Mot de la rédaction



Bonjour,

Nous voici de retour avec notre bulletin d'information. Nous espérons que l'été a été bon pour vous tous et toutes et que vous avez pu faire le plein d'énergie.

Cette année encore nous publierons des bulletins à 5 reprises, soit en octobre, décembre, février, mars et mai. Les dates peuvent varier selon les activités, mais les mois demeurent toujours les mêmes. Dans la 3^e page de votre bulletin, vous retrouvez toujours la date de la prochaine parution.

Nous désirons vous informer le plus justement possible de nos activités et des nouvelles qui peuvent vous intéresser. N'hésitez pas à nous faire part de vos bonnes nouvelles ou de toute information que vous jugez pertinente de partager avec nos membres. Une nouvelle section vous intéressera peut-être où nous vous parlerons « informatique », avec quelques conseils, trucs et références.

Nous vous souhaitons un bon automne et bien du plaisir avec toutes les activités qui vous sont offertes. On vous attend en grand nombre.



Mona Banville, agente d'information

Mot de la présidente



Chers(es)
membres de
l'Éveil des
Basques.

Nous voilà déjà rendus à l'automne et ceci annonce le retour des activités.

C'est avec le cœur rempli de chaleur que moi-même et toute l'équipe de l'Éveil, vous souhaitons un bon retour à vos activités automnales.

On admire cette belle saison colorée et énergisante qui nous apporte encore de belles journées afin de vivre du bon temps entre amis(es) et membres.

Beaucoup de plaisir pour cette année qui débute.

Je vous souhaite un bel automne, profitez des beaux jours, car ils sont si courts !!

Gemma Lagacé, présidente

**Association de personnes
handicapées**

L'Éveil des Basques

Le Survol

Un été bien rempli!

Si j'avais à vous décrire notre été à l'Éveil des Basques, je dirais « WOW »

On n'a pas eu ça facile les dernières années à cause de la pandémie et du manque de personnel alors nous voulions vous gâter cette année en vous offrant un calendrier bien rempli. Nous avons été agréablement surpris par votre participation!

Et que dire de notre animateur ! Je crois que vous serez d'accord avec moi si je vous dis que Philippe a fait un travail extraordinaire!

Merci à toi Philippe pour tous ces beaux moments, ton dévouement envers nos membres et ton énergie positive!



Avec son accord, voici une photo souvenir de son initiation.

Hélène Ouellet,
animatrice communautaire

Dévoilement du nom de notre salle

En mai dernier nous vous invitons à trouver un nom pour notre nouvelle salle d'accompagnement, située au sous-sol de notre édifice. Une salle qui servira à vous rencontrer en toute discrétion pour vos divers besoins de jaser. Une ambiance des plus chaleureuse y a été créée.

Merci beaucoup pour votre participation à notre concours. Vous avez été nombreux à nous soumettre vos idées.

Nous avons eu de très belles suggestions. Notre choix s'est arrêté sur un nom qui décrit bien notre lieu de ressourcement, soit « L'OASIS »

Alors, voici l'enseigne de notre local.



Le retour des activités!

Hé oui les vacances sont terminées! Ce qui veut dire aussi que nos activités reprennent bientôt et certaines sont même débutées !

Voici la liste des activités que nous vous proposons:

Le rayon de partage (début 3 octobre)

La Mosaïque de verre (début 27 septembre)

La chorale (début 4 octobre)

L'Art thérapie (début 5 octobre)

Le projet de bois (restauration de meubles) (début 22 septembre)

Quilles (début 29 septembre)

La chaîne de bonté (début 20 octobre)

PARTY D'HALLOWEEN

Vous êtes invités à venir célébrer l'Halloween avec nous, le 28 octobre prochain. Ateliers, danse, repas et plaisir seront au rendez-vous.

Date : 28 Octobre Heure : 15 à 20 heures Lieu : Salle des Chevaliers de Colomb

Coût du repas : 14\$ pour les membres

: 22\$ pour les non-membres

Date limite pour l'inscription : 20 octobre 851-2861 poste 3



Bonjour,

Je me présente, je suis Elisabeth Beaulieu, 22 ans et j'habite à Trois-Pistoles. En plus d'être uneoureuse inconditionnelle des chats, je suis une éducatrice spécialisée qui exerce depuis un peu plus d'un an.

Je me décris comme quelqu'un de simple, qui aime autant aller marcher qu'écouter la télé en pyjama. Je suis une nouvelle, vieille intervenante de L'Éveil des Basques, j'ai été animatrice d'été durant deux étés, avant d'obtenir un poste à temps plein, ce qui est parfait pour la grande nostalgie que je suis.

Je suis toujours de bonne humeur et j'aime profiter des petits bonheurs de la vie.

Au plaisir de faire votre connaissance,
Elisabeth Beaulieu, animatrice communautaire



Assemblée Générale Annuelle 2023



Le 20 juin dernier se tenait l'Assemblée Générale Annuelle de votre association, tenue dans la grande salle de la Maison Martin-Matte.

Une quarantaine de personnes étaient présentes et ont pu voir cette belle grande bâtisse qui abrite une quinzaine de personnes. La pandémie nous avait limités dans les visites, mais ce n'est plus le cas.

C'est avec beaucoup de plaisir que la direction et les employés de la maison nous ont accueillis et nous ont aussi gâtés par un très bon goûter.

Les rapports des 2 co-directeurs (trices), le rapport du transport adapté et collectif, le rapport de l'immatriculation des véhicules, ainsi que les rapports financiers ont été présentés à l'assistance et approuvés à l'unanimité.

Le prix « Lucette Fortin » a été décerné à Mme Gemma Lagacé pour son implication à notre association depuis de nombreuses années.



Lors des élections, 2 nouvelles personnes ont été élues au conseil

d'administration : Mme Jeanne Lapalme, mère d'une personne handicapée et Mme Lorraine Lévesque, résidente de la maison Martin Matte. C'est toujours un grand plaisir de voir de nouveaux visages qui viennent enrichir le CA et permettent ainsi un plus grand partage d'idées.

Le conseil d'administration 2023-2024 est donc composé :



1ere rangée	
Carole Sénéchal	Directrice
Gilles Thibault	Trésorier
Gemma Lagacé	Présidente
Éric Dumais	Directeur
2e rangée	
Julie Gamache	1ere V.-Présidente
Lorraine Lévesque	Directrice
Jeanne Lapalme	Directrice
Céline Pelletier	2e V.-Présidente
Diane Gagnon	Secrétaire

Nouveau service pour la communauté des Basques

Le Centre d'aide aux proches aidants des Basques a annoncé en mai dernier



l'ouverture d'un centre de jour communautaire dirigé par le CAPAB, avec le soutien du CISSS du Bas-Saint-Laurent.

En plus d'offrir une journée de répit aux proches aidants·es, ce nouveau service permettra aux personnes en perte d'autonomie de participer à une programmation complète d'activités de groupe.

Une programmation diversifiée

- Activités de stimulation physique
- Activités de stimulation cognitive
- Activités de divertissement social

Des critères d'admission inclusifs

Le centre de jour est destiné à toute personne résidant dans la MRC des Basques, vivant une situation de perte d'autonomie et ayant besoin d'activités stimulantes. Une évaluation plus précise est effectuée par un comité d'admission, selon les besoins et l'état de santé de la personne concernée, mais les critères demeurent peu restrictifs.

Un tarif accessible

L'accès au centre de jour et à sa programmation d'activités est gratuit.

- Un service de dîner est offert au coût de 10 \$ par repas
- Le transport est à la charge des

usagers, et il est possible de s'inscrire au service de transport adapté de l'Association de personnes handicapées L'Éveil des Basques au tarif approximatif de 8 \$ par aller-retour

Un horaire pratique

- Lundi et vendredi au Domaine des Trois-Pistoles
- Mardi au Club des 50 ans et plus de Saint-Jean-de-Dieu
- De 10 h à 15 h
- Toute l'année, à l'exception d'un mois l'été et de deux semaines en fin d'année

Mme Lise Bérubé est la coordonnatrice et animatrice du centre de jour communautaire du CAPAB. Cumulant près de dix années d'expérience dans



le domaine de l'éducation spécialisée et de l'intervention en loisirs, Lise saura transmettre son dynamisme et sa créativité aux participants et participantes du centre de jour, tout en leur offrant un environnement sécuritaire et bienveillant.

Quelques places sont encore disponibles pour le Centre de jour du CAPAB et les personnes intéressées peuvent communiquer avec France Dorion : 418-851-4040, poste 1.

Source : Bulletin d'information du CAPAB

Déneigement : conseils pour payer moins cher

L'hiver dernier, nombreux sont les consommateurs qui ont dû faire face à une augmentation salée de la facture du déneigement. D'autres n'ont pratiquement pas payé plus cher. Cette année, tout indique qu'on doit s'attendre à des hausses.

Sans mauvais jeu de mots, les consommateurs traversent une tempête parfaite. Depuis trois ans, les prix du déneigement ont augmenté entre 25 % et 50 %. Plusieurs facteurs sont en cause : la crise de la main-d'œuvre, qui entraîne une pénurie de chauffeurs et, par extension, de mécaniciens de machinerie lourde, la hausse des taux d'intérêt, qui se répercute sur le coût de la machinerie, et le prix des réparations. Depuis trois ans, les salaires et le prix des pièces de remplacement ont explosé jusqu'à 30 %. Celui des pneus a grimpé de 40 % depuis, et l'assurance coûte jusqu'à 20 % plus cher. Et certains déneigeurs peinent à s'assurer.

Cette année, l'inflation fait son œuvre. Certes, elle a diminué depuis quelques mois, mais moins en ce qui concerne les carburants, car la guerre en Ukraine met le secteur énergétique mondial sous pression. Dans les faits, il y a plus de 80 % de différence entre le prix du diesel de 2019 et celui de cette année.

Concrètement, une petite entrée dont le déneigement coûtait de 400 \$ à 550 \$ l'hiver dernier pourrait se traduire par une facture de 600 \$ à 700 \$ dans les prochains mois.

Comment réagir

Le meilleur moyen de faire face à la tempête, c'est de s'y prendre tôt pour magasiner son déneigeur.

Si vous êtes satisfait du vôtre et qu'il veut renouveler son contrat, tant mieux ! Toutefois, si vous devez le remplacer ou si vous venez d'emménager dans une nouvelle maison, quelques conseils s'imposent.

En premier lieu, faites la tournée de vos voisins pour récolter leurs recommandations. C'est le meilleur moyen de connaître le marché du déneigement : les prix, les bons (et moins bons) joueurs, les conditions. Une fois que vous aurez déniché quelques noms, demandez au moins deux soumissions avant de choisir.

Un bon déneigeur vous proposera un contrat écrit. L'Office de la protection du consommateur (OPC) y va de quelques suggestions en la matière : le contrat doit comporter les coordonnées complètes du déneigeur (adresse civique, courriel, numéro de permis), la description intégrale des services, les modalités de paiement, les dates de versements, plus taxes, ainsi que les dates de début et de fin du contrat.

D'autre part, il ne faut JAMAIS payer au complet à l'avance. Il est préférable d'y aller par versements : à la signature du contrat, en janvier et à la fin de la saison.

Enfin, un déneigeur doit avoir un permis de l'OPC seulement s'il se présente chez vous à l'improviste pour vous offrir ses services. Certaines municipalités exigent un permis, mais ça ne se traduit par aucune protection pour le consommateur. En cas de faillite, vous perdrez votre argent. Soyez prudents !



Le Survol



EN PRÉSENCE D'UNE PERSONNE HANDICAPÉE...



La gêne que l'on éprouve face à une personne handicapée découle avant tout de notre ignorance. Celle-ci a besoin d'aide? Elle sera ravie qu'on s'adresse à elle comme on le ferait avec toute autre personne. C'est une simple question de savoir-vivre et de civisme.

Même de nos jours, plusieurs personnes sont encore mal à l'aise lorsqu'elles croisent, dans la rue ou dans un lieu public, une personne qui a un handicap physique ou mental. Si on veut les aider, on ne sait trop comment réagir et quelle attitude adopter.

On se demande si on doit l'ignorer pour ne pas la froisser ou au contraire lui offrir notre assistance. Comment arriver à surmonter cette gêne qui, en fait, est entièrement normale. En d'autres mots, peut-on apprendre à maîtriser notre embarras pour être ensuite en mesure d'aborder simplement une personne handicapée et de découvrir l'être humain qui se cache derrière la façade?

La peur de l'inconnu

Il y a tout juste 30 ans, les écoles et les milieux de travail n'acceptaient pas dans leurs rangs les personnes ayant une limitation fonctionnelle. On n'était donc pas habitués à voir des gens qui se déplaçaient en fauteuil roulant ou avec une canne blanche. Ce sont les institutions spécialisées qui étaient chargées de les accueillir lorsque la famille ne pouvait pas s'occuper d'eux. Il n'était pas encore question de politique d'intégration "À part... égale" comme

c'est le cas depuis la fin des années 1970.

Toutefois, malgré cette volonté d'intégration, on a encore peu d'information sur la nature et les causes des diverses déficiences physiques et mentales. Il n'est donc pas étonnant de se sentir mal à l'aise dans certaines situations. Il faut prendre le temps de comprendre cette réalité et de s'y adapter.

Si les gens côtoyaient quotidiennement des personnes handicapées, il y a des tas de questions qu'ils ne se poseraient pas à leur sujet et ce serait normal pour eux de les fréquenter. Cependant, c'est peut-être là une situation qui tendra à disparaître, car, de nos jours, dans les garderies et les écoles, de plus en plus de jeunes passent leurs journées en compagnie d'enfants différents. Ils apprennent donc tôt à connaître ceux qui sont différents d'eux et à découvrir tout naturellement leurs limites et leurs talents.

Au-delà de la différence

Depuis plusieurs années, on a développé une sorte de culte pour la jeunesse et la perfection. Le tour de taille est presque devenu une valeur en soi! Si bien que, quand on croise une personne qui ne correspond pas à ces hauts standards de beauté, à cause d'une malformation, d'une limitation fonctionnelle ou d'un manque de coordination, on a de la difficulté à percevoir l'être humain caché derrière l'imperfection.

Il est très difficile pour des personnes handicapées de fréquenter presque tous les jours de la semaine des êtres qui ne prennent pas le temps de les connaître, d'aller au-delà de leur image. Or, une

Le Survol

grande partie d'entre eux vivent de la même façon que ceux n'ayant aucune limite fonctionnelle. Par exemple, plusieurs travaillent, utilisent le transport en commun et rentrent chez eux le soir pour préparer le souper.

Il est regrettable qu'inconsciemment, on classe les personnes handicapées comme des gens à part. On a tendance à voir chez elles la déficience avant l'être humain. Pourtant, cette déficience (cécité, paraplégie, paralysie cérébrale ou autre) n'est qu'une des caractéristiques définissant l'individu et non son entité. Une bonne façon de contourner ce réflexe est de se dire que ces gens pourraient très bien être un parent ou encore soi-même, de se dire que nul n'est à l'abri d'un accident ou de la maladie. Si le corps humain est une mécanique merveilleuse, il n'en est pas moins faillible.

Quoi faire et ne pas faire

Il est donc important d'entrer en contact avec une personne ayant une limitation fonctionnelle et de lui offrir notre soutien si le besoin s'en fait sentir. Et on peut le faire de diverses manières. En effet, il y a presque autant de façons d'aider qu'il y a d'individus handicapés, chacun s'étant adapté à sa situation selon ses capacités. Par exemple, s'il essaie de franchir des portes tournantes et qu'on connaît une entrée plus adéquate, on pourra le lui signifier simplement: "Si vous cherchez une entrée conçue pour les fauteuils roulants, il y en a une sur l'autre façade de l'édifice."

Quelques petits trucs peuvent également faciliter la communication. Ainsi, avec une personne qui a un handicap visuel, il importe de lui indiquer notre présence (à sa gauche ou à sa droite), de lui parler

sur un ton normal et de l'aviser lorsqu'on s'apprête à la quitter. Pour l'aider à traverser une rue, on peut lui offrir notre coude. Enfin, il ne faut jamais lui tirer le bras ou la main afin d'éviter de la faire tomber. "Il y a différents degrés de déficience visuelle, apprend-on dans un document d'information préparé par l'Office des personnes handicapées du Québec (OPHQ) à l'intention du personnel travaillant au service de transport adapté. Ainsi, plusieurs personnes peuvent avoir un résidu de vision. En présence d'individus qui ont une déficience auditive, on doit s'assurer d'être bien en face d'eux, de prononcer les mots clairement et pas trop rapidement, d'éviter de cacher notre bouche avec la main ou une cigarette et d'éviter de mâcher de la gomme ou de manger. " Les gestes, les attitudes corporelles et l'expression du visage facilitent la communication.

Une fois la confiance établie

Vous travaillez avec une personne handicapée et vous n'avez jamais osé lui parler de sa situation particulière? Vous craignez de la blesser ou de paraître trop curieuse? Pourtant, vous aimeriez savoir ce qui lui est arrivé et comment elle se débrouille dans la vie de tous les jours. En d'autres mots, vous aimeriez la connaître davantage. On ne devrait pas éviter d'aborder le sujet si on connaît bien la personne. En général, ces gens ne sont pas réticents à parler de leur situation. Il serait même plus facile pour eux de répondre à des questions que d'amorcer eux-mêmes le dialogue. En fait, une seule chose est à retenir: **respecter l'individu dans son intégrité et ne pas lui poser de questions par simple curiosité**, ce qui peut être très blessant pour lui. N'oublions pas que c'est sans doute la centième fois qu'il y répond.

Tarifs en vigueur ASS maladie du Qc



**ASSURANCE
MÉDICAMENTS**

Les tarifs en vigueur pour le régime public d'assurance médicaments sont ajustés chaque année le 1^{er} juillet. Certaines personnes sont assurées sans frais. Le pharmacien est informé des tarifs et des conditions de gratuité du régime.

Tarifs du 1^{er} juillet 2023 au 30 juin 2024

Dans la déclaration de revenus

Prime annuelle :

- Cotisation payée à Revenu Québec dans votre déclaration de revenus
- **De 0 \$ à 731 \$** par personne, selon le revenu familial net

À la pharmacie

Franchise mensuelle :

- Montant fixe payé lors de vos 1^{ers} achats du mois
- **22,90 \$**

Coassurance :

- Pourcentage du coût des médicaments couverts que vous payez, une fois la franchise soustraite :
 - **33 %**

Contribution maximale :

- Montant maximal à payer pour les médicaments couverts
 - Par mois : **99,65 \$**
 - Par année : **1 196 \$**
- Exception pour les personnes de 65 ans ou plus qui reçoivent moins de 94 % du Supplément de revenu garanti maximal
 - Par mois : **56,17 \$**
 - Par année : **674 \$**

Supplément de revenu garanti et tarifs

Le Supplément de revenu garanti est une prestation mensuelle qui s'ajoute parfois à la pension de la Sécurité de la vieillesse. Le gouvernement du Canada verse cette prestation à **certaines personnes de 65 ans ou plus** qui ont un faible revenu.

Le Supplément de revenu garanti varie selon le revenu familial. La Loi sur l'assurance médicaments établit un **taux à partir du montant de supplément** reçu. Ce taux détermine si vous avez droit ou non à la gratuité du régime public d'assurance médicaments.



CHRONIQUE JURIDIQUE

Le gouvernement du Québec annonce la fin du gel des comptes conjoints en cas de décès de l'un des partenaires du couple.

L'entrée en vigueur de la Loi sur la remise des dépôts d'argent aux cotitulaires d'un compte qui sont des conjoints ou des ex-conjoints fait en sorte qu'il sera plus facile pour les cotitulaires d'accéder à leur part du solde.

Avant l'entrée en vigueur de la loi, lors du décès d'un conjoint, les institutions financières gelaient les sommes au compte bancaire tant que la succession du défunt n'était pas réglée. Cela pouvait prendre quelques semaines, voire plusieurs mois, et rendre précaire la situation financière de l'autre titulaire du compte pendant cette période.

Désormais, les institutions financières doivent remettre au conjoint survivant la part du solde du compte qui lui revient. La loi prévoit un partage du solde à parts égales, à moins qu'une déclaration prévoyant un autre partage ait été faite auprès de l'institution financière avant le décès.



Cette nouvelle loi s'applique tant aux nouveaux comptes qu'aux comptes existants.

L'Office de la protection du consommateur s'est vu confier la responsabilité de veiller à l'application de cette loi issue de la réforme sur le droit de la famille sanctionnée en juin dernier.

P.S. Il s'agit des comptes conjoints et non des procurations sur un compte



Autre nouvelle, vous avez sans doute entendu parler que les membres de la Caisse Desjardins

ne pourront plus utiliser le livret de caisse à partir du 19 novembre 2023.

Les membres concernés devront ainsi choisir de recevoir un relevé de compte papier ou en ligne via AccèsD. Pour ceux qui veulent vérifier leurs transactions en continu, ils pourront le faire en se rendant aux guichets automatiques, où il est possible d'imprimer un reçu des dernières transactions. Soyez donc prévenant et demandez dès maintenant votre relevé mensuel par la poste si vous n'utilisez pas le guichet automatique, afin de ne pas être privé de ce relevé.



Chronique santé

Maladie d'Alzheimer :

le pouvoir insoupçonné de la musique.

L'Alzheimer est une maladie dégénérative du système nerveux central qui affecte la mémoire, la pensée et le comportement. Au fur et à mesure que la maladie progresse, les personnes qui en souffrent ont souvent du mal à accomplir leurs tâches quotidiennes. Cette maladie touche plus de 700 000 Canadiens, et nous devons combattre les préjugés qui l'entourent et en apprendre plus à son sujet.

D'ailleurs, saviez-vous que la musique est bénéfique pour les gens atteints d'Alzheimer, à divers stades? En effet, les souvenirs musicaux restent souvent intacts pendant un certain temps, car la maladie endommage relativement peu les zones critiques du cerveau liées à la musique.

Des études montrent également que les patients touchés par l'Alzheimer se sentent plus concentrés et engagés lorsqu'ils écoutent de la musique, laquelle évoque en outre des émotions et des souvenirs positifs. Elle peut donc contribuer à soulager le stress et l'anxiété qui accompagnent souvent cette

maladie. De plus, entendre de la musique encourage les mouvements volontaires, comme la danse, ce qui favorise une bonne santé physique.

L'écoute de la musique peut aussi offrir aux aidants un moyen de communiquer avec leurs proches, en particulier avec ceux qui ont des difficultés à s'exprimer verbalement dans les derniers stades de la maladie.

Aidez un être cher à renouer avec la trame sonore de sa vie grâce à la Société Alzheimer du Canada et à son Projet musique. Celui-ci a pour objectif d'améliorer la qualité de vie des personnes atteintes d'une maladie neurodégénérative en leur fournissant des lecteurs MP3 chargés de listes de lecture personnalisées. Pour en savoir plus, visitez le alzheimer.ca.





Les recettes

Quoi de mieux pour nous réconforter en automne qu'une bonne soupe! Voici un potage à courge musquée qui est bien de saison.

INGRÉDIENTS

- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon grossièrement haché
- 2 gousses d'ail émincées
- 1 c. à soupe de poudre de cari
- 1 c. à soupe de gingembre frais haché
- 1 c. à thé de thym haché ou séché
- 1 c. à thé de basilic séché
- 4 tasses de courge musquée épépinée et coupée en cubes (environ 1 grosse courge)
- 1 petite pomme de terre coupée en cubes
- 4 tasses de bouillon de légumes
- 1 boîte de lait de coco (400 ml)
- Sel et poivre au goût



PRÉPARATION

Dans une grande marmite, faire chauffer l'huile à feu moyen-vif et attendrir l'oignon pendant 10 minutes.

Ajouter l'ail, la poudre de cari, le gingembre, le thym et le basilic et continuer la cuisson pendant 1 minute.

Ajouter la courge, la pomme de terre et le bouillon et porter à ébullition.

Laisser mijoter pendant 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce que les cubes de courge soient bien tendres.

Ajouter le lait de coco.

À l'aide d'un robot-culinaire ou d'un mélangeur, réduire le potage en purée lisse.

Assaisonner et réchauffer au besoin.

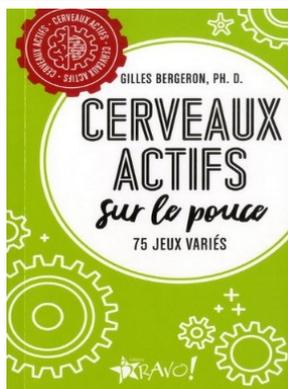
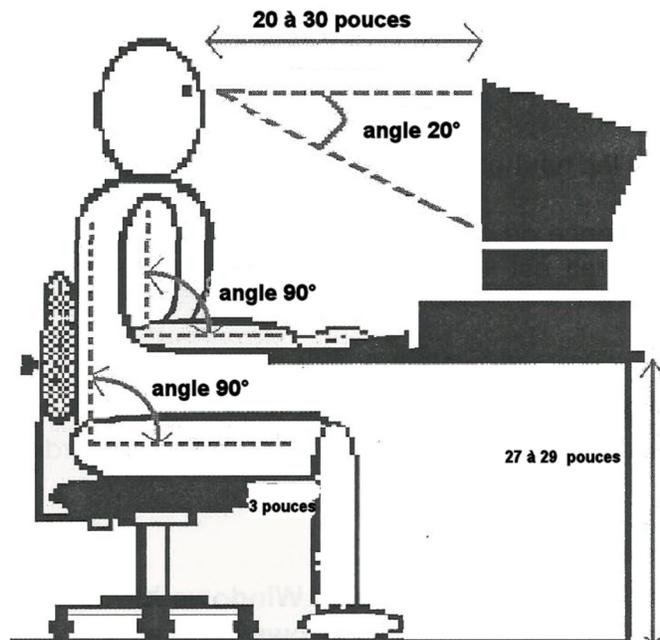
COIN INFORMATIQUE

Bienvenue dans notre nouvelle chronique informatique. Quelques trucs et astuces vous seront offerts, ainsi que des sites de références.

Le premier conseil que je peux vous donner, c'est sur votre positionnement à l'ordinateur. Une mauvaise position peut vous occasionner divers maux, dont principalement des maux de dos. Voici un schéma des distances que vous devez respecter pour vous servir d'un ordinateur en tout confort.

Une bonne position devant votre ordinateur procure de bons avantages :

- Confort du dos et des membres
- Des yeux plus reposés
- Plus agréable pour s'amuser



CERVEAUX ACTIFS SUR LE POUCE

AUTEUR : Gilles Bergeron

Prix : 9.95\$

Puisque s'amuser est une excellente façon de se débourdir les méninges, ce livre vous propose une variété de jeux aussi tonifiants que divertissants.

Sollicitez plusieurs fonctions de votre cerveau grâce à :

- des jeux d'observation
- des jeux de mots et de lettres
- des problèmes de perception spatiale et de calcul mental



LE COIN DES JEUX

Les animaux cachés

Douze animaux se sont cachés dans les deux phrases suivantes.
Attention! Tu dois lire une à une les lettres, pour les découvrir parce que parfois, ils sont bien cachés sur 2 mots. Le premier est souligné. Combien en trouveras-tu?



IL LUI REPROCHA TOTALEMENT
LA PINGRERIE DE LA
MARRAINE D'ANETTE, MAIS ACHEVA
LES CRITIQUES AUSSITÔT.

ELLE S'EN VA CHEZ EBREÏM D'OÙ
LOULOU PARTIRA AVEC MOI ET SON
FRÈRE POUR SINGEN ET LONDRES,
HABITANT UNE CHAMBRE BISCORNUE



IL LUI REPROCHA TOTALEMENT LA PINGRERIE DE
LA MARRAINE D'ANETTE, MAIS ACHEVA LES
CRITIQUES AUSSITÔT

ELLE S'EN VA CHEZ EBREÏM D'OÙ LOULOU PARTIRA
AVEC MOI ET SON FRÈRE POUR SINGEN ET
LONDRES, HABITANT UNE CHAMBRE BISCORNUE

DONC :

Chat, lapin, lama, âne, cheval, tiques, vache, zèbre, loup,
oie, singe, brebis

RÉPONSES



 *Réflexions et pensées*

Le Temps

On dit que le temps arrange tout, il suffit de l'attendre.
Mais qu'il est donc lent, le temps de l'attente.
L'attente d'un ami, qu'on n'a pas vu depuis longtemps.
L'attente des secours, quand survient un accident.
L'attente de la guérison, quand s'éternise la souffrance.
L'attente du soleil, quand tarde le beau temps.
L'attente de la compassion, quand dure l'indifférence.
L'attente du pardon, pour une lointaine offense.

Pourtant, il suffit qu'on l'oublie, le temps,
Quand arrive l'ami qu'on attendait depuis longtemps.
Que se réveillent les souvenirs d'antan.
Et qu'on déroule les histoires du bon vieux temps.
Il en profite pour nous échapper et galoper, le temps.
Et quand vient le temps d'aller voir où en est le temps,
On s'aperçoit qu'il a filé comme le vent, le temps.
Et qu'on ne peut le rattraper, le temps.

On a parfois envie de l'emprisonner dans les bons moments.
Mais lent ou rapide, on ne peut l'arrêter de passer, le temps.
Puis quand vient le temps de disposer de notre temps,
On voudrait arrêter, histoire de regarder passer le temps.
Mais on se lasse vite à ne faire que regarder passer le temps.
Alors, on proposera à un ami, à qui il ne reste que peu de temps,
De l'accompagner jusqu'au bout de son temps.
On répondra à l'enfant qui nous demande un peu de temps,
Que pour lui, on a tout notre temps.
En espérant que, quand il ne nous restera que peu de temps,
Quelqu'un aura pour nous, un peu de temps.



Le Survol

Les anniversaires

À toutes les personnes qui ont célébré ou
À toutes les personnes qui ont célébré ou
Célébreront leur anniversaire en
Septembre et Octobre nous souhaitons
une très heureuse journée de fête.
Bonne fête et laissez-vous parler d'amour

Septembre

Lise Ouellet
Mariette Tardif
Benoît Beaulieu
Pierre-Michel Jean
Gaston Ouellet
Nicole Lévesque
Brigitte Charron
Isabelle Fournier
Damien Talbot
Sara-Jeanne Ouellet
Isabelle Rioux
Alain Rioux
Jacinthe Leblond

Octobre

Gervais Létourneau
Suzanne Lavoie
J.François D'Amours
Berthier Jean
André Devost
Carole Létourneau
Yvette Saint-Pierre
Maryse Brochu
Gilles Thibault



Avec nos
condoléances
les plus sincères



Le 25 juin 2023, à l'âge de 85 ans et 3 mois, est décédée
Mme Georgette Thérberge, épouse de feu Yvon Thibault. Elle était la mère de Gilles Thibault, membre de notre Conseil d'administration et la grand-mère de David Thibault, membre de notre association.



Le 12 juin 2023 à l'âge de 68 ans est décédé
M. Jocelyn Dubé.
Il résidait à la Maison Martin-Matte, fils de feu Monsieur Camille Dubé et de dame Gaétane Bérubé.

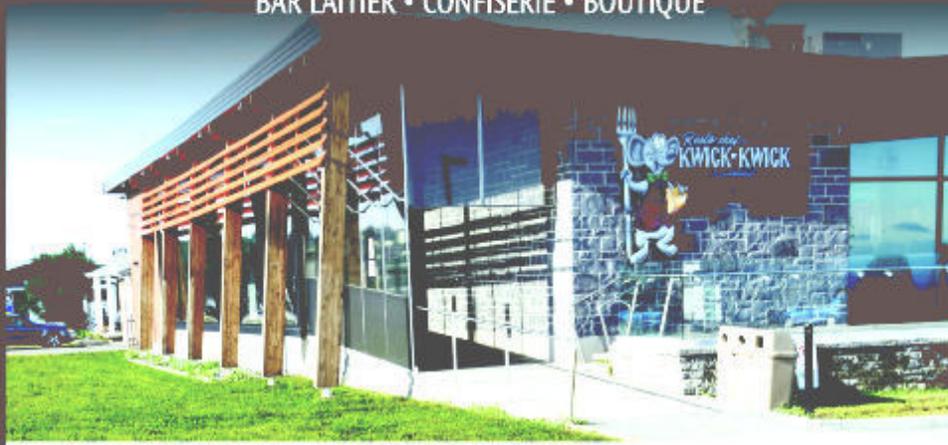


Le 26 septembre 2023 à l'âge de 92 ans est décédée Mme Thérèse-Soucy-Rioux. Elle était la mère de M. Viateur Rioux, chauffeur d'autobus pour notre association





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