



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

DÉCEMBRE 2023

Vol. 23 No 5



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



Conseil d'administration	3
Mot de la rédaction et de la direction	4
Mot du directeur-général	5
40^e anniversaire du transport	6
Retour sur les activités et vœux des fêtes	7
Les programmes et mesures destinés aux personnes handicapées	8
Empoisonnement alimentaire : les règles à suivre à la maison	9
Un Noël en toute simplicité	10-11
Des façons d'être en sécurité dans la foule	12
Chronique juridique	13
Chronique santé	14
Recette	15
Informatique et suggestion de lecture	16
Amusez-vous	17
Réflexion	18
Anniversaires et décès	19
Vœux des Fêtes	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.



décembre 2023

Conseil d'administration 2023-2024

1ere rangée

Carole Sénéchal	Directrice
Gilles Thibault	Trésorier
Gemma Lagacé	Présidente
Éric Dumais	Directeur

2e rangée

Julie Gamache	1ere V.-Présidente
Laurraine Levesque	Directrice
Jeanne Lapalme	Directrice
Céline Pelletier	2e V.-Présidente
Diane Gagnon	Secrétaire



Prochain bulletin : 4 février 2024



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 chers membres,

Nous voici rendus à une période de l'année bien spéciale, celle où

la nature terne fait place à la clarté de la neige, mais aussi aux lumières de la période des fêtes.

J'espère que l'année 2023 aura été profitable pour vous à tous les points de vue : santé, amour, argent, etc. Mais ce que je souhaite par-dessus tout, c'est que cette année qui s'est écoulée ait été une année qui vous a permis de réaliser au moins un de vos rêves et qu'il vous en reste pour la prochaine année.

Car lorsque nous n'avons plus de rêve, la vie est bien triste. Nos rêves « réalistes » sont le moteur qui nous permet d'avancer dans la vie.

Je vous souhaite du bon temps avec toutes les personnes qui sont chères à votre cœur durant cette belle fin d'année 2023, et une période des fêtes remplie d'amour, que l'année 2024 soit à la hauteur de vos attentes.

On se revoit le **4 février** pour votre prochain journal.

Mona Banville, agente d'information



Mot de la présidente



Bonjour chers membres de l'Éveil,

J'espère que vous allez tous bien et que vous pouvez

continuer les activités que vous avez commencées cet automne.

Décembre, avec moins de soleil, ses jours gris et plus courts et le changement d'heure, vous permet néanmoins d'apprécier chaque moment que vous vivez.

Décembre nous fait penser aux nombreux partys de Noël que nous partageons entre les amis(es) des associations dont nous sommes membres. Bien sûr, il y aussi les partys de famille que l'on apprécie fortement.

Je profite de la période fêtes pour vous souhaiter à chacun (e) de vous, mes meilleurs vœux de santé, de bonheur et de prospérité à l'occasion de Noël et de la Nouvelle Année.

J'ai hâte de vous rencontrer à notre party de Noël.

Sincèrement vôtre

Gemma Lagacé, présidente

Association de personnes handicapées

L'Éveil des Basques



Le Survol



C'était comment 2023?

L'année 2023 approche de sa fin. Il est maintenant l'heure des bilans. Voilà maintenant un peu plus d'un an que votre Association a adopté un modèle de cogestion en nommant deux personnes à la direction générale. Le constat est simple, la Maison Martin-Matte demandait une personne pouvant se consacrer uniquement à ce volet de nos activités. En effet, personne ne chôme à la direction générale. Nous avons même dû engager une coordonnatrice des soins pour alléger un peu plus les tâches de direction de la Maison Martin-Matte.

En cours d'année, l'Association a dit aurevoir à Lise Valcourt, Chantal Rioux et Diane Gagnon et elle a accueilli Elisabeth Beaulieu à titre d'intervenante. Les ateliers que l'Association effectuait en sous-traitance (rayon de partage, musique et projet Bois) depuis la pandémie de Covid-19 est maintenant sous la responsabilité de l'équipe actuelle. L'équipe s'est même offert le luxe de bonifier l'offre en ajoutant plus d'activités de quilles, en créant des ateliers de mosaïque de verre et en mettant sur pied un groupe de sensibilisation : « La chaîne de bonté ». Les intervenantes ont aussi augmenté

les accompagnements individuels afin de bien répondre aux besoins des membres.

À l'été 2023, l'Association a accueilli un animateur, Philippe Leclerc, qui a proposé un large éventail d'activités de loisirs : tournoi de fer, pétanque, activités extérieures et intérieures, murales, peinture sur roches, etc. Un été qui fut un franc succès.

L'Association espère poursuivre sa lancée pour 2024.

Nouvelle rampe d'accès



L'Association a récemment installé une nouvelle rampe d'accès au bureau d'immatriculation de Trois-Pistoles. Il était devenu nécessaire de remplacer la rampe en béton qui montrait plusieurs signes d'usure. La nouvelle rampe en aluminium a été conçue sur mesure pour répondre aux normes actuelles de la construction. Cette rampe permet un accès élargi et sécuritaire à l'ensemble de nos bureaux.

Benoît Beaulieu,

Co-directeur.général

Le Survol

40 ANS, ÇA SE FÊTE !

Bonjour à tous!

Je profite du 40^e anniversaire du transport adapté pour vous transmettre nos remerciements à vous notre belle clientèle! En 40 ans, il en a coulé de l'eau sous les ponts comme le dit l'expression.



Mais une chose demeure, c'est le plaisir que nous avons à vous servir depuis toutes ces années et à essayer de faire en sorte de répondre à vos demandes pour le meilleur de votre satisfaction malgré les différentes contraintes.

Cette année aura été une année de reprise significative pour nous, autant au transport adapté qu'au transport collectif. Eh oui, la fameuse pandémie de Covid 19 nous avait grandement affectées sur tous les fronts, mais l'année 2023 est synonyme de relance.

Malgré tout, nous sommes heureux de vous informer que nos tarifs demeurent les mêmes pour les deux services et les cartes de membre du transport collectif restent à 5.00\$. Je dois aussi vous rappeler qu'il est temps de

renouveler vos cartes de membres du transport collectif pour l'année 2024.

Au niveau du personnel, durant les deux dernières années, nous avons eu quelques changements. Manon Rioux, qui était adjointe administrative est maintenant à la comptabilité et à la SAAQ alors que Julie Morin est maintenant notre adjointe administrative à 3 jours par semaine en remplacement de Manon. Viateur Rioux qui travaillait 5 jours par semaine travaille maintenant 4 jours semaine et René Bélanger travaille les vendredis laissés libre par Viateur.

Pour les autres routes, il n'y a pas de changement, Josée, Claudin et Jean-Yves font toujours partie de l'équipe.

En terminant, j'aimerais souhaiter à chaque personne, un Joyeux Noël et surtout une très bonne année 2024 sous le signe de la santé et du bonheur. Profitez de chaque moment qui s'offre à vous!

Brigitte Charron

Directrice des transports adaptés et collectifs



Le Survol

Retour sur l'Halloween



Le 28 octobre dernier se déroulait notre annuelle fête d'Halloween. Nous vous remercions pour votre belle participation et grâce à celle-ci, cette soirée fut un succès. Plaisir était au rendez-vous et félicitations à ceux qui étaient déguisés, vous étiez tous très beaux. Un merci tout spécial, aux accompagnatrices, votre aide a été précieuse.

Accompagnement

Saviez-vous que les intervenantes font des accompagnements?



He oui! Vous avez envie d'aller manger aux restaurants, d'aller boire un café, de jouer à un jeu de société ou tout simplement parler avec quelqu'un ? Vous avez seulement à communiquer avec Elisabeth ou Hélène et voir avec elles ce qui est possible.

Prenez rendez-vous avec elles.

Pour joindre Hélène : 418-851-2861
poste 3

Pour joindre Elisabeth : 418-851-2861
poste 4

*JOYEUSES FÊTES



Membres de l'Éveil, j'espère que vous passerez de beaux moments pendant la période des Fêtes. Si vous le pouvez, venez faire la fête avec nous le 16 décembre. L'Équipe s'affaire à vous organiser un souper et une soirée festive à votre image et rempli de joie. Joyeux Noël! Bonne année 2024! On se retrouve en janvier !

Benoît Beaulieu, Co-directeur-général.



Partager des rires, des confidences et la création artistique est toujours un moment agréable à vos côtés. Je vous souhaite un bon temps des Fêtes en espérant que le repos, la douceur et le contact familial et amical seront au rendez-vous. Un petit mot pour mettre un peu de chaleur humaine dans la froidure de l'hiver sous un manteau de tendresse.

Marie-France Pelletier, art-thérapeute,
atelier Multiarts



Le Survol

Les programmes et mesures destinés aux personnes handicapées : portrait global et dépenses

En date du 9 janvier 2023, 246 programmes et mesures du gouvernement du Québec sont destinés, en tout ou en partie, aux personnes handicapées. Parmi ceux-ci, 171 s'adressent spécifiquement aux personnes handicapées ou à leur entourage (famille, proche, employeur), c'est-à-dire qu'ils ont été développés exclusivement pour ces personnes.

Globalement, 21 ministères et organismes publics se partagent la responsabilité sous la responsabilité de 6 ministères et organismes publics. Le tiers (33 %) visent à offrir directement des services et des équipements à la population.

- Près des trois quarts (72 %) des programmes et mesures visent tous les types d'incapacité.
- La moitié (49 %) des programmes et mesures s'adressent à toute la population, sans aucune distinction d'âge.

Les ministères et organismes publics ont dépensé un minimum de 12,6 milliards en 2021-2022, soit une augmentation de 20 % depuis 2017-2018.

Comme pour les éditions précédentes de ce portrait, 4 ministères et organismes publics sont responsables de la plupart (90 %) des dépenses, soit le MSSS, le ministère du Travail, de l'Emploi et de la Solidarité sociale (MTESS)², le MEES³ et Retraite Québec. Le MSSS a dépensé 7,7 milliards en 2021-2022, ce qui représente une augmentation de 24 % depuis 2017-2018.

Le MTESS a dépensé 1,6 milliard en 2021-2022, une augmentation de 17 % depuis 2017-2018.

Les dépenses effectuées par le MEES, en 2021-2022, spécifiquement pour les personnes handicapées dans le cadre de programmes et mesures leur étant destinés ou encore étant destinés aux élèves handicapés ou en difficulté d'adaptation ou d'apprentissage (HDA) et aux étudiants en situation de handicap atteignent 1,1 milliard. Il s'agit d'une augmentation de 14 % depuis 2017-2018.

Les dépenses par Retraite Québec en 2020 dans le cadre des mesures du Régime des rentes du Québec spécifiques aux personnes handicapées représentent 742 millions. Il s'agit d'une diminution de 7 % depuis 2017-2018.

Les programmes et mesures spécifiques aux personnes handicapées de la CNESST ont totalisé des dépenses de 527 millions en 2021-2022, soit une hausse de 23 % depuis 2017-2018.

Les programmes et mesures du ministère des Transports et de la Mobilité durable (MTMD) spécifiques aux personnes handicapées ont bénéficié de dépenses atteignant 129 millions en 2021-2022. Cela correspond à 18 % d'augmentation depuis 2017-2018.

La Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ) a dépensé 130 millions en 2021-2022 pour des programmes et mesures spécifiques aux personnes handicapées, ce qui correspond à une diminution de 30 % depuis 2017-2018.

Les dépenses du MFQ pour des programmes spécifiques aux personnes handicapées atteignent 189 millions en 2021-2022, soit 18 % d'augmentation depuis 2017-2018.



EMPOISONNEMENT ALIMENTAIRE : LES RÈGLES À SUIVRE À LA MAISON

Le temps des fêtes est une période où l'on reçoit beaucoup et où l'on est reçu beaucoup. Quoique la plupart des cas d'empoisonnement alimentaire soient bénins, plusieurs personnes sont hospitalisées en cette période de l'année à cause d'une vilaine bactérie. C'est le cas de plus de deux millions de Canadiens chaque année. À la maison, vous pouvez appliquer certaines règles bénéfiques et salutaires pour votre santé et celle de votre famille. Ce petit quiz mesurera vos connaissances en matière d'hygiène culinaire.

À la lumière de ces nouveaux renseignements, vous serez plus en mesure de profiter de vos repas DES FÊTES sans histoires. Les vilaines bactéries n'ont qu'à bien se tenir

1. Je peux utiliser le même linge pour m'essuyer les mains et essuyer la vaisselle. Vrai ou Faux.

Faux. Le fait d'essuyer la vaisselle avec le même linge avec lequel vous vous essuyez les mains peut entraîner la transmission de bactéries sur la vaisselle propre. Il est préférable d'avoir un linge pour la vaisselle ET une serviette pour les mains.

2. On devrait toujours laver tous les produits frais dans un bain d'eau chaude dans l'évier avant de les utiliser. Vrai ou Faux

Faux. Tous les aliments devraient être rincés sous l'eau froide courante; en fait, une douche et non un bain! Un jet d'eau aide à rincer les contaminants et ce, même pour les produits biologiques. Car même s'ils sont cultivés sans pesticides, ils risquent tout de même d'être exposés aux microbes.

3. Il est possible de réutiliser la marinade dans laquelle votre poulet cuit a mariné. Vrai ou Faux.

Vrai. La marinade est réutilisable à condition de la faire bouillir pendant au moins cinq

minutes, ce qui aura pour effet de détruire toutes les bactéries et toxines pouvant s'y trouver. La viande, la volaille ou le poisson doivent mariner au réfrigérateur et non sur le comptoir.

4. L'allure générale d'un aliment permet de savoir s'il est contaminé par des bactéries. Vrai ou Faux.

Faux. Malheureusement, ce n'est pas parce qu'un aliment est beau et sent bon qu'il n'est pas contaminé. La prolifération de la plupart des bactéries ne change pas nécessairement l'apparence, l'odeur ou la saveur des aliments. Si vous avez des doutes sur un aliment, cherchez plutôt à savoir s'il a été préparé suivant les règles d'hygiène, s'il a été conservé aux bonnes températures et s'il a été suffisamment cuit.

5. On peut conserver le poisson cru au réfrigérateur jusqu'à deux jours. Vrai ou Faux.

Faux. Il vaut mieux utiliser le poisson cru réfrigéré dans les 24 heures après l'achat; la volaille crue et la viande hachée à l'intérieur d'un ou deux jours et la viande rouge crue, en dedans de cinq jours. Certaines bactéries comme la *Listeria* supportent bien le froid et continuent à s'y multiplier.

6. Le froid détruit les bactéries. Vrai ou Faux.

Faux. À basse température, soit entre 0°C et 4°C (au frigo), la multiplication des bactéries est ralentie, tandis qu'à une température se situant entre -18°C ou moins (au congélateur), les micro-organismes arrêtent de se multiplier. La croissance des bactéries reprendra si les aliments sont placés de nouveau à une température supérieure à 0°C. Pour détruire bactéries et toxines, en cuisson, il faut atteindre des températures de 60°C et plus.





UN NOËL EN TOUTE SIMPLICITÉ

Vous en avez assez de courir les magasins en vue de Noël? La simple pensée de recevoir votre état de compte de carte de crédit vous fait frémir? Vous avez déjà planifié de prendre des vacances à vos frais, dès janvier, afin de vous reposer?

Cette année, pourquoi ne pas miser sur la simplicité?

Recevez, sans vous stresser

Recevoir est un bonheur, mais aussi, parfois, une source de stress. Afin de pouvoir profiter de la soirée, et avoir le temps d'échanger avec vos invités, il faut savoir miser sur la simplicité et accepter que tout ne soit pas parfait.

Lorsque possible, optez pour un menu qui se prépare à l'avance. Toutefois, ne surchargez pas votre horaire qui l'est déjà probablement durant la période des Fêtes. Essayez de faire ce qui vous plaît réellement, cuisinez si vous en avez le goût, sinon, tournez-vous vers une autre formule si vous n'avez pas

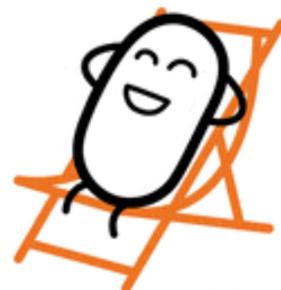
l'énergie ou le temps de préparer un repas festif.

Une fondue ou une raclette ne demande pas trop de préparation et permet de s'asseoir tous ensemble!

L'option d'un café-dessert ou d'une formule vins et fromages permet de se concentrer sur ses invités plutôt que sur la confection d'un repas.

Vous pouvez également demander à chaque invité d'apporter un plat à partager. Cette pratique vous soulage de la préparation entière du repas et permet de découvrir de nouveaux mets. Cela convient également pour ceux qui ont des particularités alimentaires. Chacun y trouve son compte!

Il faut se rappeler que l'objectif de recevoir famille et amis s'avère de pouvoir être avec eux, donc n'hésitez pas à demander de l'aide. Après tout, vous ouvrez les portes de votre demeure pour que tous puissent se réunir. Ceux qui sont heureux de venir chez vous le seront tout autant, peu importe la formule privilégiée. Le plus important est que vous aussi, vous puissiez vous asseoir et profiter du moment!



Le Survol

Faites des choix équilibrés

Il se passe toujours quelque chose de fascinant avec l'horaire du temps des Fêtes. Il se remplit de manière phénoménale, comme si durant ces quelques jours de congé, il fallait voir tous ceux qu'on n'a pas réussi à voir durant la dernière année.

Toutefois, pour passer un temps des Fêtes réjouissant sans vous retrouver totalement épuisée en janvier, contrôlez-vous!

Bien sûr, les rencontres et autres activités font partie intégrante des festivités du temps des Fêtes, mais il faut aussi apprendre à faire des choix. De plus, n'oubliez pas de prévoir des journées de repos à votre agenda et respectez-les. Une façon d'alléger son horaire peut être de combiner vos activités préférées aux rencontres familiales ou entre amis. Faire une balade en forêt en groupe peut être mémorable. Vous vous enlevez le poids d'une réception et vous avez vraiment le temps de discuter et de vous amuser avec vos proches. Les enfants y sont souvent plus heureux qu'autour d'une table et les échanges sont également plus nombreux. Vous vous activez et vous laissez derrière

vous le stress de recevoir tout le monde à la maison!

Offrez des présents tous simples !

Laissez tomber les règles! À travers les années, des règles de plus en plus exigeantes s'érigent autour du temps des Fêtes, autant au niveau des réceptions, que des cadeaux.

Cependant, il ne tient qu'à vous de faire de cette période un véritable temps de festivités, qui vous ressemble vraiment... et qui rassemble réellement. Revenez à l'essentiel, passez du bon temps avec vos familles et amis, dans la nature ou autour d'une table, dans la plus grande des simplicités. Vous verrez, tout votre entourage en sera ravi.

Faites ce qui vous plaît réellement et vous construirez ainsi des souvenirs précieux. Et pour une fois, cette période vous permettra de vous reposer et surtout de vous ré-energiser.

**PASSEZ UN
BEAU NOËL
EN TOUTE
SIMPLICITÉ** □



Des façons d'être en sécurité dans une foule

Les conseils ci-dessous ne visent pas à vous faire éviter les foules, mais plutôt de vous permettre, à vous et à vos proches, de profiter au maximum des plaisirs de la vie extérieure, en toute sécurité.

1. Gardez vos mains dans vos poches

Lorsque les germes entrent en contact avec les mains et que celles-ci touchent le visage, les germes pénètrent dans l'organisme et vous êtes contaminé. C'est la façon la plus sûre de tomber malade. Dans les foules, il y a des millions de germes, partout. Si vous ne les touchez pas, vous ne contracterez pas de maladie.

2. Munissez-vous d'un désinfectant pour les mains

Utilisez-le après un passage aux toilettes, avant de manger et pour éliminer les microbes chaque fois que vous vous sentez contaminé lors de rassemblements importants de personnes.

3. Prévoyez des bouchons d'oreilles

Ayez toujours une paire de bouchons d'oreilles dans votre sac à main ou dans votre poche. Si le bruit est trop fort ou si vous vous retrouvez coincé près des haut-parleurs, vous pourrez les utiliser.

4. Repérez les sorties de secours

Cela ne prend que quelques secondes qui pourraient être les plus judicieusement employées de votre existence. Une étude a démontré que la moitié des décès dans les rassemblements survenaient alors que les personnes tentaient de sortir de l'édifice ou du lieu du concert.

5. Fixez un lieu de rendez-vous

Prévoyez un endroit de rencontre avec la famille ou les amis au cas où vous seriez séparés. Nous vous conseillons de choisir deux endroits, un à l'intérieur de l'édifice et l'autre à l'extérieur.

6. Protégez-vous lors d'une bousculade

Lors d'un mouvement de foule, essayez de vous déplacer latéralement par rapport à la foule jusqu'à ce que vous rencontriez un mur. Pressez-vous fermement contre le mur jusqu'à ce que la foule se dissipe ou que vous trouviez une meilleure sortie.

7. Apportez des mouchoirs en papier

N'oubliez pas de vous munir d'une bonne quantité de mouchoirs en papier. Vous aurez ainsi du papier hygiénique d'urgence au cas où vous devriez utiliser les toilettes portatives.

8. Apportez des bouteilles d'eau

Mettez des bouteilles d'eau au congélateur le soir précédent l'événement. Vous économiserez ainsi de l'argent en évitant d'acheter de l'eau embouteillée au prix excessif et vous disposerez d'eau fraîche pour rester hydraté.

9. Prenez votre temps

À la fin de l'événement, asseyez-vous et attendez. Laissez la foule quitter les lieux en premier. Vous vous rendrez ainsi plus facilement sur le lieu du stationnement et éviterez de gâcher votre sortie par un accès de stress qui fait augmenter la pression artérielle





CHRONIQUE JURIDIQUE

Régler à l'amiable un conflit c'est payant

Quand un conflit survient, on peut laisser les choses dégénérer jusqu'au point de rupture et faire appel aux tribunaux ou décider d'atténuer le conflit en ayant recours à un spécialiste pour nous aider à négocier une entente équitable. Pourquoi ne pas proposer à l'autre partie d'aller en médiation avant qu'il ne soit trop tard!

Qu'est-ce que la médiation ?

La médiation est un processus à l'amiable de règlement des conflits qui nécessite le consentement et la participation de toutes les parties. Les parties doivent avoir la volonté de régler à l'amiable le différend qui les oppose en trouvant une solution qui sera, autant que possible, à l'avantage de tous : le fameux compromis acceptable qui évitera un procès long et couteux.

Le médiateur

Le médiateur n'est pas un juge ni un arbitre : il n'a pas de pouvoir décisionnel et il ne peut imposer aux parties de respecter la loi ou de leur indiquer ce qu'il serait préférable de faire. En tout temps, il doit demeurer neutre et impartial. Si vous avez besoin de conseils, son rôle c'est de vous diriger vers les spécialistes qui pourront vous les donner.

Alors, quel est son rôle?

Informé sans donner d'opinion ou d'avis; S'assurer que chacun puisse s'exprimer et faire connaître à l'autre ses besoins et intérêts;

S'assurer que chacun écoute ce que l'autre a à dire;

Reformule au besoin pour une meilleure compréhension entre les parties;

Prends les moyens dont il dispose pour favoriser l'équilibre et l'égalité dans les négociations.

Finalement, ce n'est pas le médiateur qui aura trouvé la solution, ce sont les parties elles-mêmes, avec l'aide du médiateur.

Dans quel domaine la médiation existe-t-elle?

La plus connue de la population est la médiation en matière familiale. Autrement, il existe la médiation en matières civiles ou commerciales.

Où trouver un médiateur

Depuis peu, un nouveau service de médiation spécialisée a vu le jour. Pour trouver un médiateur familial, on peut consulter l'outil du gouvernement recherche de médiateur familial. Il est également possible d'en trouver en visitant le site internet de l'association des médiateurs familiaux du Québec.

L'institut de médiation et d'arbitrage du Québec (l'IMAQ) regroupe des médiateurs en matières civiles et commerciales.

Pour trouver un médiateur accrédité aux petites créances, informez-vous auprès du palais de justice de votre secteur.





4 problèmes digestifs fréquents chez les aînés

Avec le vieillissement vient malheureusement l'augmentation des problèmes de santé ou, du moins, des risques d'en développer davantage. Les maladies et les troubles liés au système digestif font partie de ces problèmes plus courants et désagréables; en voici quatre parmi les plus fréquents.

1. LA CONSTIPATION

Ce sont plusieurs contractions musculaires qui ont pour tâche d'acheminer la nourriture dans notre corps. Avec l'âge, ce processus est moins efficace, ce qui peut rendre la défécation plus difficile.

2. LE REFLUX GASTRO-OESOPHAGIEN

Bien qu'il puisse survenir à tout âge, ce trouble est plus fréquent chez les aînés. Il peut, entre autres, entraîner des sensations de brûlure, des maux de gorge, de la toux, une haleine désagréable et des régurgitations amères.

3. LA DYSPEPSIE FONCTIONNELLE

Très fréquent dans la population, ce trouble chronique de cause inconnue se manifeste notamment par des douleurs dans la partie supérieure de l'abdomen, des ballonnements, des nausées et des éructations.

4. LE CANCER COLORECTAL

Cette maladie grave touche environ 5% de la population et présente un risque plus important de se développer chez les aînés qui souffrent de colite ulcéreuse ou de la maladie de Crohn. Le dépistage, effectué sur une base régulière, permet d'établir un diagnostic précoce et de traiter efficacement le cancer.

Même si les risques de souffrir de troubles digestifs augmentent avec l'âge, de saines habitudes de vie et un régime alimentaire équilibré permettent de les limiter.

Au moindre doute concernant votre santé, consultez votre médecin.





Les recettes

GALETTES DE NOËL

¾ tasse de beurre non salé

1/2 tasse de sucre en poudre

1/2 cuillère à soupe d'extrait de vanille

2 tasses de farine tout usage

1/2 cuillère à café de sel

¾ de tasse de cerises au marasquin hachées (étaler les cerises sur du papier absorbant pour bien les égoutter ou utiliser des cerises au marasquin séchées)

2/3 de tasse de pépites de chocolat

PRÉPARATION

Mélanger la farine et le sel, réserver.

Fouetter le beurre ramolli non salé avec 1/2 tasse de sucre en poudre, incorporer la vanille.

Ajouter le mélange de farine et de sel et mélanger jusqu'à ce que des grumeaux se forment. Incorporer les pépites de chocolat et les cerises au marasquin.

Façonner la pâte en forme de bûche et bien la presser pour éviter qu'elle ne s'effrite lorsque vous couperez les biscuits (la bûche doit avoir une épaisseur d'environ 2 pouces). L'envelopper dans un film plastique et la



laisser refroidir au réfrigérateur pendant au moins 1 à 2 heures.

Préchauffer le four à 325°F et tapisser une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé.

Couper la bûche en tranches d'un quart ou d'un tiers de pouce d'épaisseur (si les tranches s'effritent, les presser avec les mains) et les placer sur la plaque à pâtisserie en les espaçant d'un pouce.

Faire cuire les biscuits pendant 10 à 15 minutes (jusqu'à ce qu'ils commencent à prendre une couleur légèrement dorée sur le dessus).

Laissez-les refroidir pendant 5 minutes sur la plaque avant de les transférer sur une grille pour qu'ils refroidissent complètement.



Le Survol



Attention fraude Facebook

Sur Facebook, il est assez simple de créer un profil. Tout ce dont on a besoin c'est d'une adresse courriel. Il est donc plus que facile pour quelqu'un de créer un faux compte à notre nom et à notre image. Cela n'arrive pas qu'à des personnalités connues! N'importe qui peut en être victime alors que des personnes mal intentionnées peuvent vouloir contacter nos amis et leur envoyer des liens malveillants. Dans une telle situation, il faut le signaler justement à Facebook. Leurs équipes de modérateurs vérifieront qu'il s'agit bien d'un faux compte et ils le fermeront.

Ainsi pour signaler un faux compte Facebook, il faut:

- Aller sur le profil du faux compte
- Cliquer sur les trois petits points (en dessous de la photo couverture)
- Si on doit signaler une page, sélectionnez Trouver de l'aide ou signaler la Page. Si vous signalez un profil, sélectionnez Trouver de l'aide ou signaler un profil.
- Suivez les instructions qui s'affichent pour signaler une usurpation d'identité.
- Choisir l'option: Usurpation d'identité ou Faux Compte

Dans le cas que l'on sélectionne Usurpation d'identité, on doit spécifier pour qui la personne se fait-elle passer.

Les choix sont: Moi, Un(e) ami(e), Célébrité et Entreprise.

Si on choisit Un(e) ami(e), Célébrité ou Entreprise, nous devons inscrire le nom de la personne ou de la compagnie en question.

Dans le cas que l'on sélectionne Faux Compte, il suffit de lire les instructions attentivement et de cliquer sur Envoyer.



De l'autre côté des larmes :

Guide pour une traversée consciente du deuil

Auteur : Suzanne Pinard

Édition : De Mortagne Prix : 19.95\$

Comment aborder le processus de deuil ? Cet ouvrage s'adresse aux hommes et aux femmes qui ont du chagrin et qui souffrent, à la suite du décès d'un proche. La mission première de ce guide est de vous fournir des outils, tout en vous proposant plusieurs exercices-expérimentations. C'est un ami vers qui vous pouvez vous tourner à tout moment. N'hésitez pas à le consulter pour faire face à votre difficile épreuve du deuil.

 **LE COIN DES JEUX**

Petit quiz du temps des fêtes

1 Comment s'appelle le gâteau le plus dur au monde ?	2 Mon premier est une voyelle. Mon deuxième est une couleur. Mon tout est une saison.	3 Mon premier est une consonne. Mon deuxième est une note de musique. Mon tout s'offre à Noël.
4 Pourquoi le Père Noël a-t-il une barbe blanche?	5 Habituellement, je réchauffe les pieds mais à Noël, on me remplit de cadeaux. Qui suis-je?	6 Sans moi, les sapins seraient sains. Qui suis-je?
7 Pourquoi le Père Noël porte-t-il des bretelles noires?	8 Comment appelle-t-on un chat tombé dans un pot de peinture verte le jour de Noël ?	9 Que dit un sapin de Noël qui arrive en retard le soir du réveillon ?
10 Qu'est-ce qui a 34 jambes, 9 têtes et 2 bras ?	11 « Ho ! Ho ! Ho ! » Savez-vous pourquoi le Père Noël rit tout le temps ?	12 Comment faire entrer deux Pères Noël dans un réfrigérateur ?



- Réponses :
- 1- La bûche
 - 2- L'hiver
 - 3- Cadeau
 - 4- Pour se différencier du chaperon rouge
 - 5- Le bas de Noël
 - 6- La lettre P
 - 7- Pour tenir son pantalon
 - 8- Un chat peint de Noël
 - 9- Je vais encore me faire enguirlander
 - 10- Le Père Noël et ses rennes
 - 11- Parce que ce n'est pas lui qui paie les cadeaux
 - 12- Impossible, il n'existe qu'un Père Noël

★ Appuyé sur la crèche ★

Quelqu'un me raconta un jour une anecdote à propos de la crèche de Noël que montait chaque année sa famille.

Chaque année on ressortait du placard les décorations de Noël ainsi que tous les personnages en plâtre de la nativité.

Cette année-là l'un des bergers avait été endommagé par son long séjour en boîte. Sa jambe était cassée et, par malheur, il fallait que ce soit le berger préféré du petit garçon. Vous savez, c'est le berger qui porte un agneau sur ses épaules...

Il en faut au moins un dans toutes les crèches qui se respectent.

Le petit garçon était bien triste. Il lui était impossible de recoller la jambe cassée du berger qui ne pouvait pas tenir sur une seule jambe. Que faire? Le petit garçon n'en avait pas vu un pareil au magasin.

Sa mère, qui avait l'esprit pratique et une plus longue expérience que son fils, lui dit alors: « Essaie d'appuyer ton berger sur le berceau du petit Jésus, peut-être qu'il pourra ainsi tenir. »

Le jeune garçon essaya et revint en courant vers sa mère en disant: « Maman, cela marche, mon berger tient bien! »



La maman ajouta alors: « Tu vois, pour nous c'est pareil, on ne tient bien que si on s'appuie sur Jésus. »

Bon temps des fêtes

décembre 2023

Les anniversaires

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

Bonne fête et laissez-vous parler d'amour

Novembre

Nelson Lefrançois
Jean-Yves Dubé
Martine Lavoie
Gemma Lagacé



Décembre

Murielle Drapeau
Raymonde Pinel
Gaétane Bérubé
Réjean Fortin
Kim Normandin



Janvier

Bernard Ntigashira
Johanny Cloutier
Nancy Bélisle
Laurraine Levesque
Manon Rioux
Maryse Gamache
François Dubé
Dominique Morin
Jean-Claude Caron
Viateur Rioux
Marie-France Pelletier
Josée Roy
Guylaine Martin
Jérémy Charron



Deux grands-mères parlaient ensemble de leurs petits-enfants.

L'une dit :

« Chaque année j'envoie à chacun de mes petits-enfants une carte de Noël avec un généreux chèque dedans.

Puis je n'entends pas parler d'eux, pas même un merci où une visite. »

L'autre dit :

« Je fais la même chose que toi, mais dès la semaine suivante ils viennent tous me rendre visite et me remercier. »

« Vraiment ? » dit la première. Comment fais-tu ? »



« Je ne signe pas le chèque » !

**L'ÉQUIPE DU BUREAU AU 589 RICHARD VOUS
SOUHAITE UN JOYEUX TEMPS DES FÊTES**

