

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

MARS 2024

Vol. 24 No 2



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
Activités à venir	5
En direct de la Maison Martin-Matte	6
La chaîne de bonté	7
Unité de réadaptation de Saint-Cyprien	8
Vous souvenez-vous ?	9
Ce que ressent une personne âgée	10-11
Cession de bail	12
Chronique juridique	13
Chronique santé	14
Recette	15
Informatique et suggestion de lecture	16
Le coin des jeux	17
Réflexion	18
Anniversaires et décès	19
La Maison Martin-Matte	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	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 le 20 mai 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

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

Mars 2024

Mot de la rédaction



Bonjour,

Déjà le beau mois d'avril qui est à nos portes. Si l'hiver a passé vite pour certains, d'autres par contre, l'ont trouvé bien long. Nous espérons que la venue du printemps ramènera le sourire avec le soleil vigoureux et les journées plus longues.

À l'Éveil des Basques, nous travaillons toujours à produire le meilleur journal qui soit, pour vous informer et vous divertir. Nous espérons que ce bulletin répondra à vos désirs.

Vos commentaires sont toujours les bienvenus et notre porte est toujours ouverte si vous avez des choses à partager. Bon mois d'avril.

Mona Banville, agente d'information



Mot de la présidente



Bonjour à vous tous, cher(e)s amie(e)s et membres de l'Éveil.

Nous sommes déjà rendus en mars, Pâques arrive. Il faut dire qu'avec le printemps à nos portes, nous avons un avant-goût de l'été aussi.

Encore beaucoup d'activités à venir, ex : la merveilleuse cabane à sucre. On a tellement hâte que ça arrive!

Pour ma part, je suis très contente que l'Éveil offre des services à nos membres. Bravo à tous les employés pour leur beau travail, sans oublier les membres du CA car sans eux qui voient au bon fonctionnement, rien ne serait possible. Bravo également au personnel de la Maison Martin-Matte qui offre d'excellents services. Nous sommes tous là pour vous !

Prenez le temps de lire notre bulletin « Le Survol » pour vous renseigner sur ce qui se passe chez-nous.

Bon printemps et Joyeuses Pâques à vous tous.

Gemma Lagacé, présidente
Association de personnes handicapées

L'Éveil des Basques

Mars 2024

Retour sur la St-Valentin

Le 9 février dernier, se déroulait notre fête de la St-Valentin.

43 personnes ont pu déguster de la bonne pizza, accompagnée de frites et d'un beau morceau de gâteau. D'ailleurs un grand merci à la Pizza 2.0.

Un énorme merci à vous chers membres, qui étiez présents. Vous étiez magnifiques dans vos habits rouge et rose pour l'occasion.



Finalement, un précieux merci à tous les accompagnateurs (trices), bénévoles et travailleurs, qui étiez présents. Sans vous, cette fête n'aurait pas été un succès.

CABANE À SUCRE

À l'aube du mois d'avril, nous vous invitons à notre annuelle sortie à la cabane à sucre.

Cette année, nous irons à la cabane à sucre de la Bonaventure, située à St-Eugène de Ladrière.



Cette activité se déroulera le vendredi 26 avril.

Venez vous régaler avec nous.



Inscription
obligatoire

Après d'Elisabeth Beaulieu,

avant le 19 avril, 418-851-2861
poste 4

Voir la feuille jointe à votre journal, pour plus d'informations, ainsi que le menu.



Des petites nouvelles



Bonjour à tous

À la Maison Martin-Matte, ça bouge énormément !

Nous sommes bien heureux que l'Éveil des Basques et l'ACVA-TCC viennent directement dans notre milieu de vie pour animer des activités. Les locataires adorent s'impliquer et avoir une participation sociale très active.

Nous pouvons maintenant compter sur la présence de Nadia April, intervenante pivot du CISSS, qui est majoritairement sur place, pour voir aux besoins des locataires. Nous sommes bien heureux de l'accueillir et lui souhaitons la bienvenue.

Heureux printemps à tous chers membres.

Marie-Eve Ouellet,

Co-directrice, Maison Martin-Matte



INVITATION D'UN MEMBRE

La chaîne de bonté

Tu te sens seul chez toi? Tu aimerais faire plaisir et réaliser de bonnes actions? Ne t'en fais pas, nous avons la solution pour toi. À l'Éveil des Basques, nous avons les membres les plus forts, attentionnés, généreux et qui aiment apporter du bonheur aux autres. Tout cela est possible grâce à la Chaîne de bonté. Cette activité a lieu les vendredis après-midi aux deux semaines, au local de l'Éveil.

Tu as des questions ou tu aimerais participer à une ou des activités? Pour ce faire, appelle au 418-851-2861 poste 3 ou 4.

Nous te souhaitons la bienvenue dans notre équipe

(message d'un participant)



La Chaîne de Bonté, vous connaissez?

À l'Éveil, un groupe de personnes s'est rassemblé hebdomadairement cette année, pour former une chaîne humaine de bonté en redonnant aux autres et en leur démontrant notre reconnaissance pour leur travail ou leur implication et aussi partager avec les autres des gestes de bonté qui peuvent parfois redonner le sourire. À l'occasion de la St-Valentin, des certificats de reconnaissance ont été remis à des personnes du milieu auxquelles nous devons beaucoup.

Un immense MERCI.



Mars 2024

Unité de réadaptation inaugurée à Saint-Cyprien : une aide pour les jeunes en difficulté

(URCI) L'Unité de Réadaptation Comportementale Intensive de Saint-Cyprien a officiellement ouvert ses portes le 22 février dernier. Installée dans une aile du Centre d'hébergement de Saint-Cyprien, cette unité vise à accueillir des jeunes présentant une déficience intellectuelle, un trouble du spectre de l'autisme ou un trouble du comportement. L'objectif est de prendre en charge les jeunes pour des séjours bien définis de trois à six mois en réadaptation. Les interventions visent, d'une part, à diminuer les comportements qui entravent leur pleine participation sociale et à éviter l'épuisement des milieux familiaux. De l'autre, elles contribueront à faire en sorte que le jeune ou l'enfant puisse se développer convenablement et reprendre sa place dans ses différents milieux de vie. Si la réinsertion dans leur milieu de vie n'est pas possible parce que leur progression est favorable, mais pas suffisante, ils seront placés dans un environnement le moins institutionnel possible. L'approche préventive de réadaptation en URCI permettra aux jeunes d'éviter une cristallisation des comportements à l'âge adulte et favorisera leur retour dans leur milieu de vie naturel le plus rapidement possible. L'objectif est de répondre au mieux aux besoins de développement et de stimulation des jeunes, tout en assurant leur fréquentation scolaire. L'unité comptera 18 employés spécialement formés, chacun s'occupant d'un seul résident à la fois. Avec une capacité d'accueil de 5 places, l'unité s'adresse

aux jeunes âgés de 6 à 18 ans, offrant un environnement adapté à leurs besoins spécifiques. « Ce sont des espaces qui sont propices aux interventions spécifiques selon les besoins des jeunes.

Un projet salué par les citoyens, qui représente une avancée significative dans la prise en charge spécialisée des jeunes en difficulté, et ce, ailleurs des grands centres.

Le gouvernement du Québec consentira tout près de 2 M\$ par année afin de maintenir l'offre de services sur place. À terme, une fois les aménagements complétés en juin, jusqu'à cinq jeunes pourront y être en même temps.

Il faut savoir que très peu d'unités de ce genre sont actuellement en opération au Québec. Au Bas-Saint-Laurent, comme ailleurs, le projet a été rendu possible grâce à la collaboration de plusieurs partenaires du milieu, dont le Centre de services scolaire du Fleuve et des Lacs et l'Auberge La Clé des Champs qui a déjà une expertise pour l'accueil et le répit avec les jeunes.



Mars 2024

Vous souvenez-vous

Notre association souligne cette année son 45^e anniversaire de fondation. Que de chemin parcouru depuis. Voici quelques dates importantes.



1978
Fondation de
l'association



1985
Le bureau
d'immatriculation
ouvre ses portes



1983
Début du
transport
adapté

1990
Nous devenons
propriétaire de
l'édifice du 589 rue
Richard

2001
Mis en place du transport
collectif

2020
Ouverture de
la Maison
Martin-Matte

Ce que ressent une personne âgée (mais n'exprime pas toujours)

Voici quatre éléments importants à avoir en tête lorsque vous vous occupez d'une personne âgée.

Alors que la société évolue à une vitesse vertigineuse, il est important de se rappeler qu'il existe une génération – les personnes âgées – qui n'évolue peut-être pas au même rythme. Cependant, sans ces dames et messieurs âgés, nous ne serions pas là aujourd'hui. Lorsque vous prenez soin de vos aînés, il est important de garder à l'esprit certains sentiments auxquels ils peuvent être confrontés, et qu'ils n'expriment pas toujours.

ELLE PEUT RESSENTIR UNE FRUSTRATION PHYSIQUE

À partir d'un certain âge, une personne âgée est confrontée à ses limites physiques. Elle marche d'un pas moins rapide. Elle entend moins bien. Autant de changements qui peuvent être source de frustration. Comment pouvez-vous l'aider ? Tout d'abord en ralentissant votre propre rythme de paroles, de marche etc...

pour s'assurer qu'elle puisse suivre sans que cela ne crée de frustration ou d'énervement. Dans la perspective d'une dépendance, il est bon de rassurer une personne âgée sur le fait qu'elle ne sera pas seule. Nombreuses sont les personnes âgées à avoir une certaine réticence à l'idée de demander de l'aide. Une façon de devancer cette situation consiste à leur donner un coup de main avant qu'elles ne se rendent compte qu'elles en ont besoin.

ELLE EST CONFRONTÉE À LA MORT DE SES PROCHES

Lorsque nous sommes jeunes, nous nous sentons invincibles. Cependant, à mesure que les années passent, on se rend de plus en plus compte de la valeur de la vie. Au fur et à mesure qu'elles vieillissent, les personnes âgées perdent certains de leurs proches. Elles voient leur cercle d'amis se rétrécir. Il ne s'agit pas nécessairement de la peur de mourir, mais, dans un couple, de la peur de vivre

Le Survol

sans l'autre. La mort est inévitable, bien sûr, mais la meilleure façon d'aider un membre âgé de sa famille est d'être présent. Il est également important de planifier vos visites, cela lui donne de la joie et de l'espérance face à un avenir plus incertain.

ELLE A BESOIN DE PARLER DU PASSÉ

Une personne âgée a besoin d'évoquer les histoires du passé, de parler de personnes que vous n'avez peut-être jamais rencontrées ! Néanmoins, c'est important de les laisser partager ces moments avec vous. Vous en apprendrez davantage sur eux, ce qui est toujours intéressant, voire amusant !

Il peut être agréable de faire des voyages dans le passé avec vos proches âgés. Ces moments peuvent être précieux pour les petits comme pour les grands.

ELLE A BESOIN DE SE SENTIR VALORISÉE

L'une des choses les plus cruciales dont nos aînés ont besoin est de se sentir valorisés. Cela passe surtout par l'écoute de leurs conseils, d'autant qu'ils en ont souvent

beaucoup à partager. Vous pouvez également les inviter à être actifs dans vos vies. Assurez-vous simplement de faire preuve de patience s'ils ont des difficultés à gérer les derniers équipements pour bébés ou les dernières technologies.

En parlant de technologie, il est important de prendre le temps de les aider à découvrir de nouvelles façons de faire dans la vie quotidienne, comme les systèmes de paiement sans contact par exemple.

Une autre façon de valoriser un aîné est de passer du temps avec lui. Alors, recherchez la présence de vos proches âgés, profitez de leur compagnie et rappelez-vous que même s'ils ont vieilli physiquement, ils se sentent bien souvent plus jeunes de plusieurs décennies et pleins d'entrain pour s'engager dans la vie.



La cession de bail et l'éviction rendues plus complexes

Vous voulez céder votre bail ou sous-louer à une autre personne ? Sachez que votre propriétaire pourra désormais plus facilement s'y opposer. En revanche, les modifications à la Loi sur l'habitation devraient mieux protéger les locataires contre les évictions ou certaines hausses de loyer.

Adopté le 21 février dernier après bien des remous, le projet de loi 31 en matière d'habitation vient, en plus de limiter le droit de cession de bail, instaurer des mesures sur les évictions, hausser les montants versés en dédommagement aux locataires évincés et renforcer des clauses du bail.

Dorénavant, le propriétaire pourra s'opposer à une sous-location et récupérer le logement pour y effectuer des travaux. Toutefois, en cas de refus du propriétaire, le locataire sera libéré de ses obligations; il n'aura donc pas à envoyer d'avis de non-reconduction de bail au locateur. Pour céder son bail, le locataire doit obligatoirement aviser le locateur, **par écrit, en mentionnant le nom et l'adresse de la personne intéressée** ainsi que la date de cession envisagée. Le locateur a ensuite 15 jours, à compter de la date de réception de l'avis de cessation ou de sous-location du locataire, pour donner sa réponse. S'il ne répond pas dans ce délai, il est réputé avoir accepté la cession.

Autre nouveauté : si le locateur décide d'évincer un locataire, ce dernier est désormais réputé avoir refusé un avis d'éviction s'il n'y a pas répondu positivement dans un délai d'un mois. Si le locataire reçoit un avis d'éviction, il est recommandé de ne rien signer immédiatement, même si le propriétaire ou son représentant se présente à la porte avec un avis à signer. Une fois l'avis signé, il lui serait difficile de faire marche arrière. Si le

locataire refuse l'éviction, ce sera au propriétaire que reviendra la tâche de présenter sa cause devant le Tribunal administratif du logement. Si le locataire est évincé, son indemnité sera maintenant plus élevée. Avant, l'indemnité prévue était de trois mois et des frais raisonnables de déménagement. La nouvelle loi prévoit qu'elle sera d'un mois de loyer par année d'habitation continue dans le logement, avec un minimum de trois mois et un maximum de 24 mois, plus un montant pour couvrir le déménagement. Par ailleurs, pour dissuader les propriétaires de hausser les loyers de manière induue, la loi impose désormais des amendes aux locateurs qui omettent de remplir la clause G du bail, dans laquelle est inscrit le montant le plus bas payé pour le loyer au cours des 12 derniers mois.

La nouvelle loi apporte aussi des changements concernant la clause F, qui permet aux propriétaires d'immeubles neufs d'imposer à leurs locataires des hausses de loyer non assujetties à la grille de calcul du TAL. La loi oblige désormais les propriétaires de constructions neuves à indiquer dans le bail le montant maximal qu'ils pourraient imposer à titre de loyer durant les cinq prochaines années.

Actuellement, un locateur ne peut reprendre un logement ou évincer un locataire lorsque ce dernier ou son conjoint est âgé de 70 ans ou plus, occupe le logement depuis au moins 10 ans et a un revenu égal ou inférieur au revenu maximal lui permettant d'être admissible à un logement à loyer modique (38 000\$)





Service québécois de changement d'adresse (SQCA)

Le temps des déménagements approche ! Que de casse-tête pour les changements d'adresse. Saviez-vous que vous pouvez en une seule démarche, transmettre votre nouvelle adresse aux sept ministères et organismes participants :

- Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail;
- Élections Québec;
- Ministère de l'Emploi et de la Solidarité sociale;
- Régie de l'assurance maladie du Québec;
- Retraite Québec;
- Revenu Québec;
- Société de l'assurance automobile du Québec.

SUIVI DE VOTRE DEMANDE DE CHANGEMENT D'ADRESSE

Si vous avez déjà fait une demande de changement d'adresse au SQCA, vous pouvez faire le Suivi de votre demande. Vous aurez besoin de votre numéro de confirmation et du code postal de votre nouvelle adresse.

À QUI S'ADRESSE LE SERVICE QUÉBÉCOIS DE CHANGEMENT D'ADRESSE?

Le service s'adresse à tous les citoyens

Y A-T-IL DES EXCEPTIONS QUANT À L'UTILISATION DU SERVICE?

Dans quelques cas, le Service québécois de changement d'adresse ne peut pas être utilisé. Si vous n'avez pas produit de déclaration de revenus pour l'une des deux dernières années.

QUELLES SONT LES OBLIGATIONS LIÉES À UN CHANGEMENT D'ADRESSE?

Lors d'un déménagement, il est obligatoire de communiquer **sans délai** votre nouvelle adresse aux ministères ou organismes. **Dans les 30 jours suivants la date de déménagement**, vous devez communiquer votre nouvelle adresse.

PEUT-ON UTILISER LE SERVICE POUR UN CHANGEMENT D'ADRESSE APPORTÉ PAR UNE MUNICIPALITÉ (PAR EXEMPLE DANS LE CAS D'UNE FUSION MUNICIPALE)?

Si votre adresse est modifiée à la suite d'un changement apporté par une municipalité, vous n'avez pas à transmettre votre nouvelle adresse à l'aide du Service québécois de changement d'adresse.

[HTTPS://WWW.ADRESSE.GOUV.QC.CA](https://www.adresse.gouv.qc.ca)

Changez votre adresse dès aujourd'hui





Chronique santé

Rosacée : Une forme d'acné aux causes inconnues

La rosacée est une maladie chronique de la peau qui touche principalement les joues, le nez, le front et le menton. Si les femmes et les personnes au teint pâle y sont plus sujettes, les hommes atteints le sont souvent plus gravement. À l'heure actuelle, personne n'a pu identifier les causes exactes de cette affection.

Symptômes de la rosacée

Au début, on peut observer l'apparition intermittente de rougeurs, surtout sur les joues. Dans la majorité des cas, le problème s'aggrave et peut être accompagné d'éruptions cutanées, de pores dilatés, de capillaires sanguins et d'une sensibilité accrue de la peau. La plupart du temps, les rougeurs deviennent permanentes, ce qui peut avoir des conséquences psychosociales importantes chez la personne atteinte. Au stade avancé, la peau épaisse et enflamme davantage. Dans les cas les plus graves, on voit apparaître, une condition appelée rhinophyma, caractérisée par un nez volumineux et rouge ainsi que des joues enflammées et boursoufflées. Certaines personnes ressentent aussi des sensations de piqûres et de brûlures.

Causes de la rosacée

Les chercheurs ne connaissent toujours pas les causes précises de la rosacée. Plusieurs croient aux facteurs héréditaires et environnementaux, aux problèmes vasculaires et inflammatoires ou même à la présence d'une bactérie.

Prévention de la rosacée

Même si les causes de la maladie sont inconnues, les personnes qui souffrent de rosacée devraient porter une attention particulière aux facteurs suivants:

- La consommation d'alcool, de mets épicés et de boissons chaudes
- Le recours à des médicaments vasodilatateurs ou avec de la cortisone
- L'exercice physique intense
- Le tabagisme
- L'exposition prolongée aux rayons solaires ou à des conditions climatiques extrêmes
- Les bains chauds prolongés
- Les épisodes de stress intenses

Si vous souffrez de rosacée, portez aussi une attention particulière aux soins du visage. N'utilisez que des produits hypoallergènes et non comédogènes. Optez pour une protection solaire (FPS d'au minimum 30).

Traitements de la rosacée

La rosacée ne se guérit pas, mais plusieurs traitements existent afin de contrôler les symptômes de la maladie. Une prise en charge de cette forme d'acné à son stade le moins avancé donne généralement de meilleurs résultats. Toutefois, si vous pensez souffrir de rosacée, évitez les médicaments en vente libre contre l'acné. Ils peuvent aggraver vos symptômes. Seule une consultation avec un dermatologue pourra clairement établir le diagnostic.



Les recettes

Connaissez-vous les bienfaits du sirop d'érable, notamment au sujet de ses composés aux propriétés anti-oxydantes et anti-inflammatoires? Il contiendrait plus de 54 composés dont plusieurs pourraient apporter des bienfaits comparables à ceux présents dans les petites baies, le thé vert, les vins rouges.

Petits cornets à l'érable

Ingrédients

- 1/2 lb beurre
- 1 1/2 tasse cassonade
- 1/2 tasse sirop d'érable
- 1 boîte lait Eagle Brand condensé sucré
- 1 1/2 tasse guimauves miniatures
- 60 cornets miniatures



Préparation

- Dans une casserole, fondre le beurre à feu doux.
- Ajouter la cassonade, le sirop d'érable et le lait condensé sucré.
- Bien mélanger et cuire à feu moyen-vif 5 minutes en remuant souvent.
- Retirer du feu. Ajouter les guimauves miniatures et bien mélanger pour les faire fondre.
- Remplir les mini cornets à la cuillère.
- Laisser reposer au réfrigérateur.





Astuces pour recharger rapidement son téléphone cellulaire

Avez-vous déjà vécu une situation où, au moment de partir, vous remarquez que la batterie de votre téléphone est à plat? Heureusement, il existe des moyens simples de recharger rapidement son téléphone.

Activez le mode avion

Une bonne façon d'accélérer le rechargement de votre téléphone cellulaire est d'activer le mode avion. Cela va empêcher la batterie de se vider trop rapidement et la seule mission de votre appareil sera de se recharger. Vous ne pourrez effectuer aucune recherche sur le web, mais vous sauvez de la batterie puisque votre téléphone ne cherchera pas constamment à se connecter à un réseau LTE ou wifi.

Éteignez-le (ou activez le mode économie d'énergie)

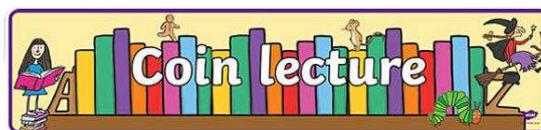
Éteignez votre téléphone pour optimiser la recharge, la meilleure astuce.

Branchez-le dans une prise murale

Le port USB de votre ordinateur peut seulement fournir 0,5 ampère, donc il est deux fois plus long de recharger votre téléphone de cette façon qu'en utilisant le bloc d'alimentation de 1 ampère fourni avec le téléphone.

Utilisez un chargeur mural puissant

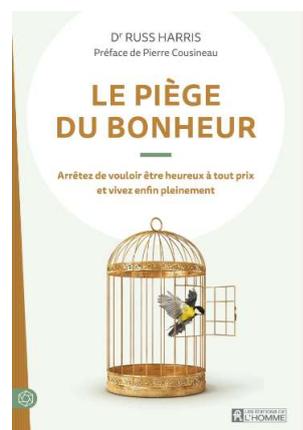
Il peut être bénéfique d'utiliser un chargeur plus puissant que celui qui est offert à l'achat de votre téléphone. Vous n'avez qu'à trouver une prise murale, à brancher le chargeur et à connecter votre téléphone.



Le piège du bonheur

Arrêtez de vouloir être heureux à tout prix et vivez pleinement

Dr Russ Harris 29,95 \$



Êtes-vous continuellement en quête de bonheur? Selon le médecin et psychothérapeute Russ Harris, cette poursuite incessante et les moyens que nous prenons pour parvenir à nos fins ont pour effet de nous rendre... malheureux. La recrudescence du stress, de l'anxiété et de la dépression dans la société n'est pas non plus étrangère à cette volonté insensée d'être constamment satisfait. Dans cette nouvelle édition entièrement revue de son ouvrage phare, Russ Harris fournit des moyens concrets d'échapper à cette recherche éperdue et stérile. Il présente les fondements de la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT) ainsi que de multiples techniques à mettre en pratique au quotidien afin de stopper une course qui ne mène nulle part. À votre tour, émergez enfin d'un piège qui vous aveugle et apprenez à clarifier vos valeurs, à développer votre auto-compassion et à retirer une satisfaction véritable de la vie qui est la vôtre. Un véritable antidote à la maladie de notre temps.

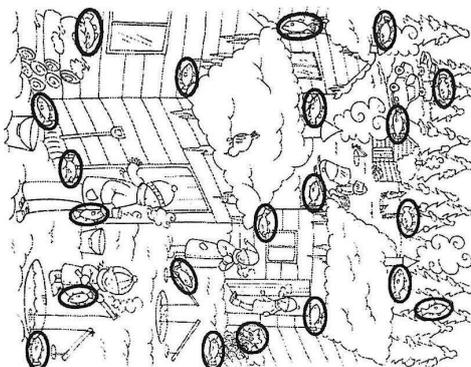
 **LE COIN DES JEUX**

La pêche aux petits poissons des chenaux

À Ste-Anne de la Pérade, la saison de la pêche blanche achève.
Pouvez-vous trouver les 20 petits poissons des chenaux qui se cachent ici.



RÉPONSE :



Mars 2024

 Réflexions et pensées

Trousse d'urgence

Dans votre trousse de premiers soins, vous devriez toujours avoir:

Des lunettes pour vous souvenir de voir ce qu'il y a de bon en vous et dans votre entourage.



Un élastique afin de vous rappeler d'être flexible, parce que les événements et les gens ne sont pas toujours comme vous voudriez qu'ils soient.



Un diachylon pour aider à soigner vos sentiments, vos blessures et ceux des autres.

Un crayon pour noter et prendre conscience, chaque jour, de tout ce qui vous arrive de bon.



Une gomme à effacer, pour vous rappeler que nous commettons tous des erreurs et que nous pouvons les corriger.

Du chocolat, pour ne pas oublier que tout le monde a besoin de douceur dans chacune de ses journées.



Un petit sachet de thé pour vous rappeler de vous reposer, de relaxer et prendre soin de vous.

Les anniversaires

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

Bonne fête et
laissez-vous parler d'amour

AVRIL

Céline Filion
Carl Philibert
Isabelle Coulombe
Maxime Ouellet
Valois Aubut
Jean Boucher
Lucien Ouellet
Johanne Rioux
Manon Lepage
Sylvie Gagné
Normand Michaud



MAI

Diane Ouellet
Jessy Santerre
Mona Banville
Jeanne Lapalme
Julie Gamache
Marie-France Santerre
Jean-Guy Harel
Jeanne-D'Arc Denis
Céline Pelletier
Marie-Eve Ouellet
Stéphane Champagne
Manon Rioux
Martine Malenfant



Obtenir un emploi en
Arctique en hiver, c'est
génial !
Quand les jours
raccourcissent, on n'a plus
qu'à travailler 30 minutes
par jour.



Que mangent les
bonhommes de neige au
petit-déjeuner ?
Des flocons givrés !



Qu'est-ce qui
tombe souvent au pôle
Nord, mais ne se blesse
jamais ?
De la neige

L'équipe de la Maison Martin-Matte



Marie-Eve Ouellet
co-Directrice



Andrée Bélisle
Coordonnatrice des soins



Mélissa Bédard
Éducatrice

